

Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Escuela de Salud Pública

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL ÁREA DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA
RICA: UN ABORDAJE DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Trabajo final de graduación modalidad tesis de graduación para optar al grado de
licenciatura en Promoción de la Salud

Estudiantes:

Dennise Leiva Sánchez carné B03419

Eilyn Rojas Navarrete carné A44644

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio

2015

HOJA DE APROBACIÓN



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de
Medicina



ARTICULO II

Las personas postulantes realizan la exposición oral de su trabajo final de graduación titulado:

"Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del área de Ingeniería de Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la Promoción de la Salud"

ARTICULO III

Terminada la disertación, el Tribunal Examinador realiza las preguntas y comentarios correspondientes durante el tiempo reglamentario y, una vez concluido el interrogatorio, el Tribunal se retira a deliberar.

ARTICULO IV

De acuerdo al Artículo 39 del Reglamento Finales de Graduación, El Tribunal considera el Trabajo Final de Graduación:

APROBADO NO APROBADO ()

Observaciones: 1. Puntos de recomendaciones que
señalan facultades de políticas de la UCR
2. Evaluar en términos metodológicos la caracte
rización del objeto de estudio y categorías
3. Resultados que se redactan según dychos



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de
Medicina



ARTICULO V

La persona que preside el Tribunal Examinador le comunica a las postulantes el resultado de la deliberación y al éste es aprobatorio las declara acreedoras al grado de Licenciatura en Promoción de la Salud.

Se les indica que tiene 30 días hábiles para la presentación de los ejemplares en su versión final, conforme lo estipula el Artículo 36 del Reglamento de Trabajos Finales de Graduación. Adicionalmente se les informa de la obligación de presentarse al Acto Público de Juramentación, al que serán oportunamente convocadas.

Se da lectura al acta que firman los Miembros del Tribunal Examinador y las Postulantes. A las 10:35 am se levanta la sesión en _____

Nombre:	Firma:
<u>Gabriela Huelmo Sanchez</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Wiviana de la Cruz Mejía Barrantes</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Mariano Fernández Sáenz</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Laura Villanueva Salazar</u>	<u>[Firma]</u>
<u>Marcos O. Vargas Cortés</u>	<u>[Firma]</u>

Estudiantes: [Firma]
[Firma]

Alguna otra observación

Cc: Oficina de Registro
Expediente
Postulantes

WVAD

RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS DE PROPIEDAD INTELECTUAL

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra por cualquier medio existente, sean electrónicos o mecánicos, sin el consentimiento previo y escrito de las autoras.

DEDICATORIA

Ante todo quiero agradecerle a Dios y a la Virgen, por permitirme llegar hasta aquí, tener una vida llena de bendiciones y ayudarme a trazar mi camino.

A las cuatro personas más importantes de mi vida, sin quienes nada de esto tendría sentido y por quienes llegue hasta aquí. Mami, la persona que estuvo detrás de mí en todo momento, con su apoyo, sus cuidados y su amor profundo y sincero, quien es mi inspiración como mujer y ser humano. Por su apoyo incondicional, valiosos consejos y por creer en mí en cada momento.

Papi, el hombre más maravilloso del mundo entero, quien depositó toda la confianza en mí, por darme todo y más de lo que necesite, sin pedir nada a cambio. Y por ser quien me enseñó que cualquier cosa es posible sin importar los obstáculos que se encuentren en el camino.

A Mo, mi hermana, mi mejor amiga, sin ella yo no sería nada, por creer en mí, acompañarme en cada momento de mi vida, por cuidarme, apoyarme y sobre todo por ayudarme cuando más lo necesite, en fin por enseñarme a vivir.

A vos, Víctor, por haber estado en cada paso de mi formación profesional, por tus consuelos en momentos de crisis, y por estar presente en los momentos felices, por tu paciencia y tú invaluable ayuda. Por ser mi compañero de vida y mi amigo, por creer en mí e impulsarme a cumplir mis sueños.

A Eilyn y el pequeño Axel, quienes fueron mis fieles compañeros en este proceso. Por confiar en mí y por apoyarnos mutuamente en todo momento.

Y por último a mis compañeras de carrera, quienes estuvieron conmigo a lo largo de todo mi proceso profesional y me brindaron su valiosa amistad.

Dennise Andrea Leiva Sánchez.

DEDICATORIA

“Yo quiero enseñarte, indicarte el camino que tienes que seguir, quiero darte un consejo, quiero mirar por ti”.

Salmos 32:8.

A mi mamá y mi papá, quienes con su amor puro e incondicional apoyaron este nuevo sueño.

-Francis Navarrete & Rigoberto Rojas-

A mi amado esposo, quien demostró una vez más que cuando se ama la paciencia y perseverancia reina.

-Michael Guzmán Angulo-

A mi pequeño propulsor de plasma, quien catalizó este proceso y fue un espectador cauteloso, paciente, bien portado... un buen niño.

-Axel Guzmán Rojas-

A Iris, Greys y Chispita por sus narices frías y dispuestas a dar consuelo en los momentos tristes y de mayor tensión o presión.

Eilyn Andrea Rojas Navarrete.
Near.

AGRADECIMIENTOS

Primeramente queremos agradecer a nuestro Comité Asesor, a nuestra tutora M.Sc. Gabriela Murillo Sancho, quién nos brindó su tiempo, paciencia y dedicación en todo momento y nunca perdió la fe en nuestro trabajo, que más allá que una profesora, fue una guía e inspiración para poder culminar este proceso. A los lectores M.Sc. María de los Ángeles Meza Benavides y ML. Mariano Fernández Sáez, quienes asumieron el reto de acompañarnos en este proceso, brindándonos sus conocimientos y su valioso tiempo, el cual fue determinante para poder realizar nuestro trabajo.

Al Ing. Edwin Solórzano Campos, Decano de la Facultad de Ingeniería quien, de una manera muy atenta, nos abrió las puertas y permitió realizar la labor de campo, lo cual fue indispensable para cumplir nuestros objetivos. A los estudiantes de Ingeniería quienes desinteresadamente nos brindaron su tiempo y sus valiosas experiencias, sin las cuales hubiera sido imposible realizar el presente estudio.

A los expertos entrevistados, quienes jugaron un papel indispensable en nuestro trabajo, brindándonos su tiempo y conocimiento.

Al personal docente y administrativo de la Escuela de Salud Pública, que durante nuestra formación profesional nos apoyaron y guiaron para lograr finalizar este proceso. Así como a nuestros compañeros y compañeras de carrera, quienes forjaron grandes recuerdos de compañerismo y amistad en nuestras vidas.

Dennise Leiva Sánchez y Eilyn Rojas Navarrete.

Ficha Bibliográfica

Autoras: Dennise Andrea Leiva Sánchez

Eilyn Andrea Rojas Navarrete

Título: Estrategias de Afrontamiento del Estrés Académico en estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la Promoción de la Salud

Modalidad tesis para optar por la Licenciatura en Promoción de la Salud

Palabras clave: estudiantes universitarios, estudiantes de ingeniería, estrés, estrés académico, estrategias de afrontamiento, promoción de la salud.

Contenido

I.	INTRODUCCIÓN.....	1
1.1.	Estado de la Cuestión.....	2
1.1.1.	Nivel Internacional.....	2
1.1.2.	Nivel Regional.....	8
1.1.3.	Nivel Local.....	15
1.2.	Contextualización.....	19
1.3.	Planteamiento del Problema de Investigación.....	21
1.4.	Justificación.....	23
1.5.	Objetivos.....	26
1.5.1.	Objetivo General.....	26
1.5.2.	Objetivos Específicos.....	26
II.	MARCO TEÓRICO.....	27
2.1.	Complejidad del concepto de Salud.....	27
2.1.1.	Surgimiento de la promoción de la salud y los determinantes sociales de la salud	28
2.2.	Estilo de Vida Universitario.....	34
2.2.1.	Estilo de vida de la persona adulta joven.....	35
2.2.2.	Factores de riesgo y protectores en la persona joven universitaria.....	36
2.3.	Estrés Académico.....	39
2.3.1.	Indicadores del desequilibrio sistémico.....	44
2.3.2.	Estresores.....	46
2.3.3.	Estrategias de afrontamiento.....	50
III.	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	56
3.1.	Enfoque de estudio.....	56
3.2.	Tipo de estudio.....	57
3.3.	Sujetos de estudio y tipo de muestreo.....	58
3.4.	Delimitación institucional, organizativa, territorial y temporal.....	61

3.5.	Recolección de datos	61
3.6.	Procesamiento y análisis de la información	68
3.7.	Plan de trabajo ejecutado y presupuesto	71
3.8.	Plan de Garantía Ética.....	71
IV.	Resultados.....	73
4.1.	Características socio demográficas de la población informante.....	75
4.2.	El estrés académico: la realidad del estudiante universitario.....	76
4.2.1.	Conceptualización del estrés académico	77
4.2.2.	Caracterización del estrés por parte de los estudiantes	81
4.2.3.	El estrés académico, un tema sin consenso.....	83
4.3.	Estresores en los estudiantes universitarios.....	86
4.3.1.	Estresores intra-académicos	89
4.3.2.	Estresores extra-académicos	121
4.4.	Los determinantes sociales de la salud y su relación con el Estrés académico.....	138
4.4.1.	Factores constitucionales o estructurales de la persona	139
4.4.2.	Factores relacionados con el estilo de vida del joven universitario que estudia Ingeniería.....	141
4.4.3.	Factores relacionados con las redes sociales y comunitarias	145
4.4.4.	Condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales	149
4.4.5.	Determinantes sociales de la salud y su relación con las estrategias de afrontamiento	156
4.5.	Principales indicadores del desequilibrio sistémico de los estudiantes universitarios	158
4.6.	Estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios.....	166
4.6.1.	Características de las Estrategias de Afrontamiento	167
4.6.2.	Afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería	169
4.6.3.	Lista de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería	188
4.6.4.	Importancia del Afrontamiento	191
4.7.	Uso de las estrategias de afrontamiento como medio para promocionar la salud de los estudiantes de Ingeniería	195

4.7.1.	Estructura organizacional universitaria y su injerencia en el tema de estrés en los estudiantes de la UCR.....	200
4.7.2.	Acciones propuestas desde la Promoción de la Salud	206
4.7.3.	Adecuación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico desde la Promoción de la Salud para los estudiantes de Ingeniería de la UCR.....	227
V.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	233
5.1.	Conclusiones.....	233
5.2.	Recomendaciones.....	240
VI.	REFERENCIAS INFORMATIVAS	245
VII.	ANEXOS.....	263

Índice de Cuadros

Cuadro 1. Cuadro de categorías de análisis.....	65
Cuadro 2. Variables de análisis	67
Cuadro 3. Respuestas brindadas por los participantes de los Grupos Focales. Hoja de Datos.....	75
Cuadro 4. Listado de las estrategias de Afrontamiento del Estrés académico de los estudiantes de Ingeniería UCR 2015.....	189
Cuadro 5. Acciones que se ejecutan dentro de la UCR.....	204
Cuadro 6. Principales factores que influyen en la vida de los estudiantes durante el sondeo	268
Cuadro 7. Categoría: generalidades del estrés.....	279
Cuadro 8. Categoría: estresor.....	279
Cuadro 9 . Categoría: indicadores de desequilibrio sistémico	280
Cuadro 10. Categoría: afrontamiento.....	280
Cuadro 11. Categoría: determinantes.....	280
Cuadro 12. Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería de la UCR como factores protectores y factores de riesgo.....	281

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo de procesos determinantes, niveles, y tipos de intervención en Salud Pública	32
Figura 2. Modelo de capas de influencia.....	33
Figura 3. Modelos de la Comisión de los Determinantes Sociales de la Salud.	34
Figura 4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.	41
Figura 5. Modelo básico de McLean. ..	47
Figura 6. Subtemas para el desarrollo del Estrés Académico	69
Figura 7. Triangulación de los datos para el análisis.	70
Figura 8. Ruta de análisis del presente TFG	74
Figura 9 . Adaptación de figura el Modelo de Dalhgren y Whitehead (1992) de Capas de Influencia.....	139
Figura 10. Relación DSS-Estresores encontrados en estudiantes del Área de Ingeniería ...	155
Figura 11. Estructura organizacional universitaria y su injerencia en el tema de estrés en los estudiantes de la UCR	203
Figura 12. Adecuación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico desde la Promoción de la salud para los estudiantes de Ingeniería de la UCR.	230
Figura 13. Información suministrada por registro estudiantes Ingeniería I semestre 2015...	263
Figura 14. Información suministrada por registro estudiantes Ingeniería II semestre 2015..	264
Figura 15. Información suministrada por registro, total por recinto I semestre 2015	265
Figura 16. Información suministrada por registro, total por recinto II semestre 2015	265
Figura17. Información Suministrada por Oficina de Becas UCR, becas estudiantes de Ingeniería 2015.....	266
Figura18. Carta de invitación grupos focales decano de Ingeniería	269
Figura 19. Cronograma de Gantt del presente Trabajo Final de Graduación	277
Figura 20. Presupuesto del Trabajo Final de Graduación	278

Lista de Abreviaturas

Institución	Abreviatura
Centros de Asesoría Estudiantil	CASE
Centro de Investigación y Docencia	CIDE
Centro de Orientación Vocacional	COVO
Determinantes Sociales de la Salud	DSS
Instituto Tecnológico de Costa Rica	TEC
Oficina de Bienestar y Salud	OBS
Organización Mundial de la Salud	OMS
Promoción de la Salud	PS
Red Costarricense de Universidades	REDCUPS
Promotoras de la Salud	
Trabajo final de graduación	TFG
Universidad de Costa Rica	UCR
Universidad Estatal a Distancia	UNED
Universidad Nacional de Costa Rica	UNA

RESUMEN

El presente Trabajo Final de Graduación (TFG) para optar por el grado de Licenciatura en Promoción de la Salud, modalidad tesis, muestra un estudio cualitativo sobre el estrés académico en estudiantes de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica durante el 2015. Para el desarrollo del mismo se realizaron tres grupos focales con estudiantes, veinte entrevistas a expertos de las cuatro Universidades Públicas del país y la búsqueda de información mediante una revisión bibliográfica sobre el tema en cuestión.

La importancia de realizar este estudio se resaltó luego de consultar autores dedicados a la investigación sobre jóvenes universitarios y diversas consultas a la población estudiantil de la Universidad. Donde los resultados muestran que las situaciones que rodean el ambiente en que se desenvuelven los estudiantes les provocan diferentes reacciones de estrés.

Dado lo anterior se realizó una caracterización del estrés académico en el contexto tanto nacional como de la propia Universidad, con el fin de identificar como se conceptualiza el tema. Luego de ello, se partió por conocer las causas del estrés en los estudiantes del Área de Ingeniería, elaborando una lista de estas, las cuales se relacionaron con la teoría de los Determinantes Sociales de la Salud. Por último, se les consultó sobre las acciones que realizan para afrontar el estrés, así fueran estas positivas o negativas, tanto para ellos como para quienes los rodean.

Una vez que se reconocieron las Estrategias de Afrontamiento, se dio una clasificación de estas, como factores de riesgo y factores protectores. Donde se buscó explotar las actitudes positivas de los estudiantes y contrarrestar las negativas, apoyado por un marco de acción de parte de la institución educativa siempre desde la visión de la Promoción de la Salud. Para que de esta forma su

paso por la universidad sea más llevadero y se vean beneficiados tanto ellos como los funcionarios y toda la institución en general.

Cabe resaltar que como último aporte del presente TFG se efectuó una representación gráfica de una adaptación del Modelo Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2006), donde este se adecuó según lo consideraron las autoras del TFG, apoyadas por la teoría de Promoción de la Salud, de manera que se pueda ampliar la conceptualización del estrés académico más allá de un fenómeno con un significado específico, hacia una reflexión de la integralidad que conlleva su abordaje.

I. INTRODUCCIÓN

El presente TFG muestra el desarrollo del estudio que tiene como objetivo “Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés académico desde la promoción de la salud de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica en el año 2015”. El cual representa un estudio cualitativo realizado con base en el resultado de veinte entrevistas a expertos en materia relacionada a la conceptualización del estrés académico y tres grupos focales a estudiantes del Área de Ingeniería de la UCR.

Dicho estudio presenta un capítulo Introdutorio, donde se muestra el contexto donde se desarrolla el tema central, así como los objetivos, el problema de investigación y la justificación de la importancia de lo realizado durante el desarrollo de la tesis, esto para los estudiantes y la institución.

Por otro lado se muestra el Marco Teórico, el cual contiene bases teóricas sobre autores que han trabajado el tema, con el fin de dar una idea de lo que existe acerca de la conceptualización del estrés académico. Este apartado resultó fundamental, ya que fue la base para el análisis posteriormente realizado.

Además se presenta el apartado Metodológico, en el cual se desglosaron los pasos para cumplir con un estudio de tipo cualitativo, donde se presentan los instrumentos y técnicas utilizados, la muestra, la población y cómo se abordaron los objetivos planteados. Seguido del apartado de Resultados, donde se realizó un análisis por medio de la triangulación de la teoría y los datos obtenidos mediante las técnicas de investigación, con el fin de cumplir con el objetivo principal, el cual se basaba en el uso de las estrategias de afrontamiento contra el estrés académico de los estudiantes, con el fin de utilizarlas para fomentar un transcurso universitario adecuado de estos, todo mediante un marco de acción de Promoción de la Salud.

Dicho TFG se finalizó con el apartado de Conclusiones y Recomendaciones, el cual sintetiza todo lo abordado durante el estudio y brinda una serie de recomendaciones que las autoras consideran importantes de retomar por parte de las autoridades correspondientes.

1.1. Estado de la Cuestión

El estrés ha sido estudiado durante décadas, en donde se ha demostrado por sí mismo ser la causa de muchas afecciones de salud tanto física, psicológica como emocionales y que está directamente relacionado al ambiente en el que se desarrollan los grupos. Los estudiantes universitarios están expuestos a esta situación, al ingresar a un ambiente que tienen sus propias exigencias, las cuales pueden resultar estresantes para ellos. Es por esto que diversos autores han desarrollado estudios sobre el presente tema, para entender este fenómeno que se presenta en las instituciones de educación superior a nivel mundial.

A continuación se presenta una recopilación de estudios que se han revisado sobre el tema, divididos en los niveles internacional, regional y local. Recopilados de diferentes bases de datos, como *EBSCO host*, *ProQuest*, *Science Direct*, además de tesis y diversas referencias, que dan un panorama del contexto en el que se desarrolla la temática.

El término de estrés académico por sí mismo lleva pocas décadas de considerarse y ha tomado fuerza con los años, según lo mencionan Felsten (2003) (citado por Keady, 2005), por lo que para el presente TFG se tomó en cuenta documentos de diez años atrás principalmente, ya que los estudios son novedosos y muchos de ellos contienen la revisión de otros estudios más antiguos.

1.1.1. Nivel Internacional

Los estudiosos del tema han realizado las investigaciones de estrés académico según diferentes tópicos, entre estos: la influencia de un estresor en específico en un sujeto, la revisión de modelos de los principales exponentes del estrés que viven los

estudiantes, la validación de instrumentos, la utilización de estrategias de afrontamiento y más.

En el caso de estudios sobre el estrés académico a nivel general, los autores Abdulghani, AlKanhal, Mahmoud, Ponnampereuma y Alfaris (2011) y Tavoracci, Ladner, Grigioni, Richard, Villet y Dechelotte (2013) se centraron en estudiar los efectos de algunas variables en el estrés académico y en comprobar si estas eran relevantes para este fenómeno. Los primeros observaron en Arabia Saudita que el género, el año, los problemas psicológicos y la asistencia regular a clases, eran fuente de estrés; comprobaron que un 63% de los estudiantes se estresan. Mientras que los segundos mostraron que el estrés académico lleva a los estudiantes a la práctica de conductas nocivas como el consumir tabaco, alcohol y marihuana, esto en su estudio realizado en Francia a 1876 estudiantes de la Universidad de Upper Normandy.

Shaikh, Shaikh y Magsi (2010) calcularon la frecuencia del estrés en 250 estudiantes de medicina de la Universidad de Sindh en Pakistán, donde se pudo comprobar que más del 85% de los estudiantes han percibido estrés durante el curso de su carrera y que este, si bien ha afectado su vida académica, también tiene efectos en su salud en general.

Elias, Siew y Chong (2011) realizaron una investigación en la Universidad Putra de Malasia, para conocer la relación entre estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de diferentes carreras. Para ello optaron por un muestreo por conglomerados, donde seleccionaron a 376 estudiantes universitarios. Del estudio encontraron que los estudiantes de pregrado experimentaron niveles moderados de estrés, siendo los de primer año los que tenían un nivel más bajo de estrés. Como estresores importantes, hallaron primeramente que la entrada a un semestre, el registro y el hacer nuevos amigos son las fuentes de estrés más preponderantes para estos estudiantes.

Por otra parte, existen estudios enfocados en la validación de instrumentos para medir el estrés académico, como lo es la Escala de Afrontamiento del Estrés

Académico (A- CEA) en España, donde los autores González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010), decidieron realizar una escala donde se midiera el afrontamiento del estrés en universitarios. Para esto utilizaron una muestra de 835 estudiantes. En esta escala se logra identificar las estrategias de afrontamiento más adaptativas y eficaces, como el apoyo social, revelación cognitiva y la planificación.

En China, Li, Chong-De, Bray y Kehle (2005) realizaron la Escala de Estrés de Estudiantes Universitarios de China¹, donde se pretendió, con una muestra de 788 estudiantes validar una escala para medir estrés. Por medio de esta escala identificaron que un 82% de los participantes presentaba algún grado de estrés. Además que compararon los eventos negativos, personales y los académicos que generan estrés en poblaciones jóvenes como la China y la Estadounidense, y encontraron semejanzas y discrepancias. Para los chinos, los estresores académicos más importantes eran la competitividad entre estudiantes y la percepción de que no están recibiendo una buena educación, mientras que para los estadounidenses eran los exámenes. En cuanto a su vida personal los primeros se sentían preocupados por las pocas habilidades sociales y los segundos por las relaciones íntimas y conflictos parentales.

Otro instrumento detectado, es la Escala de Respuesta de Estrés Académico de Lakaev (LARS)², el cual fue diseñado por la autora Lakaev (2009) en Australia, que con una muestra de 375 estudiantes, en un instrumento de seis preguntas logró comprobar las propiedades psicométricas del mismo para la medición del estrés.

Cano, Rodríguez y García (2007) realizaron la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) para así medir las propiedades de este para poblaciones de habla hispana. Para esto utilizaron una muestra de 337 estudiantes españoles, del cual se derivó su efectividad, ya que se comprobaron sus propiedades psicométricas.

¹*Chinesse College Stress Scale.*

²*Lakaev Academic Stress Response Scale.*

Chinaveh (2013) por su parte validó entre la población Iraní de las Universidades de la provincia de Fars, el Inventario de Respuestas de Afrontamiento³ (CRI) diseñada por Moos en el 2004. Los resultados mostraron que el CRI es una buena medida, confiable y válida para evaluar las respuestas de afrontamiento en estudiantes iraníes.

Otros estudios se centran en el estudio de los estresores o generadores de estrés como algunos autores lo llaman, por lo que realizan listados o analizan los efectos de estos en la existencia del estrés académico. Los autores Polo, Hernández y Poza (1996) y Saipanish (2003), hicieron en España y Pakistán respectivamente, estudios para determinar cuáles estresores son relevantes en el estrés académico. Donde resaltaron, por medio de instrumentos de evaluación, estresores como: la realización de exámenes, la exposición de trabajos, las intervenciones en el aula, la sobrecarga académica, el calendario, el obtener malas notas y más. Mostraron que son los estresores propiamente académicos los que influyen más en el estrés de los estudiantes.

Prabhakar y Ch (2011) también realizaron un listado de cuatro grupos de estresores: la curricula y la estructura de la carrera, la colocación laboral, la evaluación de cursos y el trabajo en equipo. De esto determinó en primera instancia un porcentaje significativo (86%) para los aspectos curriculares, un 63% para el segundo aspecto sobre la práctica empresarial, un 41 % para el tercero y un 24% para el cuarto. Como resultado del primer grupo de estresores, se observó que aspectos como la asistencia regular a clases, el logro de las metas académicas y la escogencia de la especialización son las que más le generan tensión. Todo esto en la Universidad de Pradesh en India.

En el caso del análisis de los estresores que se muestran en la vida académica de los estudiantes, los autores González, Fernández, González y Freire (2010) estudiaron las situaciones del contexto universitario percibidas como generadoras de estrés y en qué medida lo son, para lo que encuestaron a 258 estudiantes en

³ *Coping Responses Inventory.*

España. Mediante una escala de estresores que forma parte del Cuestionario de Estrés Académico construida por González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) donde pudieron constatar que son los exámenes y las intervenciones en público las más estresantes para los estudiantes, además de relacionarlas con los cursos y el año de carrera.

Moya, Larrosa, López, López, Morales y Simón (2013) y Lee, Kang y Yum (2005) igualmente analizaron las principales fuentes de estrés frente a diversas situaciones, en el primer caso se realizó una investigación con 45 estudiantes de enfermería, donde se relacionó los factores estresores con el sexo, la carrera y la edad de los participantes mediante el Cuestionario Bilingüe de Estresores de los Estudiantes de Enfermería en las Prácticas Clínicas (KEKZAK). En este se demostró que los hombres tienen más estrés en las prácticas hospitalarias.

En el caso de los segundos autores hicieron una investigación en Corea, para la cual entrevistaron a 146 estudiantes con el fin de conocer los estresores personales y académicos de estos, donde de nuevo son los estresores propiamente académicos que resultaron ser los que más influyen en este grupo. No obstante, cabe resaltar los primeros estresores enlistados para cada grupo. Como estresores personales encabezaron la lista de mayor a menor: su plan de carrera, sus finanzas personales y las relaciones interpersonales. Como estresores académicos, los estudiantes reportaron la competencia entre pares, el éxito académico que interfiere en su futuro laboral y los problemas con otros compañeros.

El estudio de los estresores va relacionado también con las estrategias de afrontamiento que los individuos utilizan para poder mantenerse en equilibrio. Por esto los autores Seyedfatemi, Tafreshi y Hagari (2007) y Bahri, Yen, Chin, Hon, Xue y Abdul (2011) relacionaron los principales estresores presentes en los estudiantes con las estrategias de afrontamiento, esto en Irán y Malasia respectivamente.

Los primeros utilizaron el Inventario de Afrontamiento de Problemas de Adolescentes (ACOPE)⁴ a 366 estudiantes, quienes demostraron que encontrar nuevos amigos, el

⁴ *Adolescent Coping Orientation for Problem Experiences Inventory*

incremento de trabajo y faltar a eventos familiares como las más estresantes. Para lo que utilizan estrategias como tratar de mejorar, el soporte social y ayudar a otros. Mientras que en una serie de universidades públicas de Malasia se utilizó el mismo instrumento, arrojó como resultado que los estresores académicos son los más relevantes, y que las estrategias como el enfrentamiento activo, la religión, ser positivo, la aceptación y la planeación son las más utilizadas. Como se puede ver los estresores son académicos en ambas investigaciones, pero existe diferencia en la manera de sobrellevar el estrés en los diferentes grupos poblacionales.

Para este mismo tema de estrategias de afrontamiento, algunos autores como Chambel y Curren (2005), Shaikh, Kahloon, Kazmi, Khalid, Khan y Khan (2004) y Wang y Miao (2009). Dichos investigadores realizaron cuestionarios en estudiantes de Portugal, Pakistán y China, respectivamente, para determinar el cómo sobrellevan el estrés presente en sus carreras. De las que se encontraron acciones como: el deporte, la música, los amigos y el dormir, así como buscar ayuda y fantasear, además de enamorarse de lo que se hace, como las más mencionadas. De modo que se puede ver que de nuevo las acciones cambian según el país y las circunstancias. Cabe resaltar que Shaikh et al. (2004) encontraron que el 90% de los encuestados han estado estresados.

En Sudáfrica, Botts (2001) realizó un estudio que relacionaba aspectos como el ambiente familiar, el estrés, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico entre mujeres africanas que están empadronadas en la Universidad de North-West, un centro de estudios predominante con población blanca. En donde encontró que las estudiantes que pasaron por cambios en eventos de la vida que no fueron tan estresantes, demostraron tener estrategias para afrontar problemas como la búsqueda de apoyo social; mientras que los sujetos que tenían estos cambios pero los vivieron muy negativamente presentaban estrategias más centradas en la emoción, más de forma desadaptativa.

Existen autores que basan sus investigaciones en observar los efectos de los estresores en la vida académica de los estudiantes, como lo es Martín (2007), quien realizó un estudio de 40 estudiantes en la Universidad de Sevilla, en España para

conocer la relación entre el nivel de estrés, los exámenes y el auto concepto académico de los jóvenes. De manera que se puede observar un aumento significativo de estrés y de un auto concepto negativo durante los períodos de exámenes.

Kausar (2010) estudió la relación del estrés académico y la carga académica a la que están expuestos los estudiantes, para esto utilizó el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Kausar (CSQ)⁵, en el que se encontró que la carga académica es un predictor del estrés para los 150 estudiantes pakistaníes encuestados. Mientras que en China, Yu- Hsin (2011) y Hussein y Yang (2003) revisaron la situación de los estudiantes extranjeros en universidades del país, en el que descubrieron que efectivamente este fenómeno es un factor importante de estrés para los estudiantes.

Se puede observar que existen numerosos estudios sobre estrés, y que a pesar que muchas veces no son llamados con el término: estrés académico, los principales estresores encontrados son de tipo académico. Lo que denota la importancia que tiene el estudio de este fenómeno.

La gran mayoría de los autores han decidido realizar escalas o utilizar algunas ya validadas para sus estudios, lo que los convierte generalmente en estudios meramente cuantitativos. Por tanto, resulta interesante realizar estudios más abiertos que permitan a los estudiantes reflejar y profundizar en la realidad del estrés desde su punto de vista. Además de mostrar la relevancia de las estrategias de afrontamiento para sobrellevar el estrés.

1.1.2. Nivel Regional

Al igual que en el apartado anterior en el continente Americano se han realizado diversos estudios del Estrés Académico, que se enfocan en diversos temas. En el caso de los estudios de Estrés Académico en general, los autores Hernández y Romero (2010) y Misra, McKean y West (2000) lo estudiaron comparando dos poblaciones en específico, para así ver el efecto y la percepción del estrés entre ambos. Los primeros compararon a los estudiantes universitarios con personas

⁵ *Coping Strategies Questionnaire*

adultas mayores de México, en el que se halló que los factores psicosociales son los que afectan a los jóvenes, mientras que los biológicos son los que afectan al segundo grupo.

En el segundo caso, Misra, McKean y West (2000) compararon a los estudiantes de la Universidad Midwestern en Estados Unidos con funcionarios, donde detectaron que efectivamente los estudiantes sufren de más estrés y que una buena relación entre ambos grupos es necesaria para sobrellevar el estrés.

En el caso de Dusselier, Dunn, Wang, Shelley y Whalen (2005) se hicieron varias comparaciones entre grupos, esto en una Universidad del Medio Oeste de los Estados Unidos. Encontraron que las mujeres experimentan el estrés más frecuentemente que los hombres, establecen la conjetura que ellas se autoimponen a tener un rendimiento académico mayor al de los hombres. También hallaron que los estudiantes ciudadanos estadounidenses experimentan mayores niveles de estrés que aquellos que no lo son. Además que los predictores de estrés más comunes, fueron el padecimiento de enfermedades crónicas, la depresión, el trastorno de ansiedad, el trastorno afectivo estacional, la mononucleosis y las dificultades del sueño.

Por otro lado, se ha estudiado el Estrés Académico con relación al rendimiento académico, para el cual se utilizó la Escala de Percepción del Estrés (PSS) ⁶, en este caso los autores Pettit y DeBarr (2011) quisieron ver la percepción del estrés según las bebidas energéticas y el rendimiento. Los resultados de los 136 estudiantes estadounidenses arrojaron que existe una clara relación de consumo de estas bebidas y la percepción de estrés, situación que no sucede con el rendimiento académico. De forma muy similar, Matusik (2009) realizó un estudio con 60 estudiantes del mismo país e igual al estudio anterior no logró encontrar relación entre el estrés y el rendimiento de los estudiantes.

Otros investigadores se han dedicado a probar y validar instrumentos, como Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera y Delgado (2014) quienes tenían como fin buscar un instrumento capaz de predecir enfermedades crónicas a causa del estrés académico

⁶ *Perceive Stress Scale.*

en el futuro, para lo que utilizaron el Inventario de Estrés Académico (ASI)⁷ y el Inventario de Síntomas de Estrés (SSI)⁸; luego de recolectar la información de los 976 estudiantes mexicanos encuestados, se puede ver que si existe una correlación entre los estresores (la participación en clase, las tareas obligadas y los exámenes) y la predisposición a enfermedades crónicas, por lo que es importante tener medido el estrés, para así predecir los efectos del mismo.

Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera (2011) analizaron las propiedades psicométricas del Cuestionario sobre Estrés en Estudiantes Universitarios (SEEU) realizado en México, con una muestra de 504 jóvenes, del que primero se pudo probar las propiedades del instrumento. y donde se logró concluir que la carrera es un factor predictor de estrés (ingenierías, arquitectura y diseño gráfico como las más estresantes). Además, de ser las mujeres y los que viven lejos de su familia los que presentan con mayor frecuencia el estrés.

De forma similar a la anterior, en la investigación de Ross, Niebling y Hecket (2008) detectaron que factores que no son netamente de corte académico, afectaban a los estudiantes con mayor predominancia, puesto que estos hallaron mayoritariamente que el top cinco de fuentes de estrés se relacionaban al ámbito intrapersonal. En orden, los cambios de hábitos del sueño, las vacaciones, los cambios de hábitos en la comida, las nuevas responsabilidades y la sobrecarga académica eran los factores más estresantes; los factores menos mencionados fueron la muerte de un amigo, los accidentes que conllevan lesiones graves y la transferencia de Universidades.

Para el anterior estudio realizado en la Universidad de Midwestern en Estados Unidos, fue utilizada la Encuesta de Estrés en Estudiantes⁹ (SSS), un instrumento creado por ellos mismos a partir de la Escala de Estrés Estudiantil de Inset y Roth diseñada en el año 1985. Este instrumento cuenta con cuatro categorías que incluyen el componente: interpersonal, intrapersonal, académico y ambiental.

⁷ *Academic Stress Inventory.*

⁸ *Stress Symptom Inventory*

⁹ *Student Stress Survey.*

Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes (2013) estudiaron las fuentes de estrés académico de estudiantes de medicina de un Programa de Alta Exigencia Académica en México. Para así probar, por medio de un estudio longitudinal, los instrumentos: Cuestionario de Fuentes de Estrés de Estudiantes de Medicina y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Sotelo y Maupone del 2000. Donde se halló que las fuentes de estrés se mantienen durante los dos años del estudio, pero las maneras de afrontarlo son diferentes a través del tiempo.

Goff (2011) con estudiantes de bachillerato de enfermería en una Universidad al sureste de los Estados Unidos, estudio la relación existente entre los estresores y el rendimiento académico. Sin embargo, la autora no encontró relaciones significativas entre los recursos de aprendizajes, los factores estresantes y el rendimiento académico. Pero sí determinó que la edad sí tenía relación con las anteriores variables mentadas, siendo la edad un predictor. Tal y como lo hallaron en su investigación Ortiz et al. (2013). En donde se indica que con la edad se tiende a mejorar las calificaciones, los recursos y fortalezas de aprendizaje utilizadas, porque hay una mayor conciencia que tienen acerca del futuro laboral y algunos de ellos ya comienzan a tener trabajos y familias, lo que los hace esforzarse más.

Gadzella, Baloglu, Masten y Wang (2012) revisaron el *Student Life- Stress Inventory Revised* (SSI-R) con 601 estudiantes de la Universidad A & M de Texas en Estados Unidos para determinar si este funciona para la obtención de información sobre estresores. Este instrumento poseía categorías de estresores más generales como: frustraciones, conflictos, presiones, cambios y estrés autoimpuesto, los cuales se relacionaban a su vez con reacciones al estrés psicológicas, de comportamiento, emocionales y evaluación cognitiva. En el que concluyeron y validaron que los 53 ítems son efectivos para estos tipos de estudios.

En Brasil, Ferraz, Mendonça, Mota y Ferreira (2009) al igual que Gadzella et al. (2012) se limitaron a validar un instrumento. Ferraz et al. (2009) con estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad de Oporto probaron el Inventario de las

fuentes académicas de estrés en la Educación Médica¹⁰ (IFSAM), un instrumento desarrollado por ellos mismos para caracterizar los principales estresores en estos estudiantes, la frecuencia e intensidad en que los experimentan. El instrumento mostró tener buena fiabilidad, consistencia interna y validez de constructo.

Tal y como se evidenció en el Nivel Internacional, el estudio de los estresores se relaciona con las estrategias de afrontamiento, por esto Misra y Castillo (2004) en Estados Unidos y Keady (2005) en el mismo país, determinaron la relación entre ambos factores. Los primeros buscaron la relación de estresor - estrategia, y lograron enlistar algunas estrategias de afrontamiento para estresores como: las frustraciones, los conflictos, las imposiciones y los cambios. Dichas estrategias resultaron ser reacciones psicológicas, emocionales, cognitivas y de comportamiento. Además de utilizar la variable de "extranjero", como un estresor para estudiantes de otros países, pero dicha variable no se pudo constatar, o bien encontrar relación significativa alguna.

Pane (2006) al igual que Misra y Castillo (2004) también intentó tomar como estresor, el ser extranjero para los estudiantes de Indonesia en Estados Unidos. Este encontró que si bien es cierto, adaptarse a la cultura y el contacto social son fuentes de estrés para los estudiantes, el factor como tal no tuvo ninguna correlación en dicho estudio.

Keady (2005) en su investigación con 179 estudiantes de la Universidad de Logan Utah, concluye que es indispensable trabajar en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios, para así lograr intervenciones en salud y evitar el efecto de los estresores sobre los estudiantes.

Klink, Byars y Bakken (2008) efectuaron un estudio en 238 estudiantes de medicina de Estados Unidos para evidenciar, si el soporte familiar se puede considerar como una estrategia de afrontamiento, lo cual fue afirmado y resultó ser clave para soportar el estrés que generan las prácticas médicas, según los sujetos encuestados.

Mientras tanto en Cuba, Díaz (2010) por su parte se centró en el estudio de estrategias de afrontamiento al estrés, las cuales pueden ser consideradas factores

¹⁰ *Inventário de Fontes de Estresse Acadêmico no Curso de Medicina.*

protectores de la salud. Por ello, también realizó un estudio con estudiantes de Medicina (primer año) del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey. Del que se extrajo que los principales factores estresores en estos estudiantes son la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas; y que en ellos predominan las estrategias enfocadas en la solución del problema como lo son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje a partir de la experiencia.

Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bages y De Pablo (2008) en Venezuela, analizaron otro aspecto como Estrategia de Afrontamiento, en este caso fue el Apoyo Social y la Salud Mental. Donde los 321 estudiantes reportaron que a mayor Salud Mental se tiende a buscar el apoyo social como estrategia de afrontamiento y con ello se presenta menos Estrés Académico. Incluso resaltaron que son las mujeres quienes buscan más la ayuda de los demás. Al igual Wilks y Spivey (2010) en Estados Unidos estudiaron el apoyo social como un factor de resiliencia para los estudiantes en el ámbito académico, donde se encontró una clara asociación entre estos.

Al igual que Feldman et al. (2008), Barraza (2014) se centró en la estrategia de apoyo social, relacionado con los estresores académicos. Este estudio no estuvo centrado en una Universidad específica, sino que se practicó con 97 jóvenes estudiantes de la ciudad de Durango en México. Con base a este, el autor detectó la gran importancia de las redes sociales para afrontar el estrés académico, además pudo contrastar un nuevo modelo teórico construido para este estudio llamado la hipótesis del efecto amortiguador.

Para el estudio de un estresor en específico Zuckerman y Gagne (2003) con la ayuda del instrumento R – COPE³ sobre Estrés Académico quisieron ver el efecto de los exámenes en 816 estudiantes de Argentina. Del que se demostró la presencia de altos niveles de ansiedad en los períodos de exámenes, además se logró explorar estrategias de afrontamiento como auto - culpa y acomodación como las más relevantes y utilizadas por estos estudiantes.

Por otro lado los autores Barraza y Silerio (2007) y Barraza (2007a) quisieron comprobar la relación del factor institución y estrés académico. Para ello utilizaron el Inventario SISCO de Estrés Académico, pero en ambos estudios no existió correlación de este factor. Cabe hacer notar que según los estudios, más del 98,6% de los estudiantes reportaron haber sentido estrés a causa de situaciones del ámbito académico.

De igual manera utilizando el Inventario SISCO, Barraza (2009) desarrolló un estudio, pero para probar la relación entre el estrés académico y el síndrome de *Burnout*, en estudiantes de Licenciatura de la Universidad de Durango en México. Con una muestra de 243 estudiantes, los resultados que se obtuvieron permiten al investigador afirmar que el estrés académico influye sobre *burnout* estudiantil, donde el 20.4% de los estresores permiten explicar este síndrome y los síntomas presentados por los estudiantes explican el 32.1%.

May y Casazza (2012) se enfocaron en el análisis del plan de estudios de la carrera del estudiante como un estresor, donde se llegó a la conclusión que los planes de estudios con más materias de ciencias generan más estrés a los estudiantes. Todo esto se realizó con el PSS a 259 estudiantes de la Universidad de Old Dominion en Estados Unidos.

En fin, los estudios a nivel regional del mismo modo que a los internacionales se centraron en estudiar el estrés en estudiantes universitarios, lo que deja al descubierto que los asuntos propiamente académicos son los que más afectan a estos, no obstante coexisten a su vez otros factores de índole personal propios del individuo y su contexto que también le impactan de una u otra forma.

Cabe señalar también, que los autores demostraron a través de diferentes escalas y demás instrumentos propiamente cuantitativos, diversas estrategias que utilizan los estudiantes, sin importar que estas sean positivas o negativas, por lo que resulta valioso que estas sean estudiadas para evitar los efectos del estrés sobre el rendimiento académico y la salud de este grupo en particular.

1.1.3. Nivel Local

Los estudios sobre Estrés Académico en estudiantes universitarios en Costa Rica son escasos, de acuerdo con la búsqueda realizada de documentos que sirvieran como base del presente TFG para conocer el contexto local. Esta búsqueda se dio en dos de las principales universidades públicas del país que brindan carreras relacionadas a la Promoción de la Salud y Psicología, estas universidades fueron la Universidad Nacional (UNA) y la Universidad de Costa Rica (UCR). En donde se encontraron algunos informes y tesis que pueden llegar a dar una pincelada de la situación del tema en el país. Sin embargo, también se buscaron en las bases de datos en línea del Sistema Nacional de Bibliotecas y de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), de las cuales se tuvieron resultados infructuosos.

En la UNA se logró recabar una tesis sobre estrés, donde las autoras Hernández y Quirós (2000) realizaron un estudio para determinar el enfrentamiento cognitivo del estrés en 321 estudiantes de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional. Para lo que revisaron los modelos psicoanalíticos, de psico- regulación y cognitivo.

Además, se valieron del cuestionario de enfrentamiento del estrés desarrollado por Janke, Erdman y Kallus en 1984, conformado por 76 ítems. Del cual los hallazgos más relevantes obtenidos fueron en relación al género, en donde indicaron que los hombres utilizan mayormente estrategias de comparación y de escape; mientras que las mujeres prefieren el apoyo social. Asimismo el nivel de carrera es un punto importante, ya que de acuerdo con el año en la Universidad cambian las estrategias a utilizar.

El resto de los documentos encontrados en el nivel local corresponden a documentos de la UCR. En uno de ellos, Torres (1990) realizó su TFG para optar por el grado de maestría, sobre la relación de eventos de la vida y el estrés, pero en este caso enfocado en la depresión y síntomas psicósomáticos. Para ello utilizó una muestra de 330 estudiantes del Núcleo 1 del Centro de Investigación y Docencia (CIDE). En el que concluyó que, efectivamente los eventos negativos a los que se enfrentan los

sujetos tienen relación con la depresión y de forma determinante, los positivos no tienen relación con esta. Para esto utilizaron siete escalas, una de las cuales se confeccionó exclusivamente para efectos de la investigación.

Así también Morales (1991) realizó una investigación sobre el enfrentamiento del estrés de estudiantes de Medicina, en la que se menciona que el estrés tiene mucha relación con el contexto en que se desarrollan los estudiantes, donde el desarrollo personal, las habilidades, la personalidad y las experiencias de aprendizaje son los factores que ayudan a un correcto afrontamiento del estrés. Todo esto lo evidenció gracias a la muestra de 484 estudiantes de medicina de la UCR.

Gutiérrez (1995) estudió el efecto de cuatro factores sobre el desempeño académico de estudiantes de la Universidad Estatal a Distancia para formular un modelo explicativo. Por lo que seleccionó una muestra aleatoria que representará a todo el país. En el que determinó que es indispensable tomar en cuenta a los estudiantes vulnerables, para así evitar el fracaso académico, además de señalar que ningún modelo plantea estrategias de afrontamiento específicas para las amenazas que derivan de demandas académicas. Y que con su aporte se abre la puerta al país en la aplicación de metodologías de investigación complejas.

Villalobos (1996) realizó una investigación de tipo cuantitativa sobre el tema de salud mental, para la cual diseñó un cuestionario que contenía dimensiones como: expresión de sentimientos, creatividad, auto concepto, asertividad y confianza y seguridad en sí mismo. En esta se destacó que es necesario realizar más investigaciones prospectivas de este tipo, conjuntamente de la elaboración de programas y proyectos para mejorar las relaciones interpersonales entre los residentes y sus condiciones de vida.

La autora Nájera (2012) estudió también el estrés, pero en este caso desde un punto de vista más biológico, ya que quiso conocer el efecto del estrés agudo en los componentes verbal y visuo - espacial de una muestra de estudiantes universitarios. De lo que derivó un análisis sobre la ansiedad y el cómo esta afecta o no a los componentes antes dichos.

Garbanzo (2014) en el 2003 trabajó con estudiantes de primer ingreso de carreras de alta y baja demanda en la UCR, que compartieran un número de beca en común. La autora trató de explicar la relación entre el nivel socioeconómico y el rendimiento académico. A pesar de no haber logrado asociación entre los datos, si se determinó explicar algunas causales, que podrían permitir entrar a algunas personas a carreras de alta demanda como los factores psicosociales, institucionales, socio-demográficos y pedagógicos.

La Unidad de Promoción de la Salud (2011) realizó un Análisis de la Situación Integral en Salud de estudiantes de primer ingreso a la Universidad de Costa Rica en el período 2011, el cual fue facilitado por personal de la Unidad de Promoción de la Salud. Este estudio presenta un análisis de diferentes dimensiones: servicios de salud y estado general de la salud, sexualidad, alcohol y tabaco, nutrición y la dimensión de actividad física, recreación y tiempo libre y salud mental.

En dicha investigación se destacan hallazgos en el apartado de salud mental que resultan relevantes señalar. Se encontró que la mayor parte de los estudiantes dedica tiempo completo a estudiar, ya que menos del 10% de la población encuestada trabaja. Además se descubrió que una quinta parte de los estudiantes no se encuentran satisfechos con su forma de resolver conflictos (14%) y a esta misma cantidad se les dificulta mantener relaciones interpersonales. Incluso que, existe un 14% de estudiantes que no se sienten a gusto con la relación que tienen con sus padres. Por lo que se evidencia que los factores propios, ajenos a la Universidad tienen un efecto sobre la salud de los estudiantes.

La investigación más reciente realizada en la Universidad, es una solicitada por la Oficina de Orientación, a cargo de Molina (2015) quien realizó durante el 2013 un estudio mixto sobre las características socio-personales de los estudiantes de la Sede Rodrigo Facio. Tomaron una muestra significativa (1237 estudiantes) para la aplicación de los cuestionarios y realizaron seis grupos focales, para consultar temas sobre estrés, rendimiento académico, redes sociales y otros.

De todo ese esfuerzo se logró constatar que la mayoría de los jóvenes universitarios cuentan con condiciones y características que favorecen su dedicación a estudiar a tiempo completo, hallazgo consistente con el de la Unidad de Promoción de la Salud (2011). Sin embargo, esto no quiere decir que en su mayoría, es decir, más de la mitad no posean dificultades que puedan alterar su rendimiento académico.

Relacionado con el estrés encontraron un especial interés por parte de los estudiantes en la organización del tiempo, pues lo destacaron como reto personal. Entre las principales dificultades detectadas se encuentran las relacionadas a aspectos psicológicos como estrés, estado de ánimo, ansiedad y problemas con otros y en menor medida las dificultades económicas. Resulta importante destacar que el estrés para ellos es su principal dificultad personal que afecta su rendimiento académico, un 82.2% de los estudiantes así lo consideró. Sin duda este estudio representa un insumo valioso para este TFG.

A pesar que hay una buena cantidad de estudios y demás investigaciones relacionadas al estrés académico a nivel internacional y regional, resulta que en el país no se ha abordado tanto este tema, más en específico, referido al estrés académico en estudiantes universitarios y menos desde una perspectiva netamente cualitativa, precisamente un buen acercamiento lo realizó la autora Molina (2015). Por lo que resulta interesante la contribución sobre esta temática del presente TFG, porque sin lugar a dudas también para los estudiantes costarricenses de educación superior el estrés es una situación que está presente y afecta su estancia en la institución, así como su salud a nivel general.

1.2. Contextualización

La población que formó parte del presente estudio lo constituyeron los estudiantes que estaban empadronados en una carrera del Área de Ingeniería de la Sede Rodrigo Facio de la UCR y que tuvieran más de un año de haberla cursado.

De acuerdo con la información del sitio web oficial de la Universidad, el campus principal de la UCR es la Sede Rodrigo Facio, la cual está ubicada en San Pedro del cantón de Montes de Oca, a tres kilómetros al este del centro de San José.

Se divide en tres grandes sectores: la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, que ocupa un área total de 31,5 hectáreas y agrupa las edificaciones más antiguas de las diferentes facultades y escuelas, de investigación y administrativas; la Ciudad de la Investigación, situada al noroeste del campus central, cuya extensión es de 21 hectáreas, la cual la comprenden doce unidades de investigación, varias unidades académicas, entre ellas la de Ingeniería Eléctrica, una guardería para hijos e hijas de estudiantes, una residencia estudiantil y un planetario. Por último, se tiene las Instalaciones Deportivas que comprenden un área de 25 hectáreas.

Esta sede para el primer semestre del 2015 contó con una matrícula de 31.367 estudiantes y en el segundo semestre del mismo año 26.375 estudiantes, de acuerdo con datos de la Oficina de Registro e Información brindados para el presente TFG (Anexo 1).

En lo que respecta a becas, según datos de matrícula del primer semestre del 2015, el 43,89% de los estudiantes gozaban de algún tipo de exoneración y de este porcentaje el 60,11% tenían beca 5, la cual es la más alta brindada por la universidad, esto según la información brindada por la Oficina de Becas de la UCR (Anexo 2). Cabe resaltar que esta distribución de las categorías de becas se dio a partir del primer semestre del 2015, antes de esta reforma, era de 11 categorías y los estudiantes debían realizar algunas actividades compensativas para mantener la beca.

Para contextualizar aún más las características de los estudiantes Trejos (2010) revela que en cuanto a las características socioeconómicas de los estudiantes matriculados en la UCR, en su mayoría son costarricenses (98%) y de forma significativa, un 80% de estos son jóvenes que comprenden edades entre el decil de los 15 y 25 años, siendo la población entre los 20 y 25 años el grupo etario más grande, representado por un 44%.

Del total de los estudiantes, el 81% de estos solo estudia y el 19% de ellos además trabaja. En cuanto al estado civil, existe mayor predominancia de los estudiantes solteros, un 94% de ellos. De los cuales apenas un 8% tienen al menos un hijo, cabe resaltar que en esta cifra, la mayoría correspondía a estudiantes madres solteras.

Generalmente los estudiantes fungen como hijos (87%), le siguen los que son jefes de hogar con un 6%, los cónyuges o compañera con un 3% por nombrar algunas de las relaciones de parentesco más preponderantes.

Por lo general, durante el ciclo lectivo estos viven con al menos uno de sus padres (73%), en orden descendente se encuentran los que viven con sus amigos (14%), con algún familiar (6%), con su pareja (5%) y solo (2%). Y aproximadamente un 16% de ellos tuvieron que cambiar su residencia habitual para estudiar.

Propiamente en el Área de Ingeniería, población en la que se focalizará el presente estudio, está representada en el primer semestre del 2015 por un total de 5.533 y en el segundo semestre fue de 4.896 estudiantes, según datos de la Oficina de Registro e Información. De este último semestre 3.422 fueron hombres y 1.474 mujeres.

Esta Área está conformada por una sola facultad con su mismo nombre, la cual está integrada por nueve escuelas: Ingeniería Civil, Ingeniería Química, Ingeniería Agrícola, Ingeniería Eléctrica, Ingeniería Industrial, Ingeniería Mecánica, Topografía, Arquitectura y Ciencias de la Computación e Informática.

De acuerdo con los perfiles vigentes, establecidos en las fichas profesiográficas de la Oficina de Orientación (2015) los estudiantes de esta facultad se caracterizan por poseer una actitud crítica y analítica, con un pensamiento lógico y ordenado basado

en el razonamiento numérico, por lo que se recomienda que a la hora de entrar en estas carreras se tenga buena aptitud para la matemática y la física, e indispensable química para la carrera de Ingeniería Química. Cabe señalar que estos se caracterizan por ser disciplinados, creativos y tener la capacidad para trabajar bajo presión y en equipo.

1.3. Planteamiento del Problema de Investigación

El ambiente universitario es reconocido por ser un lugar para obtener conocimiento, para hacer amigos, para ser críticos, para resolver problemas actuales y brindarle profesionales al país en distintos campos. Pero antes de todo esto, existe la realidad en la que vive cada estudiante para lograr mantenerse como alumno activo y alcanzar la meta final. Antes este tiene: asignaciones, exámenes, exposiciones, trabajos, voluntariados y un sin número de retos que debe sobre pasar, los cuales sin lugar a duda son generadores de estrés, lo que hace a estos estudiantes una población vulnerable a múltiples factores físicos, psicológicos o emocionales.

Por esta razón las autoras del presente TFG como estudiantes universitarias regulares, se hicieron múltiples preguntas sobre cómo los estudiantes logran sobrellevar ese estrés, donde muchas veces lo hacen sin importar las consecuencias, mientras se cumpla con el fin primordial: pasar las asignaciones académicas.

Aunado a lo anterior se suman los problemas personales y del ambiente a los que están expuestos. Por ello, para incursionar en el tema se realizó un sondeo (ver Anexo 3), que diera tan solo una pincelada de lo que sucede alrededor de esta situación. Y efectivamente los estudiantes sondeados señalaron a los asuntos relacionados propiamente con la academia como los que afectaban su salud.

Por lo tanto se mantuvo la incógnita, por lo que se buscaron programas de la universidad para enterarse sobre como la institución trata este problema, denominado Estrés Académico por los estudiosos en la rama. Y se encontró que lugares como la Oficina de Orientación, la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) y los

Centros de Asesoría Estudiantil (CASE) dan asesorías, atención psicológica, realizan ferias, talleres y demás actividades. Además se conoció que la Oficina de Orientación comenzó un estudio en el 2013 a cargo de Molina (2015) sobre las características socio personales de los estudiantes de la UCR, donde dentro de los resultados más importantes se logró evidenciar la importancia de los asuntos académicos para los estudiantes y como estos llegan a afectar las horas de sueño, las relaciones socio personales y demás factores.

Frente a los datos existentes sobre los comportamientos del estrés académico en los estudiantes universitarios, las autoras consideraron un vacío de información, en relación a ¿cómo hacen los estudiantes para sobrellevar todas estas cargas que la universidad les exige? Incluso yendo más allá, al cuestionarse sobre ¿qué se puede hacer desde la Promoción de la Salud para fortalecer esas acciones e implementar otras nuevas para lograr que el paso por la universidad sea exitoso y no tenga repercusiones negativas a futuro? Por lo que dada esta realidad se plantea la siguiente pregunta que guía el siguiente TFG:

¿Cuáles son las posibles estrategias de afrontamiento del estrés académico desde un abordaje de promoción de la salud de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica?

La cual se complementa con las siguientes preguntas de segundo orden:

- ¿Qué características determinan el Estrés Académico en la vida de los estudiantes universitarios?
- ¿Cuáles son los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica?
- ¿Cómo potencializar las estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica que pueden ser utilizadas para promocionar la salud de estos?

1.4. Justificación

La apertura del estudio del Estrés Académico ha sido posible, gracias al cambio de las concepciones de los investigadores que han estudiado el estrés en general. En donde se dieron cuenta que este no es solo una respuesta biológica a estímulos generadores de tensión, sino que es algo más complejo, en el que se deben considerar tanto las fuentes de estrés, las reacciones y los procesos que existen entre estas, de acuerdo con lo que menciona Martín (2007).

Estudios han encontrado que múltiples son los cambios que acontecen en los jóvenes entre las edades de los 18 a los 25 años, Jensen (2000) a esta etapa la denomina como la adultez emergente o edad adulta temprana, porque es una época en el que estos jóvenes por lo general no tienen las responsabilidades de la adultez. Además, ellos no se consideran como tales, pero tampoco creen que sean adolescentes. Estos jóvenes, que se encuentran en el promedio de la edad de la mayoría de estudiantes universitarios, en las diferentes etapas de su vida académica poseen aparte otras fuentes de estrés, en comparación con las personas fuera de un régimen educativo. Por tanto se comenzó a hablar del tema como una forma de contextualizar el estrés específicamente en el ámbito académico.

Para el caso de los estudiantes universitarios el Estrés Académico ha sido un tema de interés, ya que el ingreso a la educación superior es sin duda una etapa diferente. El mantenerse en el proceso como estudiante regular, es un reto que para la mayoría provoca estrés en mayor o menor medida; así como lo señala Wan (1992) (citado por Kausar, 2010): "Los estudiantes de la educación superior perciben la vida académica como estresante y demandante" (p.32). A esto se le agrega que deben desarrollar nuevos contactos sociales y empezar a ser responsables de sus propias necesidades, lo que los expone a múltiples afecciones de salud según lo mencionan los autores Seyedfatemi et al. (2007).

La gran cantidad de presiones externas e imposiciones a las que está expuesta la población universitaria, hace que la misma se vea como un grupo ideal para estudiar

el estrés según Keady (2005). A estas presiones o situaciones se les conoce como estresores, en el que diferentes estudios sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en poblaciones universitarias. Shaikh, Hameed y Magsi (2010) denotaron en su estudio que un 85% de los estudiantes han percibido estrés durante su carrera, así como Shaikh et al. (2004) concluyeron que un 90% de los alumnos han estado estresados.

Las autoras del presente TFG realizaron un sondeo (Anexo 3) durante el I Semestre del 2014, para tener panorama muy básico de los factores que más afectan a los estudiantes de la UCR. Donde, al igual que los autores mencionados, son las situaciones propias de la academia las que más los afectan, entre ellas: las horas de sueño, los exámenes, la falta de tiempo, la desorganización, entre otras. Además que Molina (2015) condujo una investigación de la Oficina de Orientación, para determinar las principales características socio-personales de los estudiantes de la sede Rodrigo Facio, donde se reflejó que un 82,2% de los estudiantes han estado estresados.

Dadas las anteriores cifras y al considerar que el estrés académico no ha recibido la suficiente atención, en especial en el ámbito local, se consideró importante la realización de este TFG. Máxime que Von Bothmer y Fridlund (2005) señalan que los estilos de vida poco saludables puede que no muestren efecto en la salud de los jóvenes a corto o a mediano tiempo, pero a largo plazo sí.

Además se decidió enfocarlo en estudiantes de educación superior de la UCR, ya que según la Oficina de Registro e Información de la UCR, reveló que en el segundo semestre del 2015 (Anexo 1) se matricularon 26.375 jóvenes en la Sede Rodrigo Facio, lo que suponiendo que la mayoría de estudiantes se encuentran en un rango de edad de 18 a 25 años, representa aproximadamente un 4,02% de la población del país, basándose en el censo 2011.

Se enfocó en estudiantes de Ingeniería porque los estudios apuntan a que las carreras con más carga académica y que llevan materias de ciencias, como física y

matemática son las que son percibidas como generadoras de estrés por los estudiantes. May y Casazza (2012) señalan que "planes de estudios de ingeniería son significativamente más estresantes que los de arte o ciencias naturales, inglés y otros" (p.265).

Aunado a lo anterior, se apremió por la realización de este TFG con estudiantes de Ingeniería porque los diferentes estudios internacionales y en el país se han centrado principalmente en los estudiantes del área de la salud, por lo que hay un vacío importante en relación a esta población.

Por otro lado, se consideró relevante un estudio cualitativo, ya que de acuerdo con Martín (2007) los estudios muestran gran cantidad de escalas para la medición del estrés académico, pero hay una falta de estudios cualitativos donde se profundice según la vivencia de la población, las causas de este fenómeno. Por lo que este permitió comprender un poco más sobre la realidad desde los mismos estudiantes de una manera compleja.

Lo anteriormente descrito se conecta especialmente bien, con la perspectiva de la Promoción de la Salud, que busca empoderar a las personas y aprovechar los recursos que ya se tienen, con el fin de explotarlos y usarlos como herramienta para mejorar su salud. Así como lo establecen Páez y Castaño (2010), que indican que es prioritario estimular una identidad personal y social, para la toma de decisiones en salud. Ya que como lo mencionan Shaikh et al. (2004) el estrés es normal y muchas veces es beneficioso, porque ayuda a crecer y aprender, hace que muchas personas sean activas, creativas y productivas; el problema deriva del exceso de estrés y de la prolongación del mismo, volviéndose en un riesgo.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés académico desde la promoción de la salud de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica en el año 2015.

1.5.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar el estrés académico en la vida de los estudiantes universitarios y sus factores determinantes.
- Establecer los principales estresores académicos que influyen en la vida universitaria de los estudiantes del Área de Ingeniería y sus estrategias de afrontamiento del estrés académico.
- Analizar las estrategias de afrontamiento como factores de riesgo o protectores del estrés académico de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica como medio para promocionar la salud.

II. MARCO TEÓRICO

A continuación se presentarán algunos temas importantes que son necesarios para la comprensión del tema que se aborda en el presente TFG. El apartado está dividido en tres grandes bloques de temas en común: salud, estilo de vida universitario y todo lo concerniente al estrés académico.

2.1. Complejidad del concepto de Salud

El concepto de Salud es un concepto complejo que ha sufrido modificaciones con el tiempo, pasando desde lo mágico - religioso, a modelos explicativos causales de la salud – enfermedad. Guerrero y León (2008) indican que históricamente el concepto de salud ha estado intrínsecamente ligado al de enfermedad, lo que hace difícil establecer límites entre ambos y definirlos por medio de conceptos para las diferentes épocas, para las cuales han reinado distintas percepciones y creencias en los seres humanos.

Un concepto como tal se dio en los años 40, cuando la Organización Mundial de la Salud (1946), (OMS) la definió como: “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Concepto que surgió como resultado a la reducción de las muertes causadas por enfermedades infecciosas, ocasionadas por microorganismos patógenos; por lo que la salud se había convertido en algo más que el hecho de no estar enfermo; así lo analizó Epp (1986).

Sin embargo, esta definición ha sido ampliamente estudiada y discutida por expertos, que la han considerado reduccionista, idealista e inalcanzable para la gran mayoría de las personas según lo analizó Nutbeam (1986).

Lalonde (1974) destacó que la salud de las personas depende de muchos factores. A pesar de que su publicación estuviera encajonada en una perspectiva de salud de los canadienses, esta ofreció una nueva visión de la salud, “visión que libera la creatividad para reconocer y explorar aspectos que hasta ahora se han ignorado” (p.5). Los

factores que él mencionó fueron: la biología humana, el estilo de vida, la organización de la atención de salud y el medio ambiente.

No obstante, Buck (1985) hace una crítica a Lalonde porque opina que las recomendaciones que él da sobre el entorno o medio ambiente son débiles, pues el énfasis del cambio los situó más en el individuo, prácticamente solo a la corrección de sus malos hábitos. Terris (1992) indica que con base en el Informe Lalonde “se sugerían un total de 23 medidas distintas. Casi todas ellas se orientaban a factores específicos del estilo de vida, como la dieta, el tabaco, el alcohol, las drogas y la conducta sexual” (p.40).

Por tanto, Buck (1985) consideró al entorno como el más importante de los cuatro elementos mencionados por Lalonde, puesto que si el entorno no es el adecuado, tampoco lo serán los otros tres. Por lo que él enfatizó que: “para que las personas gocen de mejor salud, será preciso proporcionarles un medio que no les cause daño ni físico, ni psicológico” (p.11).

2.1.1. Surgimiento de la promoción de la salud y los determinantes sociales de la salud

De forma más amplia a lo que expresó Buck, la Carta de Ottawa (1986) agregó que además de proporcionar un entorno que mejore su salud, es indispensable brindar los medios necesarios a las personas para que protejan su salud, por lo que se conceptualiza la promoción de la salud en:

“... proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe pues, no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así

como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario". (p.1).

La Carta de Ottawa (1986) además resalta por su establecimiento de acciones, de lo que implica realizar la promoción de la salud entre las que están: las acciones de empoderamiento tanto de habilidades personales como de acciones comunitarias, las de promoción de una política sana, la de la creación y propicio de entornos saludables y la reorientación de servicios sanitarios.

De forma muy similar; Álvarez (2013) ve a la promoción de la salud como "el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla" (p.81). Donde más allá de las acciones individuales, la acción comunitaria es esencial, por lo que es un proceso político y social global.

El *American Journal of Health Promotion* en su página web, acepta un concepto planteado por su editor, O'Donnell (2009), donde la promoción de la salud es:

"El arte y ciencia de ayudar a la población a descubrir sinergias entre sus pasiones y una salud óptima, reforzando su motivación para lograr un estado óptimo de salud, y apoyándola en los cambios de su estilo de vida, de modo que la salud óptima se entiende como un equilibrio dinámico de salud física, emocional, social, espiritual e intelectual. El cambio en el estilo de vida puede ser facilitado a través de una combinación de experiencias de aprendizaje que mejoren la conciencia, aumenten la motivación, y construyan habilidades a través de la generación de oportunidades que den acceso abierto a ambientes que hagan más fácil las prácticas positivas para la salud". (p.iv).

Cabe destacar que el término de promoción de la salud fue utilizado por primera vez por Henry E. Sigerist un historiador médico, que definió las cuatro tareas esenciales de la medicina, y una de ellas era la promoción de la salud. De acuerdo con Terris (1992), Sigerist señaló que “la promoción de la salud tiende evidentemente, a prevenir la enfermedad, pero una promoción eficaz exige medidas protectoras especiales” (p.28). Además afirmó que, “la salud se promueve proporcionando condiciones de vida decentes, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física y formas de esparcimiento y descanso” (p.28).

Es así que todos los conceptos más actuales de salud y promoción de la salud engloban una serie de elementos que influyen en ella, en algunos de ellos el individuo tendrá más poder o acción sobre los mismos, en otros no tanto. Estos elementos o factores fueron llamados más adelante como los determinantes sociales de la salud.

La Oficina Regional de la OMS para Europa (1984) publicó el “Documento de discusión sobre el concepto y los principios de la promoción de la salud” en donde se refirieron a los determinantes de la salud en el segundo principio: “la promoción de la salud pretende influir en los determinantes o causas de la salud” (p.29).

Restrepo (2005) los define como “las formas de vivir y las condiciones que inciden en la vida de los seres humanos” (p.187). Para Vega, Solar e Irwin (2005) son “aquellas condiciones sociales en las cuales se desarrolla la vida de las personas y que afectan el estado de salud de la población en distinto grado, de acuerdo con los diversos factores, generando inequidades” (p.7). Y para Krieger (2001) se refieren a “las características de las condiciones sociales que influyen en la salud y las vías particulares por medio de las cuales dichas condiciones ejercen su efecto y se puede alterar con medidas fundamentadas” (p.696).

Se puede decir que Lalonde fue uno de los primeros en plantear un listado de determinantes, aunque no los señaló como tal, porque estos más bien formaban parte de los componentes de influencia en su concepto de campo de la salud. A los determinantes sociales Castillo y Villegas (2004) los denomina como “dimensiones

sociales”, cuya clasificación es muy similar a la de Lalonde, con la diferencia que este introduce la dimensión económica, que a su vez abarca a la organización de la atención de salud.

De forma semejante a lo que Castillo y Villegas (2004), O'Donnell (2002) desglosa cinco dimensiones para una salud óptima, que comprende a la física, emocional, social, espiritual e intelectual. Considerando a la salud óptima no como un punto estático por lograr, según O'Donnell (2009) “es una condición dinámica que cambia con las circunstancias de la vida” (p.iv).

La Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 que sigue el actual Ministerio de Salud (2012) sigue la clasificación de Lalonde, nada más que adaptada al ámbito de la salud mental. Entonces, según esta Política los determinantes de la salud mental de la población son los ambientales, los biológicos, los socioeconómicos y culturales y los sistemas y servicios de salud mental.

En esta Política se destaca que con anterioridad se le daba gran énfasis a esta última área (los sistemas y servicios de salud mental), es decir, a la curación y a la rehabilitación, dejando desprotegidos otros puntos que son claves en el proceso de salud. De forma que solo se perciben impactos sociales de un 20%, cuando el otro 80% de los impactos se obtienen mediante la promoción de la salud.

Tarlov (1996) planteó cuatro categorías de determinantes sociales de la salud: los factores genéticos y biológicos, la atención médica, el comportamiento individual en relación con la salud y las características sociales; resaltando a esta última como la más importante. En la actualidad se ha seguido esta tendencia a fortalecer la visión social de la salud, para los cuales se han acuñado diferentes modelos, entre los cuales las autoras rescatan por su pertinencia a la investigación: el Modelo de procesos determinantes, niveles, y tipos de intervención en Salud Pública; el Modelo de las capas de influencia y el Modelo de la Comisión de Determinantes Sociales de la OMS.

En relación con el primer modelo, para Castellanos (1998) los determinantes sociales de la situación de la salud pueden ser contemplados en tres niveles, donde según el

nivel de abordaje se concreta una articulación entre lo biológico y lo social. Por tanto, es una interacción entre el modo, condiciones y estilos de vida, como determinantes de la situación de la salud de sociedades, grupos de población e individuos para los cuales existirán estrategias diferenciadas. Castellanos (1998) amplió:

“Esto significa que en cada nivel de abordaje de la situación de la salud serán más evidentes determinados problemas, aun cuando los mismos pueden ser observados en otros niveles. Significa, además, que en este tejido de procesos determinantes existen «puntos sensibles» de intervención sobre los que podemos actuar...” (p.91).

Así como se observa en la figura:

Figura 1. Modelo de procesos determinantes, niveles, y tipos de intervención en Salud Pública

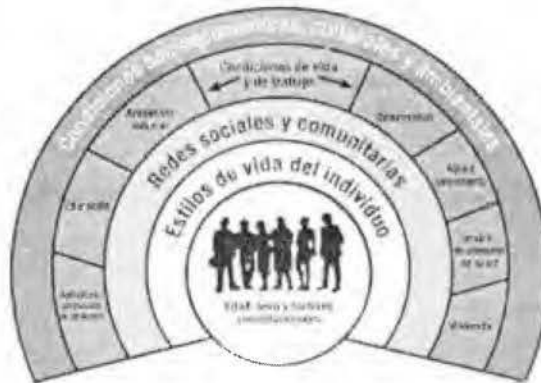


Fuente: Castellanos (1998)

El modelo de capas de influencia de Dahlgren y Whitehead ilustra la interacción entre capas concéntricas. Whitehead, Dahlgren, y Gilson (2001) expresaron que para planear una estrategia para promover la equidad en salud es clave identificar todos

estos aspectos desde factores fijos como edad, sexo, factores hereditarios; contemplando también factores personales, conductuales; luego influencias sociales y comunitarias hasta factores de influencia más por arriba del poder de la persona que incluyen aspectos del entorno cultural, medioambiental y socioeconómico, ver figura 2.

Figura 2. Modelo de capas de influencia

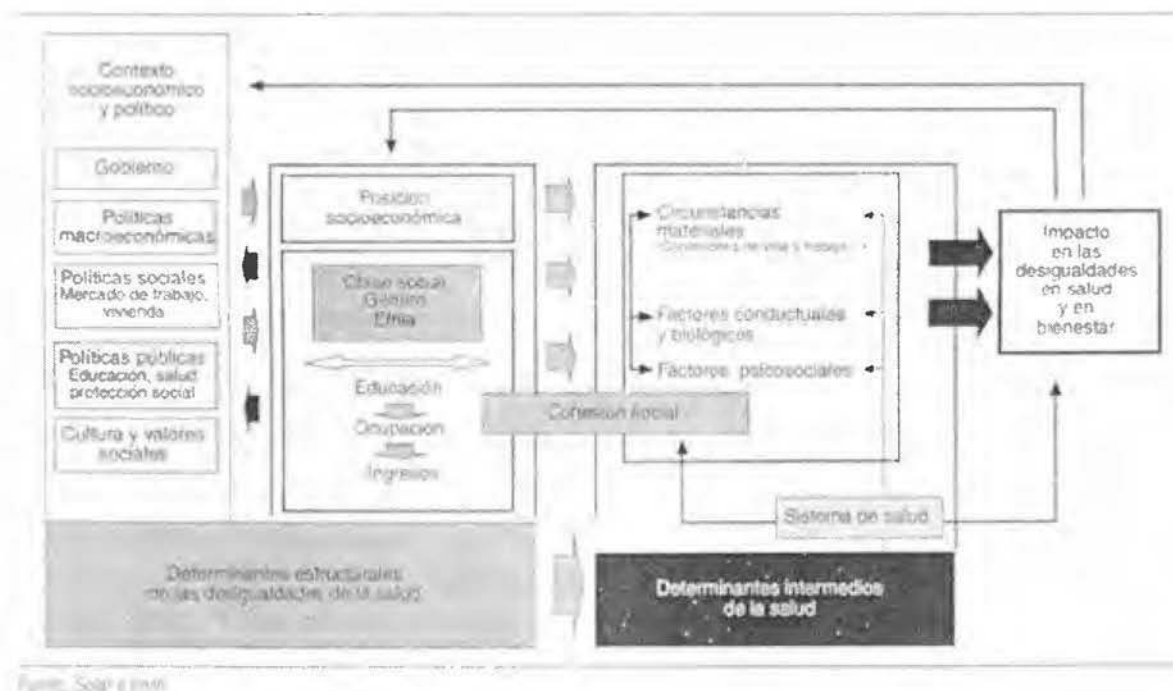


Fuente: Whitehead, y Dahlgren, (1991)

Por último, el Modelo de la Comisión de Determinantes Sociales de la OMS (2007) ofrece una visión global de los determinantes sociales de la salud, mismos que influyen en la presencia de desigualdades sociales (ver Figura 3).

El modelo sitúa en la primera columna los principales factores del macro contexto social, económico y político que pueden aumentar o disminuir las desigualdades en salud. La segunda columna presenta los aspectos principales de la jerarquía social que influye en la posición socioeconómica de los individuos, relacionado con la distribución del poder, el prestigio, los recursos y la discriminación existente, ya sea por género, raza o etnia. La última columna se refiere a los determinantes intermedios que afectan las desigualdades de la salud, que llegan a ser como: las circunstancias materiales, circunstancias psicosociales, los factores fisiológicos y los relacionados con los comportamientos. Cabe resaltar que el sistema de salud se incorpora por aparte, pero dentro de esta misma categoría pues este puede reforzar o causar más bien vulnerabilidad en la población.

Figura 3. Modelos de la Comisión de los Determinantes Sociales de la Salud.



Fuente: Solar e Irwin (2007)

En sí, se comparte la visión multidimensional de salud de O'Donnell (2009), en donde puntualiza que no importa el número de dimensiones o categorías se enumeren, ya sean: 3, 5, 7 o 20, lo importante a tener en mente, es que en esta conceptualización se debe ser lo más inclusivo posible. En el tanto no se dejen de lado a los entornos físicos y sociales, porque según lo que concuerdan diferentes autores, probablemente son de los más importantes predictores de la salud.

2.2. Estilo de Vida Universitario

Dentro de la gran gama de factores que pueden ser determinantes en la salud de una persona, el estilo de vida que esta posea, juega un papel preponderante.

De acuerdo con numerosos estudios, se han establecido a lo largo del tiempo diferentes concepciones o tendencias de como un joven o como un joven que es además universitario, va a tender a actuar y cuáles son los factores más comunes en torno a ellos, que le van a afectar, ya sea de manera positiva o negativa.

Dada a la importancia de este punto, es que a continuación se presenta una visión de ese estilo de vida universitario, pero antes de conceptualizarlo es válido primero definir el término: estilo de vida.

2.2.1. Estilo de vida de la persona adulta joven

Nutbeam (1986) lo utiliza para designar a “la manera de vivir, basada en las interacciones entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socioculturales y características personales” (p.387). Entendiéndose, por condiciones de vida según este mismo autor “al nivel de calidad de los recursos materiales y de alojamiento del entorno físico en el cual vive la persona” (391).

Al respecto, Lalonde (1974) lo define como “el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su salud y sobre los cuales ejerce cierto grado de control” (p.4).

Ahora bien, al visualizar el apartado de contextualización presentado, se puede observar que los estudiantes universitarios mayoritariamente se caracterizan por ser adultos jóvenes (44% de los jóvenes se encuentran entre las edades de los 20 a 25 años). Para Sheehy (1979) (citado por Montoya, 2004) se ha definido a este “como el período que va de los 20 a los 40 años” (p.3), pero Jensen (2000) tiene otra visión, y visualiza a estos jóvenes en una etapa de adultez emergente o edad adulta temprana, que es una nueva concepción de desarrollo para el período comprendido entre los 18 a 25 años, donde debido a los cambios que estos ostentan no pueden ser considerados adolescentes ni adultos, sino que están en una fase de transición. Para Erikson (1998), según el ciclo vital completo que él planteó, el adulto joven lo comprenden las personas en edades de los 20 a los 30 años.

Arnett (2004) (citado por Briggs, 2008) al igual que Jensen (2000) encontró que los jóvenes en sus veintes, por lo general no se consideran a sí mismos como adultos, porque no adquieren compromisos a largo plazo. Sin embargo, en torno a los veinticinco años, hay una reducción importante en la cantidad de tiempo que los jóvenes le dedican a la bebida, uso de drogas o delincuencia. También identificó que

para ellos una edad adulta comprende una relación madura, donde se incluya una mayor preocupación por los demás y el evitar comportamientos que puedan dañar a otros.

Según Tienboon, Rutishauser y Wahlquist (1994) (citado por Montoya, 2004) esta etapa se caracteriza por "la búsqueda de identidad, independencia, deseo de autoestima y aprobación social de sus compañeros" (p.3). Además, de aprobación de pares, es un tiempo de búsqueda de estabilidad y de pareja, para Erikson, esta es una etapa de aislamiento, de búsqueda de amor, un momento que él denomina como genitalidad. Bordignon (2005) explica que este momento consiste en:

... la capacidad de desarrollar una relación sexual saludable, con un partícipe amado del otro sexo, con quien pueda y quiera compartir con confianza mutua y regular, los ciclos de vida de procreación, de trabajo y ocio, a fin de asegurar a la descendencia futura unas mejores condiciones de vida y de trabajo (p. 57).

De Mézerville (2004) considera que "el joven adulto se ve confrontado por una colectividad mucho más grande, compleja y hasta amenazante, que no conocía anteriormente" (p. 245). Por lo que es un tiempo en el que la manera de cómo ellos resuelvan o aborden estas crisis, van a determinar la forma en que vivirán a lo largo de sus veintes e incluso años posteriores.

Paéz y Castaño (2010) agregan que esta etapa es determinante, porque se comienzan a gestar decisiones de mucho peso para la vida. Por lo cual es prioritario estimular una identidad personal y social, para la toma de decisiones en salud.

2.2.2. Factores de riesgo y protectores en la persona joven universitaria

Nutbeam (1986) explicó que "el modo de vida de una persona puede dar lugar a patrones de conducta que son beneficiosos o perjudiciales para la salud" (p.387). Lalonde (1974) hace ahínco en que "las malas decisiones y los hábitos personales perjudiciales conllevan a riesgos que se originan en el propio individuo" (p.4). Por

tanto, esto se reflejará en los diferentes factores de riesgo y protectores que tengan un individuo, o bien grupo en particular.

Sandí (1995) (citado por Lee et al., 1998) define como factor de riesgo a “aquellas circunstancias o eventos de naturaleza biológica, psicológica o social cuya presencia o ausencia modifica la probabilidad de que se presente el problema” (p.5).

Relacionado con el estrés, vulnerabilidad y resiliencia, Pereira (2011) los define como “los factores o situaciones que aumentan la posibilidad de que una persona desarrolle un problema conductual o psicológico provocado por el estrés” (p.167). Este mismo autor, señala como factor protector a “los atributos de las personas, así como los eventos y ambientes que ayudan a mitigar los factores de riesgo y a prevenir problemas psicológicos y conductuales” (p.167). Donde la familia se convierte en el principal factor protector de los individuos, en el tanto esta llegue a estimular a los jóvenes en su desarrollo con la promoción de la capacidad de autocuidado y responsabilidad, de acuerdo con lo que menciona Lee et al. (1998).

Lee et al. (1998) realizaron una investigación de tipo cualitativa para encontrar los factores de riesgo y protectores en el medio universitario costarricense, dentro lo que destaca para la Universidad de Costa Rica como factores de riesgo a nivel institucional, académico e interpersonal lo siguiente:

- El modelo de admisión de la universidad, pues restringe al ingreso de carrera de su preferencia. “Esto genera ‘frustración’... crea profesionales ‘insatisfechos’ ” (p.21).
- La transición del colegio a la universidad. Lo perciben como “un período difícil ya que se sienten ‘perdidos’ y desadaptados en el ambiente universitario” (p.21). Asimismo esto crea ansiedad y confusión ya que en el medio universitario se abre una nueva visión de la sexualidad, lo que puede generar cierta conducta de promiscuidad. Incluso esta misma ansiedad puede ser paleada con el consumo de alcohol, que es muy fácil de conseguir por los bares alrededor del centro universitario según se señalaba.
- La burocracia, pues no existe una filosofía orientada al cliente.

- El 'pretil', pues induce al estudiante a distraerse de su trabajo académico.
- La Semana Universitaria es vista como factor de riesgo pues después, a la semana siguiente de ella, los docentes elevan la demanda académica a niveles estresantes.
- También se contempla a la sobrecarga académica efectuada por los profesores como factor de riesgo.
 - “Esto lleva a que se reduzca la vida social y personal y genere estrés (crea ansiedad y problemas emocionales). Como resultado de lo anterior se induce problemas relacionados a la baja autoestima ya que el estudiante se le dificulta manejar tantas cosas a la vez (vida personal, social y académica)” (p.22).
- La relación profesor-alumno, porque según mencionan algunos docentes tienen 'mala actitud' y tienen prejuicios con el estudiantado. Incluso, su capacidad de enseñar se ve como un factor de riesgo, ya que pueden ser buenos profesionales pero no necesariamente buenos docentes.
- La organización institucional es un factor de riesgo porque fomenta el individualismo, por lo que se genera una pérdida de identidad.
- “La independencia de la vida universitaria, induce a un descontrol en el manejo de los límites personales y se vuelven indisciplinados” (p.23).
- Otros que se contemplan son las situaciones emocionales con la familia y pareja y las dificultades económicas.

En este mismo estudio de Lee et al. (1998) se encontraron como factores protectores:

- La seguridad individual y física que brinda las secciones de seguridad y tránsito.
- El buen sistema de transporte, salud, recreación y deporte; y de estudios generales que permite el crecimiento personal.
- El prestigio que brinda la Universidad.

- Los grupos de compañeros como sentido de pertinencia que refuerza también su responsabilidad académica.
- Apoyo familiar, pues perciben al estudiante y su carrera como una extensión positiva de las metas del grupo familiar.

Vale cerrar este apartado definiendo Vida Estudiantil, según como lo conceptualiza la Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la Universidad de Costa Rica (1997):

“Es el conjunto de las vivencias, experiencias, necesidades, sentimientos, angustias, temores, alegrías, y todas las demás expresiones sociales, psicológicas, culturales y personales, que pueden darse como producto del desarrollo de un ser humano que se encuentra inscrito en un proceso a fondo de enseñanza-aprendizaje” (p.57).

En sí, en el estilo de vida universitario influyen muchos factores, desde su visión de mundo a partir de la etapa etario que experimentan hasta los factores presentes en la universidad de su elección.

2.3. Estrés Académico

La palabra estrés hoy en día es considerada un vocablo normal en la cotidianidad, no obstante es un término complejo, porque al momento no existe consenso en su definición, así lo indican Martín (2007) y Román y Hernández (2011).

Phillips (1993) (citado por Pereira, 2011) menciona que las definiciones de estrés pueden clasificarse en tres categorías: las que lo definen como estímulo, es decir, una fuerza que actúa sobre la persona y le causa tensión, donde por lo general se considera estresante a los eventos del ambiente. En este sentido el médico canadiense Hans Selye era defensor de este concepto, ya que él fue el que acuñó por primera vez el término de estrés patológico.

Como segunda categoría se encuentran las definiciones que se basan en la respuesta, es decir, la reacción ante un evento estresante, se utiliza más que todo en las áreas biológica y médica.

Según Román y Hernández (2011), Selye como todo un exponente y estudioso en el tema estuvo frente a estas dos posiciones, porque inicialmente definió al estrés como estímulo y luego lo reconsideró y lo redefinió como respuesta.

Primero planteó el Síndrome General de Adaptación y las Enfermedades de Adaptación, donde explicó que este "es la suma de todas las reacciones sistémicas del cuerpo no específicas las cuales siguen después de una larga y continua exposición al estrés" (p.4); Selye (1946) (citado por Román y Hernández, 2011). Después como respuesta, según Selye (1956) (citado por De Mézerville, 2004) este es: "la respuesta del individuo ante las demandas que recibe, incluyendo toda la tensión y el desgaste causados por la vida" (p.208).

Por último, se encuentra las definiciones en las que se hace énfasis en la interacción individuo-ambiente o individuo-entorno, donde no solo se toma en cuenta la reacción ante el estímulo, sino que el estrés también dependerá de las características de la persona que lo sufre. Román y Hernández (2011) explican que a finales del siglo XX se dio este giro radical, pues las investigaciones consideran al componente psicosocial.

A partir de esta última categoría, de la interacción individuo-ambiente es que Barraza (2006) propone un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, llamado: modelo sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico.

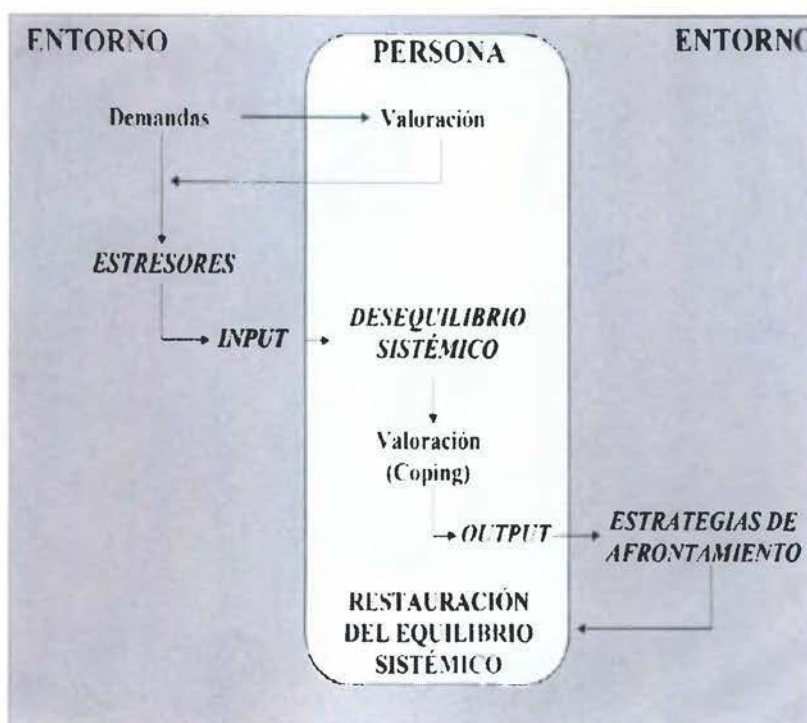
Pese a que exista este modelo de estudio, este no debe ser malinterpretado como un tipo de estrés diferente, a otros que sienten otras personas a lo largo de su vida. Sino que este modelo provee una forma práctica de visualizarlo y estudiarlo. Selye (1907) ya desde muy antes reconocía que:

No puede haber diferentes tipos de estrés, aunque los efectos de los factores de estrés son casi invariablemente diferentes. No hay un "estrés específico";

esta expresión es una contradicción en los términos. Términos tales como estrés emocional, estrés quirúrgico, estrés de volar... estrés social, etc. Entonces son aceptables sólo si entendemos claramente que son meras abreviaturas para el estrés producido por este o tal factor (p.15).

Para Barraza el entorno académico juega un papel preponderante, el cual vendría a representar un conjunto de demandas o exigencias para el estudiante, mismas que la persona percibe y las somete a un proceso de valoración con el fin de considerar si las demandas desbordan o no la carga que el individuo puede llevar. Barraza (2006) concluye que si esta carga es mayor a la considerada a soportar, eso se traduciría en estrés, lo que provoca a la postre un desequilibrio sistémico en la relación de la persona con su entorno. Es ahí, donde el modelo plantea que para recobrar el equilibrio perdido, es necesario responder con estrategias de afrontamiento, estrategias que no siempre van a ser positivas. La figura 4 muestra un esquema de este modelo explicado.

Figura 4. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.



Fuente: Barraza (2006)

Barraza (2006) explica que él basó su modelo a partir de la teoría de la modelización sistémica de Colle en el 2002, investigador que a su vez se fundamentó de forma teórica en la Teoría General de Sistemas presentada por Bertalanfy en el 1991 y en el Modelo Transaccional del Estrés, una teoría muy reconocida, que ha contado con gran apoyo y ha sido desarrollado ampliamente en el tiempo por Lazarus y colaboradores: Cohen y Lazarus en el año 1979; Lazarus y Folkman en 1986 y Lazarus en el 2000.

Estas teorizaciones le dieron robustez al modelo propuesto por Barraza. Precisamente, la Teoría General de Sistemas le da un carácter multidimensional e integral al estrés, pues según ésta, toda esfera de la realidad tiene una constitución sistémica, es decir, formada por un conjunto de componentes que trabajan en consonancia. Es así que Barraza (2006) para su modelo concreta el siguiente postulado: "El ser humano como sistema abierto se relaciona con el entorno en un continuo flujo de entrada (input) y salida (output) para alcanzar un equilibrio sistémico" (p. 112). Es decir, se conceptualiza al ser humano como un sistema.

Como complemento a lo anterior, Barraza (2006) propone el Modelo Transaccional del Estrés como explicación a lo que pasa dentro del sistema, por lo que concreta otro postulado:

La relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida) (p.114).

Lo cual está claramente relacionado con la definición de estrés aportada del Modelo Transaccional del Estrés; Salomon (2013) resalta que Lazarus y Folkman (1984) ven al estrés como:

Un proceso transaccional que ocurre cuando un evento se percibe como relevante para el bienestar de un individuo, el cual tiene el potencial de daño o pérdida, para el que se requiere de esfuerzos psicológicos, fisiológicos y conductuales para manejar el evento y sus resultados (p.1886).

Es entonces, que para el modelo de Barraza es clave definir que la relación persona-entorno se da a través de tres componentes principales:

- Acontecimiento estresante (entrada): que vienen a ser el o los factores o estímulos externos que afectan a la persona, llamados comúnmente estresores. Bensabat y Selye (1989) por su parte explican a estos como “las necesidades y exigencias que le plantea la vida” (p.42); o bien sencillamente como lo entiende Selye (1956) como “aquello que produce estrés” (p.64); (ambos citados por De Mézerville, 2004).

Cuando estos exceden o desbordan los recursos personales, provocan necesariamente un desequilibrio en el sistema, que es manifestado por medio de indicadores o síntomas del estrés.

- Interpretación del acontecimiento: el cual se da después del acontecimiento estresante, a lo que corresponde una valoración (“appraisal”) de este en tres tipos: neutra, donde los acontecimientos no implican al individuo ni lo obligan a actuar; positiva, donde los acontecimientos son valorados como favorables para mantener el equilibrio y se cuenta con los recursos para actuar; y negativa, donde los acontecimientos son valorados como una pérdida, una amenaza o un desafío, o bien porque se asocian a emociones negativas.

De acuerdo con Folkman (2013) se da una “evaluación continua del individuo de cómo van las cosas en relación con sus objetivos, valores personales y creencias” (p. 1913). Esta permite una valoración primaria al plantear en la persona una primera pregunta: ¿estoy bien?, lo que conlleva a una segunda valoración, con la pregunta: ¿qué puedo hacer yo? que corresponde a la activación del organismo (salida).

- Activación del organismo (salida): dado el desequilibrio que se presentó, debido a que la persona no tenía los recursos para enfrentarlos, sobreviene el estrés. Lo anterior obliga a la persona a utilizar diferentes estrategias de afrontamiento, para Barraza (2006) las estrategias de afrontamiento son “un conjunto de respuestas, cognitivas o conductuales, que la persona pone en juego ante el estrés con el objetivo de manejar o neutralizar la situación estresante o por lo menos para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación” (p.115).

Existe una enorme diversidad de clasificaciones en relación con los indicadores presentados por el estudiante al estar bajo un desequilibrio sistémico, asimismo en lo referente a estresores y estrategias de afrontamiento. En las siguientes secciones se profundiza sobre cada tópico.

2.3.1. Indicadores del desequilibrio sistémico

Sobre los efectos del estrés es importante destacar que el estrés no siempre es malo. Se encuentra el *eustress* y *distress*, prefijos que denotan del griego ‘eu’ de bueno y ‘dis’ del latín malo. Selye (1907) señala que “dependiendo de las condiciones, el estrés es asociado con efectos deseables o indeseables” (p.15).

De Mézerville (2004) respecto a esto menciona que:

Cuando las respuestas del organismo se hacen en armonía, con naturalidad y sin consecuencias desagradables, pues se adaptan bien a las capacidades físicas y psicológicas de la personas estaremos hablando de estrés positivo... Por el contrario, cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, resultan excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, nos estamos refiriendo a un estrés negativo (p.215).

Salomon (2013) concluye que según los estudios de Lazarus y Folkman “el estrés puede no ser una experiencia uniformemente negativa, porque pueden haber eventos estresantes que tengan el potencial de beneficio y de crecimiento” (p. 1886).

Si se reduce al estrés a entenderlo como una enfermedad, se puede referenciar al Manual de clasificación de las enfermedades de la OMS (2015), ICD-10 (por sus siglas en inglés) y al Manual de clasificación de enfermedades mentales DSM-5, versión 2013 de la Asociación Americana de Psiquiatría.

En el primer manual se señala que dentro de las reacciones al estrés y los procesos de adaptación, se esboza al estrés agudo como “un trastorno transitorio que se desarrolla en un individuo sin otro trastorno mental aparente, en respuesta al estrés físico y mental” (p.119).

Los síntomas son variados y dependen de la vulnerabilidad individual y la capacidad de afrontamiento. De acuerdo con el estado inicial de aturdimiento, puede presentarse cierta disminución del campo de la conciencia y reducción de la atención, así como inhabilidad para comprender los estímulos y desorientación. La depresión, la ansiedad (que se muestra en taquicardia, sudores y enrojecimiento), la ira, la desesperación, la hiperactividad, y la retirada o huida puede ser presentados, sin embargo, no hay un tipo de síntoma que predomine por mucho tiempo.

Los síntomas suelen aparecer a pocos minutos del impacto del estímulo o evento estresante y pueden tener una duración de horas o incluso días; suelen disminuir entre las primeras 24 a 48 horas y rara vez persisten después de los tres días.

Según Sandín (2013), en el segundo manual, su versión más actualizada DSM -5, presenta al estrés agudo y al trastorno de estrés postraumático en un nuevo grupo llamado: “Trastornos relacionados con traumas y estresores”, que a diferencia de sus predecesores lo contemplaban en el grupo de “Trastornos de ansiedad”. Opina que las enfermedades ahí contenidas lo están porque se tomó más en cuenta su etiología o las causas que la derivaron, sin hacer alusión a mecanismos psicológicos o biológicos, por lo que califica esto como beneficioso puesto que da garantía de la neutralidad clasificatoria respecto a cualquier enfoque teórico.

Preliminarmente, para efectos de este estudio se ha de tomar en cuenta para la clasificación de los indicadores de desequilibrio sistémico que señalan Rossi (2012) y Salomon (2013) que engloba tres tipos de reacciones: físicas, psicológicas y de comportamiento.

Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo. Algunas comunes serían frecuencia cardíaca, presión arterial, las relacionadas con la función inmunológica: catarrros o gripes frecuentes, vaginitis; dolores de cabeza y musculares, cansancio, disfunciones del aparato gastrointestinal, dificultad para dormir, cambios en el peso, temblores y tics nerviosas, entre otros.

Las respuestas de estrés psicológicas son aquellas que tienen relación con las funciones cognoscitivas o emocionales, a menudo incluyen emociones negativas, como la ansiedad, la angustia, el nerviosismo, la ira, la tristeza, la melancolía, el miedo; también la irritabilidad excesiva, los problemas de concentración, la indecisión, la inseguridad, el pesimismo y la falta de entusiasmo; aunque puede presentarse estados emocionales positivos como la sensación de desafío y de sobreponerse.

Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona, es decir, los que salen a flote en respuesta a hacerle frente o el distanciamiento de un estresor o estresores específicos. Se dan en reacciones como: fumar excesivamente, olvidos frecuentes, dificultades interpersonales, aislamiento, poco empeño para ejecutar las propias obligaciones, agresividad, desgano, absentismo a las clases, aumento o reducción del consumo de ciertos alimentos, entre otros.

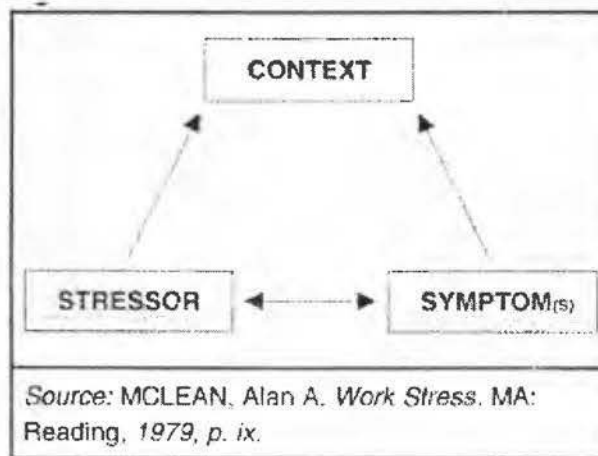
2.3.2. Estresores

Con respecto a estresores también existen diversas categorías de acuerdo con la perspectiva de los autores. No se pueden enlistar estresores en específicos para diferentes grupos poblacionales, puesto que estos varían de persona a persona según las vivencias de cada quién.

En relación a lo anterior, existe un concepto llamado: reactividad al estrés, Schlotz (2013) explica que esta es “la capacidad o tendencia a reponder a un estresor. Es una disposición que se basa en las diferencias individuales” (p. 1891).

Existe un modelo diseñado por Alan McLean que asocia a dos factores responsables que determinan si una persona presentará síntomas o reacciones de un estresor o estresores específicos. Estos serían: el contexto o el ambiente en el que el individuo está inmerso y la vulnerabilidad de este en ese preciso momento (ver Figura 5), así lo detallaron Pena y Reis (1997).

Figura 5. Modelo básico de McLean.



Fuente: Pena y Reis (1997)

Sin embargo, puede generarse ciertas tendencias de acuerdo con los diversos estudios practicados. Barraza (2007a) realizó una revisión de literatura científica relacionada con estresores específicos a la Academia y halló dos grandes grupos:

- los autores que abordan exclusivamente los estresores académicos. Para estos Barraza (2007a) halló listados de estresores muy generales, que no son privativos a un nivel y carrera en específico y los que si lo son.
- Y los autores que abordan estresores generales, donde se incluyen estresores académicos y aquellos que no lo son.

En este último grupo se encuentran autores como Gadzella, 1994, Insel y Roth, 1985, Archer y Lamnin, 1985 y Murphy y Archer, 1996 quienes diseñaron instrumentos a partir de una concepción más general del estrés en los estudiantes, misma que se utilizó para el análisis del presente TFG, pues se obtuvieron factores de toda índole a parte de los meramente académicos en los grupos focales efectuados con los estudiantes de Ingeniería.

Por ejemplo, Goff (2011) señala que para Gadzella (1994) los estresores de los estudiantes universitarios pueden ser categorizados en académicos y personales.

Los estresores académicos pueden incluir la habilidad de ajustarse a la universidad, la capacidad intelectual, los hábitos de estudio, las notas, las tareas, los exámenes, las largas horas de estudio, y la falta de tiempo libre. Los estresores personales pueden incluir a las responsabilidades familiares y laborales, la carga económica de la universidad, y la organización del tiempo. (p. 24).

Ross, Niebling y Hecket (2008) crearon una encuesta a partir de un instrumento y del diseño de Insel y Roth (1985), donde agruparon a los estresores en: interpersonal, intrapersonal, académico y ambiental. En el primero se incluyen factores como trabajar con personas que no se conozcan, peleas con la pareja, problemas con los padres, entre otros. En el segundo lo constituyen: los cambios de hábitos de sueño o comida, nuevas responsabilidades, dificultades financieras, hablar en público, uso de alcohol o drogas, muertes de allegados, entre otros. En el tercero se incluyen a la sobrecarga de trabajo, bajas notas, conflictos con docentes, etc. Y por último en ambiente tomaron en cuenta a factores como las vacaciones, el divorcio de padres, cambios en el ambiente donde se vive, problemas de acceso a una computadora o hacer largas filas.

Por su parte Lee, Kang y Yum (2005) concretaron una división de estresores personales y académicos, a partir de los métodos de categorización de Archer y

Lamnín (1985) y Murphy y Archer (1996). En personales se incluyen: a las finanzas, relaciones interpersonales, problemas familiares, al desarrollo personal y el establecimiento de metas. En académicos se incluyen: a las notas, la carrera, sobrecarga académica, el ambiente físico de las clases y los cursos, los profesores, los exámenes, las presentaciones, la distancia del centro educativo, por citar algunos ejemplos.

Resulta también importante resaltar la categorización presentada por Lazarus y colaboradores en la Teoría Transaccional del Enfrentamiento al Estrés, y la De Mézerville (2004) de acuerdo con su enfoque propio de Proceso de Adaptación del Estrés, ambas similares entre sí. La primera división menciona a los:

- Microestresores: que vienen a ser los estresores que forman parte de la vida cotidiana del estudiante, es decir, los vinculados al “rol” desempeñado como estudiante. Por ejemplo, exámenes, trabajos, relación con sus compañeros de clase, etc.
- Eventos de vida: los cuales son cambios abruptos que tienen la capacidad para que la persona estructure su vida cotidiana. Por ejemplo, la transición de colegio a la universidad, el matrimonio, la muerte de un ser querido, algún desastre natural, etc.
- Macroestresores: los cuales están representados por todos aquellos factores que pueden considerarse permanentes o de acción prolongada como tener un padre alcohólico, vivir en un seno familiar de violencia, problemas económicos o una enfermedad grave.

La clasificación aportada por De Mézerville (2004) puede ser equiparada a la de Lazarus y colaboradores. En donde, los estresores normales, estresores extraordinarios y estresores especiales son semejantes a los microestresores, eventos de vida y macroestroses respectivamente.

- Estresores normales: los cuales son “las necesidades y demandas de la vida diaria... les ocurren a todas las personas todo el tiempo, y es imposible vivir

un solo día de nuestras vidas, es más, un solo instante, sin experimentarlos” (p.220).

- Estresores extraordinarios: los cuales son presentados en “situaciones de pérdida y las experiencias traumáticas... le ocurren a todo el mundo en momentos muy diferentes de la vida, suceden por lo general de manera imprevisible, y por su manera imprevisible ocasionan reacciones de estrés grave” (p.222).
- Estresores especiales: son los que “le ocurren a todo el mundo, aunque no sucedan todo el tiempo en la vida de las personas” (p.221), son como por ejemplo, el cambio de la niñez a la adolescencia, el cambio de una mujer por ser soltera a casada y tener hijos. En sí, son “los cambios evolutivos y los distintos ajustes emocionales que debemos enfrentar los seres humanos en ciertos momentos de nuestras vidas” (p.222).

En lo que respecta al autor Barraza y sus estudios, como él solo centra su estudio en lo netamente académico es así que su listado se reduce en su mayoría a estresores “menores”, microestresores o *hassles* por su término en inglés, algunos de estos son: competitividad grupal, sobrecargas de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones y tipo de trabajo que se solicita.

2.3.3. Estrategias de afrontamiento

En relación con el proceso de afrontamiento, es decir, relativo a la forma en que las personas manejan los estresores, Fierro (2005) señala que:

En el afrontamiento no siempre se atienden las demandas objetivas, no siempre se resuelve la amenaza, se evita la pérdida o se disipa el daño; simplemente se les maneja hasta cierto punto, se "negocia" con la realidad, se reduce o mitiga hasta donde se puede (p. 18).

Dentro de este proceso son igual de importantes los conceptos de: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Según Pelechano (2000) (citado por Cano, Rodríguez y García, 2007) el primer concepto se refiere a “formas estables y consistentes de afrontar el estrés, mientras que el segundo se refiere a acciones más específicas” (p.30). Sin embargo, Cano, Rodríguez y García (2007) hacen la salvedad que el segundo concepto ha sido más estudiado, porque presenta mayores ventajas: “como su modificabilidad y mayor capacidad predictiva, que la han convertido en más atractiva desde la perspectiva de la intervención. No es de extrañar que haya propiciado mayor interés de la investigación” (p. 30).

Las estrategias de afrontamiento son categorizadas de diferentes maneras dependiendo del autor y según la utilidad en el formato de investigación. Folkman (2013) alude que las estrategias “son influenciadas por los recursos de afrontamiento de cada persona, incluyendo los recursos psicológicos, espirituales, sociales, ambientales y materiales” (p. 1914).

Lazarus y Folkman en el año 1984 las dividen como las estrategias centradas en la emoción y el problema, esto de acuerdo con su Teoría del Estrés y del Afrontamiento. Sin embargo, Folkman y Moskowitz en su investigación del 2000 añaden una más, las estrategias centradas en el significado.

La primera se utiliza en situaciones que tienen que ser aceptadas, están para manejar el sufrimiento. Folkman (2013) menciona que esta incluye estrategias como “el distanciamiento, el humor, la búsqueda de apoyo social que se considera generalmente adaptativa y estrategias como el escape-evitación, el soñar despierto, y el culpar a los demás, que por lo general se consideran de mala adaptación” (p. 1914).

La segunda se utiliza más en situaciones que son controlables, para gestionar el problema que causa la angustia. Folkman (2013) señala que están incluyen estrategias como “la recopilación de información, la búsqueda de asesoramiento, sobre la base de la experiencia previa, la negociación y la resolución de problemas” (p. 1914).

La tercera se utiliza más en situaciones que son más duraderas o crónicas y que no son tan fáciles de resolver o del todo no se pueden resolver, como por ejemplo una enfermedad grave. Usualmente son practicadas cuando las anteriores han fallado, en esta se procura buscar el bienestar por medio del positivismo. Según Folkman (2013) estas incluyen estrategias en donde son preponderantes los valores profundamente arraigados, las creencias y las metas, como “reformular o reevaluar situaciones de manera positiva; y amplificar momentos positivos en el transcurso de un día” (p. 1914).

Según González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010), las estrategias de afrontamiento más estudiadas suelen ser variantes de las inicialmente propuestas por Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen, mismas que los autores utilizan para su Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) y que también son utilizadas en el Cuestionario de Maneras de Afrontamiento (WCQ). Estas dimensiones son:

- La confrontación: referida a la actuación dirigida al enfrentamiento directo de las situaciones. Usualmente son estrategias asertivas, pero también pueden implicar cierta connotación negativa como expresar ira contra la persona causante del problema.
- El escape-evitación: donde se apelan por conductas opuestas a la anterior estrategia. Se trata de huir, evitar, dar la espalda a la situación problemática, es típica cuando se usa el alcohol o las drogas como estrategia.
- El distanciamiento: empleado con mecanismos que tienden a reducir el esfuerzo dirigido al afrontamiento, olvidándose del problema, no tomándolo en serio, alejándose de la fuente de estrés.
- El autocontrol: en donde se guarda el problema para uno mismo y se controlan las emociones, se evita precipitarse, ser cautelosos, se trata de ser objetivo.
- La búsqueda de apoyo social: que como el mismo nombre lo indica es pedir consejo sobre el problema con otros, con el objetivo de comprender mejor la situación y facilitar una solución.

- La aceptación de la responsabilidad: que corresponde a tomar conciencia por sí mismo, reconocerse parte del problema y aceptar que los acontecimientos son reales.
- La planificación de solución de problemas: que implica tener como el mismo alude, un plan de acción y seguirlo.
- La reevaluación positiva: donde se resaltan los aspectos positivos de la situación, como una experiencia que permitirá crecer.

De Mézerville (2004) dentro de su modelo propone estrategias de readaptación al estrés. Son tres las estrategias para recuperar y maximizar la capacidad de adaptación personal ante el estrés, las cuales tienen a su vez pasos o niveles de resolución.

Como primer nivel siempre se verá o analizará el evento estresor, como segundo nivel se tendrá una percepción cognitiva, y como tercer nivel habrá una reacción psicofisiológica. Las estrategias propuestas se describen a continuación:

- Objetivar el estrés: es decir el proceso que consiste en “desarrollar recursos apropiados de adaptación para enfrentar y al final superar la amenaza causante del estrés” (p. 269). Esto por medio de un enfoque cognitivo y una actitud de enfrentamiento, que van a permitir la neutralización del fenómeno o el evento estresor; lo que a la postre resultará en la capacidad de resiliencia. En sí, De Mézerville señala “que las cosas a menudo tienden a verse mucho más grande de lo que en verdad son” (p. 320).
- Controlar el estrés: esta estrategia se centra en procurar cambiar aquello que puede ser cambiado, lo cual choca de frente con el evento estresante que hace a la persona tener una percepción de impotencia y descontrol. Esto se logra por medio del enfoque cognitivo, donde la persona redefine las necesidades, metas y medios para superar esa frustración, las cuales comprenden una práctica de hábitos anti estrés que son seleccionados por la misma persona. Es “un intento por superar esa percepción de impotencia... lo que hace que las personas afectadas por el estrés negativo se sientan demasiado pequeñas ante los problemas que las agobian” (p. 320).

- Interpretar el estrés: a diferencia de las dos anteriores estrategias que pretenden corregir una percepción cognitiva del estrés particular, es decir una que tienda a minimizar los factores estresantes que fueron contemplados como exageración o desproporcionados; esta estrategia le permite a la persona escoger la interpretación valorativa que le quiere dar a las situaciones tensionantes, ya sea positiva o negativa por medio de un análisis profundo sobre ventajas y desventajas de tales decisiones. La idea es que el individuo alcance una resolución efectiva al hacer que algo que se percibía como absurdo y que causaba estrés, ya no se vea así.

En la segunda estrategia propuesta por De Mézerville, es válido recalcar la práctica de hábitos anti-estrés, los cuales están intrínsecamente relacionados con el concepto de manejo del estrés. Benedict (2013) indica que a esto lo comprenden las técnicas e intervenciones para reducir la respuesta al estrés. Y consiste en una variedad de métodos y técnicas, algunas son: las técnicas de relajación, los métodos de meditación orientales u occidentales, escuchar música relajante, el masaje, el ejercicio aeróbico, la respiración diafragmática, las técnicas cognitivas y la farmacoterapia dentro de los programas de gestión del estrés, así como los métodos de relajación posturales

Es importante hacer hincapié, en que no necesariamente se utiliza una estrategia de afrontamiento a la vez. De acuerdo con el pensamiento de Folkman (2013):

“La gente utiliza una gran variedad de estrategias de afrontamiento en situaciones de la vida real. La mayoría de las situaciones involucran más de una tarea de afrontamiento o meta... La gente cambia las estrategias de afrontamiento utilizadas cuando estas no tienen el efecto deseado” (p. 1914).

Además la autora agrega que la evaluación de la situación o la interpretación del acontecimiento al igual que las estrategias varían de persona a persona, cambia de acuerdo con el ambiente y por diferentes variables. “Dos personas pueden hacer frente de manera muy diferente con la misma situación de estrés debido a las

diferencias en sus recursos, experiencias, motivaciones, preferencias y habilidades de afrontamiento” (p. 1915).

Para finalizar, cabe rescatar que es imposible quitar el estrés de la vida como lo denomina Selye (1956), sino que la clave esta aprender a manejarlo. Charlesworth y Nathan (1982) (citado por De Mézerville, 2004) consideran que “es mejor manejar las respuestas del estrés que tratar de eliminarlo del todo”.

De Mézerville (2004) por ello apunta a que “es preciso buscar el bienestar personal, mediante la prevención de los efectos negativos del estrés y la promoción de conductas saludables que aproveche el estrés positivo, lo que permitirá a las personas vivir sus vidas de manera entusiasta y productiva” (p.215). Objetivo que puede ser relacionado con el fin último que precisa la Promoción de la Salud.

III. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

En el siguiente apartado se describe la metodología implementada para el cumplimiento de los objetivos planteados. Se desglosan también las características de investigación aplicables al trabajo, los sujetos, las fuentes de informaciones utilizadas; así como las técnicas e instrumentos de recolección de datos y el plan que se siguió para el procesamiento de la información.

3.1. Enfoque de estudio

Este TFG tiene un enfoque metodológico cualitativo, debido a que este permitió comprender la realidad de los estudiantes de una manera subjetiva y compleja, es decir, ayudó a buscar una perspectiva interna del problema o del tema de Estrés Académico.

La investigación cualitativa constituye una metodología orientada al conocimiento en profundidad. Bautista (2011) agrega que este tipo de enfoque “acude a teorías interpretativas porque ellas comparten el objetivo de dar la palabra a las diferentes voces, personas o grupos sociales...” (p.20). Es así, que por medio de la teoría utilizada y los diferentes métodos de recolección de datos, se conoció desde sus diferentes dimensiones al fenómeno del Estrés Académico, logrando describir al mismo desde las características particulares del grupo seleccionado, los estudiantes de Ingeniería.

Como ventajas de su utilización, según Bautista (2011) este permite una construcción y reinención continua de la investigación, puesto que se tuvo la facilidad de realizarse preguntas indefinidamente. También, por medio de este se obtuvo una mayor naturalidad en la comunicación entre investigador e investigado, lo que tiene como fortaleza la validez interna, porque los resultados permiten la construcción de teorías. En contraposición, como desventaja este carece de validez externa, es decir, los resultados obtenidos no pueden ser generalizados a la población.

Como metodología se utilizó la fenomenología, ya que esta es útil para el estudio de grupos sociales, como el seleccionado: los estudiantes de Ingeniería, porque esta tiene la capacidad de descripción y análisis de los fenómenos que le afectan.

Al respecto, Buendía, Colás y Hernández (1998) (citado por Piñero y Rivera, 2012) señalan que la fenomenología “pretende conocer las formas, cualitativamente diferentes, en que las personas experimentan, conceptualizan, perciben y comprenden el mundo que les rodea” (p.45).

Bautista (2011) indica que la fenomenología posee “la intencionalidad de la conciencia, su orientación hacia el objeto y está destinado a sustentar el principio idealista subjetivo de que «no hay objeto sin sujeto»” (p.55).

Por lo que de acuerdo con lo anterior no es posible conocer del objeto de estudio, es decir, no es posible conocer acerca el estrés académico sin hacer una profundización previa en las personas que lo experimentan y del como lo perciben y comprenden de acuerdo con el entorno que los rodea, acción que se cumplió al aplicar la fenomenología.

3.2. Tipo de estudio

Para un mayor esclarecimiento sobre los aspectos metodológicos abordados, a continuación se muestra la división, de acuerdo con en el tipo de estudio, la cual fue abordada según su finalidad, dimensión temporal y por su profundidad.

- Finalidad: se utilizó la investigación teórica, también conocida como pura, dogmática o básica. La cual es la que más se acopló a los objetivos planteados, según Barrantes (2008) es aquella actividad orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación sin un fin práctico específico inmediato. Por lo que este estudio tiene como meta el desarrollo de conocimientos, con el fin de que este en un futuro pudiera ser empleado como insumo para el planteamiento o reforzamiento de proyectos enfocados al mejoramiento de la salud de los estudiantes universitarios principalmente en el tema del estrés.

- Dimensión temporal: se usó un tipo de estudio transversal. Barrantes (2008) expresa que “los estudios transversales son los que estudian aspectos en un momento dado” (p.33). El presente TFG da impresiones de la vida estudiantil de los jóvenes empadronados en alguna carrera del Área de Ingeniería para la época actual, lo que puede variar con el paso del tiempo y el cambio de las características socioculturales del grupo en estudio.
- Profundidad: el cual depende del carácter u objetivo de estudio. En este caso se categorizó como: descriptiva y explicativa. Barrantes (2008) explica que una investigación descriptiva es el primer nivel de conocimiento, correspondiente al diagnóstico o profundización de la temática. Sobre la segunda, el mismo autor expone que es explicativa porque explica los fenómenos, sus relaciones y aspectos que intervienen en él; el cual es totalmente pertinente para el entendimiento de los resultados que se encontraron, de la vivencia de los estudiantes del Área de Ingeniería.

3.3. Sujetos de estudio y tipo de muestreo

Los sujetos de estudio en el presente TFG comprenden a los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica.

Como criterios de inclusión estos estudiantes debieron al menos haber permanecido un año en la Sede Rodrigo Facio de la Universidad, es decir se tomaron en cuenta estudiantes cuyo ingreso haya sido en el 2014 y anteriores, y que a su vez estén empadronados en una carrera del Área de Ingeniería, las cuales corresponden a:

- Ingeniería Civil.
- Ingeniería Eléctrica
- Ingeniería Industrial.
- Ingeniería Mecánica.
- Ingeniería Mecánica con énfasis en protección contra incendios.
- Ingeniería Química.
- Arquitectura.

- Ciencias de la Computación e Informática.
- Ingeniería Agrícola.
- Ingeniería Topográfica.
- Topografía.

En relación con el tipo de muestreo, Bautista (2011) considera importante recalcar que en la investigación cualitativa “se hace énfasis en la profundidad y no en la extensión, buscando reforzar la calidad de lo investigado” (p.152).

Se emplearon tres tipos de muestreos dependiendo de los objetivos del estudio, para la selección de informantes. Un muestreo de expertos, un muestreo de participantes voluntarios y un muestreo de máxima variación o variado.

El primer tipo de muestreo se usó para las entrevistas semiestructuradas, Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan que en algunos estudios es necesario conocer y recoger las perspectivas de especialistas en un tema específico, en este caso fue del Estrés Académico en estudiantes universitarios. Para ello, se seleccionaron a veinte expertos de diferentes campos e instituciones los cuales tienen experiencia en temas como vida estudiantil y/o estrés. Las personas expertas entrevistadas las comprenden:

- Ocho profesores de las áreas de psicología, orientación y enfermería de la UCR y la UNED.
- Tres Vicerrectores de Vida Estudiantil: UCR, UNA y TEC.
- Una persona de la Coordinación Nacional de Psicología de la Caja Costarricense de Seguro Social.
- Dos encargados de la Oficina de Orientación de la UNED y el TEC.
- Una coordinadora del Área de Psicología de la OBS y la encargada del área de Salud Mental de la Unidad de Promoción de la Salud.
- Una persona del Departamento de Bienestar Estudiantil de la UNED y una de la Unidad de Promoción de la Salud de la misma Universidad.
- Una persona de la Red de Universidades Promotoras de la Salud.
- Una encargada del CASE del Área de Ingeniería.

Entre los expertos entrevistados, no se tomaron en cuenta docentes del Área de Ingeniería, ya que se deseó recabar información sobre el tema del estrés académico a nivel general en estudiantes universitarios, y conocer la perspectiva particular desde los mismos estudiantes de Ingeniería. Además, no se encontró suficiente evidencia en literatura que apuntará a que los docentes del Área de Ingeniería realmente conocieran las necesidades de estos jóvenes en cuanto a factores estresantes o el uso de estrategias de afrontamiento específicas.

Los otros dos tipos de muestreos se hicieron para seleccionar a los participantes del grupo focal, según Hernández, Fernández y Baptista (2010) el muestreo variado permite “mostrar distintas perspectivas y representar la complejidad del fenómeno estudiado, o bien, documentar diversidad para localizar diferencias y coincidencias, patrones y particularidades” (p.397). En este caso los grupos focales fueron representados por participantes de diferentes unidades académicas, de ambos sexos y de diferentes niveles de avance de su carrera. Dichas características se encuentra en el apartado IV (4.1. Características socio demográficas de las población informante) del presente TFG.

Las autoras realizaron un trabajo de convocatoria que comprende la invitación de sujetos de investigación por medio de las Asociaciones de Estudiantes, de las Escuelas o Unidades Académicas respectivas, así como las salas de estudio en los edificios que albergan los estudiantes de Ingeniería. Se procedió a tener un listado de 50 estudiantes que se inscribieron voluntariamente. La visita a estos lugares se dio durante los meses de Abril y Mayo 2015.

También se hizo uso de contactos claves en algunas Asociaciones, para que postearan el aviso de convocatoria de los grupos focales en red social Facebook de cada Asociación o bien enviarán un mensaje masivo a sus congéneres, para que se pudieran inscribir.

En estas visitas las autoras llevaron el mensaje de invitación de forma verbal y se les resaltó el apoyo obtenido por la Decanatura de Ingeniería (Anexo 4) a las personas inscritas, las cuales a su vez indicaron la fecha de preferencia de asistencia al grupo

focal, se les hizo un recordatorio por medio de correo electrónico y un día antes de la actividad se les llamó para recordarles y conocer el número exacto de participantes que se esperarían. Al final se obtuvo representación de todas las Escuelas de la Facultad de Ingeniería en los tres grupos focales realizados. Dichos grupos focales se realizaron los días: 20, 21 y 25 de Mayo del 2015.

3.4. Delimitación institucional, organizativa, territorial y temporal

El estudio se llevó a cabo en el primer semestre del 2015 y se situó en la Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio, la cual se encuentra en la provincia de San José, cantón de Montes de Oca, distrito de San Pedro.

Se centró en el Área de Ingeniería, el cual está conformado por una sola Facultad y nueve Unidades Académicas o Escuelas.

3.5. Recolección de datos

Parte importante de la información de este trabajo final de graduación se recolectó por medio de las fuentes de información de tipo secundarias y terciarias, que corresponden, para las primeras a los datos concernientes en libros de texto y revistas de tipo científico. Para las segundas, se utilizó la consulta de referencias informativas, por medio de bases de datos de artículos de revista y para la consulta de documentos extraídos en la "bibliografía de la bibliografía", es decir, a buscar referencias que los mismos autores utilizaron para sus investigaciones. Esta búsqueda se dio por medio de bases de datos como: *ProQuest*, *EBSCO host*, *Google Académico*, *Science Direct* y *Springer Link*

Como fuentes primarias se emplearon como método: las entrevistas, una perteneciente a la técnica de entrevista semiestructurada y otra a la de entrevista de grupo focal.

Se optó por la entrevista no directiva o semiestructurada, pues facilita la libertad y apertura del entrevistado y le da cierto grado de espontaneidad.

El instrumento utilizado fue la “Guía de preguntas a expertos” mostrada en el Anexo 5, con el que se recolectó las perspectivas sobre el tema de estrés académico de conocedores en algunos de los temas como vida estudiantil, de estrés o salud mental.

Esta guía fue pensada para cumplir las características que una guía como esta debe tener. Bautista (2011) al respecto indica que este debe poseer “preguntas abiertas, reflexivas y circulares las cuales podrán develar las categorías de interés para la investigación...”. (p.172).

Referente al segundo método, la entrevista de grupo focal es definida por Petracci (2007) como “una técnica que propicia la exploración de un tema a partir de la interacción entre los participantes” (p.77). Donde es necesario que esta interacción se dé entre personas que posean aspectos o características en común, tal y como lo sugiere Bautista (2011) y como se dio entre los estudiantes de Ingeniería.

Este método se utilizó por sus ventajas, Bautista (2011) expresa que este “proporciona un medio para recolectar en poco tiempo y en profundidad, un volumen significativo de información cualitativa” (p.176).

De igual forma, Bautista (2011) resalta que se le denomina así, porque se centra en el abordaje a fondo de un número muy reducido de tópicos o problemas, en este caso: generalidades del estrés académico, estresores y estrategias de afrontamiento.

Referente al número de grupos focales, Petracci (2007) recomienda según lo estipulado por Glaser y Strauss en los años 60, que el número de grupos focales se den por el criterio de saturación, momento de la investigación en que se deja de obtener información nueva. A parte de esta aclaración, se tomó una señalada por Bautista (2011): “estos se definen en función del presupuesto y el tiempo disponible” (p.177). Por lo que se hicieron tres grupos focales.

La duración promedio de estos fue de 50 minutos, 90 minutos si cuenta el refrigerio que se les tenía disponible. Tiempo que se encuentra dentro del rango recomendado por Petracci (2007), Bautista (2011) y Abarca (2012), de no máximo a las dos horas.

En cuanto a la cantidad de participantes, Petracci (2007) y Bautista (2011) sugieren un grupo de seis a doce personas. Las observaciones plasmadas por Abarca (2012) “no se recomienda reducir el número de participantes a cinco o ampliarlo a más de doce, en vista de que, en ambos casos, la fluidez y la calidad de la discusión se ve afectada” (p.160). Al final se obtuvieron tres grupos focales, con doce estudiantes en el primer grupo focal, seis estudiantes en el segundo grupo focal y ocho estudiantes en el tercer grupo focal.

El instrumento derivado del método de entrevista de grupo focal se encuentra en el Anexo 6 llamado: “Guía de Preguntas de Grupo Focal”, este contiene toda la descripción de instrucciones que el moderador siguió y el compilado de preguntas que cubren las categorías planteadas para el cumplimiento de los objetivos. Además, de un moderador se contó con un observador porque permite según Petracci (2007) “recuperar aspectos no verbales de la discusión grupal” (p.78). También se contó con la ayuda de una persona extra, para que velara por el orden y colaborar con la logística de los grupos focales.

Este instrumento fue piloteado por un grupo de seis estudiantes para comprobar el entendimiento del mismo, esto fue efectuado el viernes 30 de enero del presente año.

Como apoyo al instrumento anterior, se le facilitó a cada participante una hoja impresa con el listado de estresores académicos para su discusión dentro del mismo grupo focal, el cual se muestra en el Anexo 7.

También se contó con un instrumento llamado “Hoja de datos” presentado en el Anexo 8, el cual sirvió en el análisis de los datos y descripción de la población. En este se presentará características socio-personales y otras de corte educativo de los participantes en los grupos focales.

La recolección de datos se fundamentó por medio del desarrollo de dos cuadros que se presentan siguiente, donde se muestran las siete categorías del estudio con sus respectivos códigos y las técnicas de investigación respectivas, es decir, la “Guía de Preguntas de Grupo Focal” para los estudiantes de Ingeniería y la “Guía de preguntas a expertos” para los expertos en la temática en estudio.

Además, estos cuadros permiten sintetizar el proceso de recolección de datos y el análisis de los mismos (triangulación efectuada para cada caso), por lo que estas fueron la columna vertebral del estudio.

Cuadro 1. Cuadro de categorías de análisis

Objetivo específico	Categoría	Conceptualización	Códigos	Técnicas
1. Caracterizar el estrés académico en la vida de los estudiantes universitarios y sus factores determinantes.	1.1. Estrés académico en estudiantes universitarios.	Es un proceso complejo en el cual el estudiante responde a estímulos externos llamados también, estresores, que están presentes en el ambiente en el que interactúa el joven universitario, con un patrón de respuestas que pueden llegar a ser: fisiológicas, psicológicas o comportamentales, o una combinación de ellas y de cómo los estudiantes logran sobrellevar el estrés para mantener el equilibrio.	1.1.1. Generalidades de conceptos y opiniones del Estrés Académico. 1.1.2. Indicadores que surgen a raíz del desequilibrio sistémico. 1.1.3. Estrategias de afrontamiento del estudiante universitario.	-Revisión bibliográfica. - "Guía de preguntas de entrevista a expertos", en Anexo 5. -"Guía de preguntas para grupo focal" de Anexo 6.
	1.2. Estímulos o estresores académicos de los estudiantes universitarios.	Situaciones o eventos que promueven un desequilibrio sistémico en el estudiante que pueden llegar a afectar la salud de los mismos.	1.2.1. Generalidades de los estresores académicos de los estudiantes universitarios.	-Revisión bibliográfica. - "Guía de preguntas de entrevista a expertos", en Anexo 5. -"Guía de preguntas para grupo focal" de Anexo 6.
	1.3. Relación del estrés Académico con Determinantes sociales de la salud.	Serie de elementos o condiciones sociales que influyen en la salud de las personas en las que el individuo tiene o no poder para reaccionar frente a estos.	1.3.1. Estrés académico desde la Teoría de los Determinantes Sociales de la Salud.	-Revisión bibliográfica. - "Guía de preguntas de entrevista a expertos", en Anexo 5. -"Guía de preguntas para grupo focal" de Anexo 6.
2. Establecer los principales estresores académicos que influyen en la vida	2.1. Estímulos o estresores académicos.	Situaciones o eventos que promueven un desequilibrio sistémico en el joven universitario que pueden llegar a afectar la salud de	2.1.1. Estresores intra académicos. 2.1.2. Estresores extra académicos. 2.1.3. Listado de los	-Revisión bibliográfica. - "Guía de preguntas de entrevista a expertos", en Anexo 5. -"Guía de preguntas

Objetivo específico	Categoría	Conceptualización	Códigos	Técnicas
universitaria de los estudiantes del Área de Ingeniería y sus estrategias de afrontamiento del estrés académico.		los estudiantes universitarios del Área de Ingeniería.	principales Estresores Académicos de los estudiantes de Ingeniería.	para grupo focal" de Anexo 6.
	2.2. Estrategias de afrontamiento.	Conjunto de respuestas utilizadas por los estudiantes universitarios del Área de Ingeniería para manejar o neutralizar la situación estresante.	2.2.1. División de las estrategias en: planificación, distanciamiento, confrontación, apoyo social, aceptación, escape, reevaluación positiva y autocontrol. 2.2.2. Listado de las Estrategias de Afrontamiento.	-Revisión bibliográfica. - "Guía de preguntas de entrevista a expertos", en Anexo 5. -"Guía de preguntas para grupo focal" de Anexo 6.
3. Analizar las estrategias de afrontamiento como factores de riesgo o protectores del estrés académico de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica como medio para promocionar la salud.	3.2. Factores de riesgo y protectores	Son aquellas características personales del individuo o circunstancias propias del ambiente ya sea social, económico, cultural, físico entre otros, cuya presencia o ausencia de estas modifican la probabilidad de que se presente un problema para en el caso de factor de riesgo, o bien para en el caso de factor protector, ayude mitigar ese riesgo y también a fortalecer y salvaguardar la salud de la persona.	2.3.1. Estrategias de afrontamiento encontradas como factor protector. 2.3.2. Estrategias de afrontamiento encontradas como factor de riesgo.	-Triangulación teoría (objetivo 1) con resultados de objetivo 2.
	3.3. Promoción de la salud desde las estrategias de afrontamiento.	Conjunto de recomendaciones expuestas para promover el bienestar en referencia a la salud integral de los estudiantes universitarios.	3.3.1. Acciones para potenciar las estrategias de afrontamiento. 3.3.2. Acciones para promover una política sana. 3.3.3. Acciones para potenciar entornos saludables.	-Triangulación teoría (objetivo 1) con resultados de objetivo 2.

Fuente: Realización propia

Cuadro 2. Variables de análisis

Objetivo Específico	Variables	Conceptualización	Dimensión	Indicador	Operacionalización
2. Establecer los principales estresores académicos que influyen en la vida universitaria de los estudiantes del Área de Ingeniería y sus estrategias de afrontamiento del estrés académico.	2.1. Características personales.	Son las características socioeconómicas generales que describen a la persona.	1. Sexo 2. Edad 3. Unidad académica. 4. Años en la universidad. 5. Con quién vive. 6. Beca. 7. Dependencia económica. 8. Trabajo. 9. Promedio	1.Femenino/masculino 2. Años cumplidos. 3. Carrera(s) que cursa. 4. Cantidad de años de estar en la universidad 5.- Vive solo. - Con amigos. - Con sus padres. - Con otro familiar. - Otros. 6.- Posee beca - Tipo de beca 7. -Padres - Universidad - El/Ella Misma. 8. Si / No. 9. 0- 50 51- 70 71- 80 81- 90 91- 100	Hoja de datos personales para la guía de grupo focal, Anexo 8.

Fuente: Realización propia

3.6. Procesamiento y análisis de la información

Para el procesamiento y análisis de la información se siguieron los pasos planteados dentro del método fenomenológico, el cual posee toda una estructura de trabajo, como así lo describe Rangel (2003) en su obra:

- I etapa, previa: a la cual correspondió revisar y reconocer la posible influencia, de los temas de los que parte la investigación. Para este caso, se partió del presupuesto del estudio previo y profundo de la teoría del Estrés Académico.
- II etapa, descriptiva: la cual consistió en realizar la observación, en lograr una descripción del fenómeno lo más completa y no prejuiciada posible de acuerdo con la realidad vivida por cada sujeto. De forma tal que las autoras:
 - Transcribieron lo expresado por los individuos en los grupos focales y entrevistas realizadas. Para ello, se usó el procesador de texto de *Microsoft Word*.
 - Extrajeron aquellas expresiones que se vinculan directamente con los temas de trabajo: estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento, factores protectores y de riesgo.
 - Construyeron la descripción protocolar lo más completa posible: sexo, edad, nivel académico, promedio ponderado, etc. Por medio de los datos obtenido del instrumento: "Hoja de Datos".
- III etapa, etapa estructural: la cual comprendió un estudio de las descripciones realizadas, la búsqueda de significados en esas descripciones personales, así como las especificaciones del tema central o esencias en esas descripciones. De modo que se llevaron a cabo las siguientes acciones:
 - La lectura general de cada descripción realizada con el fin de tener una visión panorámica de lo recolectado.
 - La relectura de la descripción efectuada para localizar los temas centrales en cada una, estos temas centrales son identificados por categorías, mismas que son identificadas en el cuadro de categorías para cada objetivo. Por lo que se logró ordenar de una manera lógica los subtemas

que resultaron de los datos obtenidos, que en total fueron cinco, que se ordenaron como lo muestra la Figura 6:

Figura 6. Subtemas para el desarrollo del Estrés Académico



Fuente: Realización propia

- La categorización de los temas centrales en temas esenciales, es decir, en subcategorías o etiquetas que reúnan similitudes entre sí. Las etiquetas establecidas son presentadas en el Anexo 10. Para la extracción de las expresiones se recurrió al programa informático *Microsoft Word* para la confección de cuadros resúmenes y señalar en ellos las frases con sus respectivas etiquetas.

- Finalmente se realizó una última búsqueda de literatura para complementar la posible información emergente durante la recogida de datos.

IV etapa, de discusión de resultados: la cual consistió en una triangulación, que Okuda y Gómez (2005) la describen como: "La triangulación se refiere al uso de varios métodos (tanto cuantitativos como cualitativos), de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de ambientes en el estudio de un fenómeno". (p. 119). En este caso se trata de una triangulación de los resultados obtenidos por medio de los expertos y los estudiantes, la teoría presentada tanto en el Marco Teórico, como datos del Estado de la Cuestión y por último la experiencia y opinión misma de las autoras del TFG. Además de incluir las observaciones de datos no verbales obtenidos durante las técnicas de investigación utilizadas. Todo esto se puede ver gráficamente en la siguiente figura:

Figura 7. Triangulación de los datos para el análisis



Fuente: Realización propia

3.7. Plan de trabajo ejecutado y presupuesto

El siguiente apartado muestra el desglose de las actividades que fueron necesarias para la realización del presente TFG (Anexo 9, Figura 19). Las cuales inician desde la aprobación del protocolo, hasta la defensa del mismo. El cronograma sufrió de variaciones durante el proceso de desarrollo, ya que las fechas de los grupos focales o entrevistas tuvieron contratiempos, así como las transcripciones realizadas. Pero al final se logró cumplir con el tiempo estipulado desde el principio.

En el Anexo 9, Figura 20 se presenta el Presupuesto del presente TFG, el cual contiene los costos fijos, variables y el capital, con los que se debió contar para poder concretizarlo. Pero como se sabe estos costos no son reales, ya que costos como salarios, internet y computadoras son donados o aportados por las mismas estudiantes, por lo que además se muestra un valor correspondiente al costo real.

Es así que en este se muestran los gastos que se deberían utilizar como si no se contará con ningún recurso, el cual correspondería a ₡10.389.807,40; mientras que realmente para el presente TFG se hizo una inversión total de ₡268.500,00.

3.8. Plan de Garantía Ética

Como parte de este TFG se implementó el presente Plan de Garantía Ética, el cual tuvo como fin garantizar que las acciones realizadas para cumplir con los objetivos, se realizaron desde los lineamientos éticos recomendados en la UCR, procurando siempre la protección de los participantes. Cabe resaltar que no se utilizó un Consentimiento Informado, ya que no se realizó una intervención o implementación de un programa o tratamiento dirigido a las personas participantes, es decir, los estudiantes. Pero si se procuró la protección de estos al momento en que se tuvo contacto con los estudiantes de Ingeniería (Ver Anexos 5 y 6), así como a la hora de tratar la información brindada por ellos, por lo que se aseguró el cumplimiento de los siguientes principios éticos:

- Toda la información que el estudiantado compartió durante el Grupo Focal y Hoja de Datos fue *confidencial*, la cual solo fue utilizada con fines de este

TFG. Además, toda información, ya sea escrita o recolectada en audio será destruida al plazo de seis meses de aprobado el trabajo final de graduación para asegurar la confidencialidad.

- Se guardó en todo momento el *anonimato*, haciendo válido el derecho de protección a la identidad del sujeto y su privacidad. Al igual a la hora del tratamiento de los datos, donde se resguardó la confidencialidad del nombre en todo momento.
- Se procuró la *autonomía*, lo que se entendió como que la persona decidió por cuenta propia, sin ninguna presión de por medio, si participaba o no en el estudio; por lo que antes de iniciar las actividades correspondientes se le dio un tiempo a los estudiantes para que estos decidieran si querían quedarse y participar o retirarse, igualmente se dio siempre la posibilidad de retirarse en el momento que deseaban.
- Se aseguró el principio de *beneficencia y no maleficencia*, en el que las autoras procuraron realizar un estudio donde se vele por el bienestar de los estudiantes, con el fin de encontrar hallazgos que contribuyan en el fortalecimiento de la salud de la sociedad estudiantil.
- Siempre se buscó que exista la *justicia* entre los participantes, donde la persona así como tomó la decisión de participar, tuvo la opción de retirarse en cualquier momento y se le dio el espacio a cada participante, en el que se procuró que lo demás lo escucharan y lo trataran con respeto.

IV. Resultados

Para el presente apartado se realizó un análisis sobre los resultados encontrados, tanto a partir de los grupos focales desarrollados con estudiantes de Ingeniería, como con las entrevistas realizadas a expertos. El cual pretendió caracterizar el estrés académico tanto teóricamente, como en función de la realidad de los jóvenes, así como establecer los factores de dicho estrés y la forma en que estos han logrado afrontarlo a lo largo de su vida como universitarios.

Por lo que para el desarrollo del capítulo se muestra un análisis donde se relaciona la información recabada durante el trabajo de campo con la teoría presente sobre el tema, por medio de una triangulación. De forma que se pudo visualizar la relación de los temas, con una discusión sobre el fenómeno del estrés académico. Esto puesto que, como se mencionó dentro del apartado Metodológico, no es posible conocer acerca el estrés académico sin hacer una profundización previa en las personas que lo experimentan y del como lo perciben y comprenden de acuerdo con el entorno que los rodea, acción que se cumplió al aplicar la fenomenología.

Lo descrito anteriormente está relacionado con la fenomenología, que a como lo señalan Buendía, Colás y Hernández (1998) (citado por Piñero y Rivera, 2012) "pretende conocer las formas, cualitativamente diferentes, en que las personas experimentan, conceptualizan, perciben y comprenden el mundo que les rodea" (p.45).

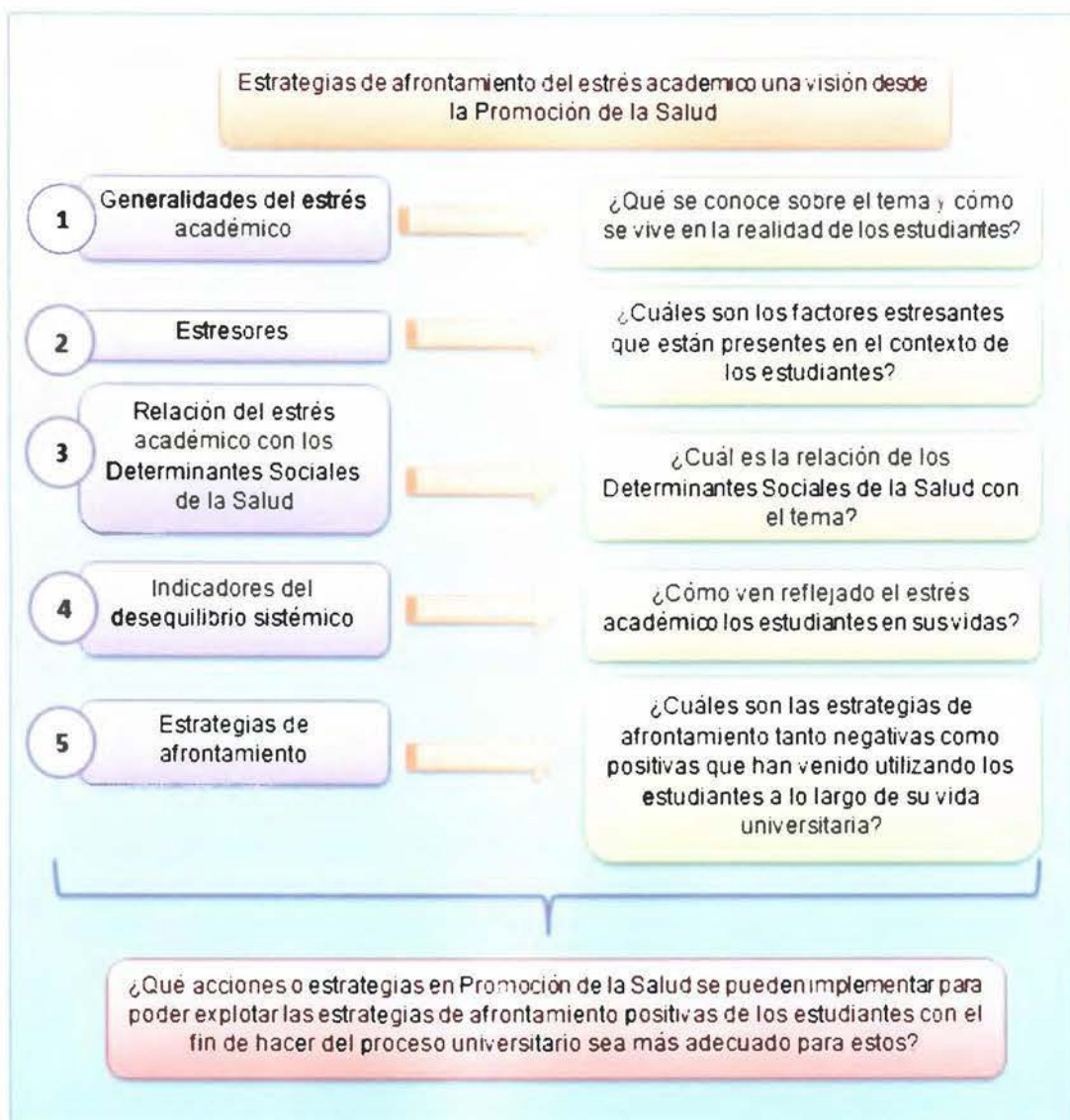
Para comprender mejor este apartado, se colocaron en un recuadro abierto color verde a las expresiones mencionadas por los estudiantes de Ingeniería. También al final se presenta entre paréntesis, al número de grupo focal, en el cual el participante mentado asistió, por ejemplo: (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

De forma similar, se colocaron en un recuadro abierto color azul a las expresiones mencionadas por los expertos entrevistados. Con el fin de guardar su confidencialidad y anonimato, se le asignó un número a cada entrevistado, que solo las autoras de este TFG conocen.

Para finalizar este apartado, se dio una discusión que propone pautas, acciones y demás estrategias para explotar de manera positiva las estrategias de afrontamiento que han venido utilizando los estudiantes, con el fin de lograr un ambiente más saludable para todos los involucrados en la institución de educación superior, en especial para los estudiantes de Ingeniería, esto siempre desde la visión de la Promoción de la Salud.

El desarrollo explicado anteriormente se puede visualizar en la Figura 8.

Figura 8. Ruta de análisis del presente TFG



Fuente: Realización propia

4.1. Características socio demográficas de la población informante

Como se mencionó en el apartado de metodología, se realizaron tres grupos focales con estudiantes de Ingeniería, los cuales presentaron ciertas características, las cuales se despliegan en este apartado con el fin de brindar un pequeño panorama del contexto de los jóvenes que fueron parte del estudio.

De los estudiantes 18 eran hombres y 9 mujeres con edades entre 19 y 27 años. En estos se logró tener al menos un representante de las nueve carreras que componen el Área de Ingeniería de la UCR, que llevan de 2 a 7 años de ser estudiantes en la misma. De estos solo cinco de ellos trabajan, quienes mencionaron que se desempeñan como tutores dando clases de materias de su carrera y solo uno de ellos como consultor. Además según se les consultó, la mayoría presenta un promedio de calificaciones de entre 71 y 80.

La mayor parte de los estudiantes mencionó que viven con sus padres, donde dos de ellos vivían con amigos y uno de ellos en residencias estudiantiles. Igualmente la mayoría dijeron que sus ingresos económicos vienen de sus padres y de estos un total de 17 tenían beca de parte de la Universidad, ya sea socioeconómica, de estímulo o deportiva. A continuación se presenta un resumen de los principales datos de los participantes:

Cuadro 3. Respuestas brindadas por los participantes de los Grupos Focales. Hoja de Datos.

Preguntas	Respuestas
Total de participantes:	27
Sexo:	Hombres: 18 Mujeres: 9
Edades:	Entre 19 y 27 años
Carreras del área de Ingeniería:	Representación de las 7 carreras.
Trabajo:	5 participantes.
Cuentan con alguna beca:	17 participantes.
Promedio:	De 71 a 80

Fuente: Realización propia

4.2. El estrés académico: la realidad del estudiante universitario

En primera instancia resultó importante mencionar que tanto expertos como estudiantes afirmaron que los jóvenes universitarios sienten la presencia del estrés en su vida. En diversos estudios los autores recurren a la utilización de escalas e instrumentos para medir el estrés, por lo que hay evidencias sobre la confirmación de la existencia de estrés durante la vida académica de los estudiantes, donde Barraza (2007a) menciona que el 86% de los jóvenes habían sentido estrés durante su investigación, así como el 85% en el estudio de Shaikh, Shaikh y Magsi (2010), “el 17.8% en el de Magaz et. al. (1998), el 49% en el estudio de Rosales, Castrillón, Criales, Fiorillo, García y Jiménez (2003) y el 91% en la investigación de De la Cruz et. al. (2005)” (p.3), de acuerdo con la revisión efectuada por Barraza (2007a). Lo que muestra que es muy común en los estudiantes mencionar al estrés como parte de su vida.

Como parte de dicho escenario, se les consultó a los estudiantes si se habían sentido estresados alguna vez a lo largo de su vida como universitarios, lo cual desató reacciones, como risas, mofa, y expresiones de obviedad, ya que todos señalaron que si lo habían sentido, demostrando esta situación como lo más normal y prácticamente inseparable del vocablo: “estudiante universitario”. Estos mencionaron frases como:

“Por supuesto que sí” (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Sería **imposible** no haberlo sentido”* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Eso ni se pregunta” (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

A pesar de estas afirmaciones, no solo es suficiente con saber si han sentido estrés o no, ya que este es sumamente personal, como lo mencionan Polo, Hernández y Poza (1996), “Si nuestro objetivo es tratar de intervenir tal estrés necesitaremos conocerlo con una mayor profundidad.” (p. 161). Por lo que afirmar que un estudiante universitario padece estrés es poco útil dada su generalidad.

Es por esto que según algunos autores, el estrés académico va más allá de solo saber si los estudiantes sienten presencia o no de este. Corresponde a un asunto mucho más complejo, que se convierte en una discusión permanente de los diferentes interesados.

4.2.1. Conceptualización del estrés académico

Las reacciones de los participantes al enfrentarse al concepto del estrés como tal, fueron de duda y de evasión, ya que antes de definirlo, prefirieron hablar de las causas, razones del estrés o vivencias de ellos mismos, lo que evidencia la poca claridad que existe sobre el concepto, a pesar de que es un vocablo común en la sociedad y especialmente en la comunidad universitaria. Durante el trabajo de campo se comprobó que para nadie es un tema extraño y no se tuvo que dar mayor explicación para poder comenzar una discusión sobre este.

Tanto los expertos como los estudiantes centraron sus opiniones sobre el estrés en dos vertientes, según las clasificaciones de Phillips (1993) (citado por Pereira, 2011), se mencionó una combinación, sobre la reacción a un estímulo acuñada por Hans Selye (1956), y las centradas en el problema o reacción sobre un evento estresante. Pero en su gran mayoría se dieron definiciones sobre la interacción individuo - ambiente.

El estrés como una reacción se evidencia en el hecho de que algunos estudiantes señalaron que son cosas puntuales, como exámenes, trabajos, etc. Que los hacen reaccionar y esa reacción es el estrés, como lo mencionan algunos participantes:

“Son respuestas que uno no sabe manejar.” (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Por ejemplo, pasa mucho en gente que está llevando cursos que vos ya llevaste, entonces decís, mira, ellos estaban estresados por algo que yo ya sé. Pero **cuando el curso es nuevo para vos, el estrés es como la primera pregunta que uno se hace, si voy a pasar el curso, qué me va a pasar. Ahí es donde empieza el estrés, por lo menos para mí**”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Además sobre este señalamiento del estrés como respuesta a un estímulo, se tiene que un experto clasificó al estrés como una respuesta de la ansiedad que puede sufrir una persona ante un evento, disminuyendo al estrés a una simple reacción del síntoma descrito:

*“El estrés suele acompañarse de emociones, positivas o negativas. En las situaciones académicas, el estudiante **tiene una percepción** de que ese examen, trabajo u otro tipo de evaluación **es amenazante porque se acompaña de ansiedad**, que es muy similar al miedo y está diseñada para evitar un peligro”.* (Entrevistado n° 9, 2015).

Por otra parte, la mayoría indicó que el estrés es más integral y tanto expertos como estudiantes están conscientes de que este no solo se refiere a cosas meramente académicas o un solo estímulo a la vez, sino que es un asunto de la interacción con el ambiente y también dependerá de las características de la persona que lo sufre.

Por lo que los estudiantes a pesar de no tener en claro definiciones como tales, si saben bien que el estar en la universidad, y a la vez ser un individuo social, tienen estrés y que con este deben aprender a vivir. Situación que se evidencia en las afirmaciones de Pozos et al. (2014), quienes mencionan que para Lazarus y Folkman el estrés es una peculiar interacción entre la persona y el ambiente que la rodea, y esta persona lo valora y define sus recursos para enfrentarlo. Los expertos dentro de sus definiciones de estrés indicaron que tiene que ver con muchas cosas tanto de lo académico como lo personal, la familia, que se dan durante el semestre, alguna de ellas:

*“Demandas **sociales, ambientales, personales y familiares** que hacen que el estudiante no pueda llevar adecuadamente su carrera”.* (Entrevistado n°1, 2015).

*“Situaciones que el mismo estudiante está viviendo y que obviamente las trae acá. **Situaciones que son a veces muy complejas**, de la propia familia, de él mismo como persona, situaciones económicas, situaciones de salud, etcétera.; que obviamente acrecientan el nivel de estrés que podría generar lo académico”.* (Entrevistado n° 20, 2015).

*“Es un **asunto complejo** en relación con la construcción de su identidad sexual, sus vínculos extra familiares, posicionamiento frente al grupo familiar, ocupar un lugar*

satisfactorio entre sus iguales –todo su trasfondo cultural–, crisis naturales y esperables de la vida que están floridas y abiertas”. (Entrevistado n° 8, 2015).

Es así como se desarrollaron los conceptos de estrés descritos por Lazarus y colaboradores que luego son retomado por Barraza, que como se indicó durante el Marco Teórico, el estrés académico depende de tres factores que son: los estímulos o estresores, los indicadores del desequilibrio y las acciones para enfrentarlo.

Como también lo presenta Martín (2007), quien dicta que: “Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico”. (p.89).

A partir de estas afirmaciones, que fueron recurrentes en los estudiantes y lo que las autoras mantuvieron como experiencia al haber sido estudiantes, se empezó a hablar de la definición del estrés académico como tal. Para lo que Pulido et al. (2011), señalan que cuando las demandas se originan en el contexto de un proceso educativo, es frecuente referirse a los mecanismos de adaptación del sujeto en términos de estrés académico. Román y Hernández (2011), dicen que el Estrés Académico se refiere a cambios en el Proceso de Enseñanza y Aprendizaje, a través de un conjunto de mecanismos adaptativos individuales e institucionales, producto de la exigencia que se desarrollan en las Instituciones de Educación Superior, con el propósito de mantener el estado estacionario en el proceso educativo.

Otra definición es la de Moya et al. (2013), que mencionan que el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, para intentar un equilibrio entre su organismo y el medio ambiente, lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Lo que refuerza la expresión de uno de los estudiantes de ingeniería que describe al estrés académico como:

*“Yo digo que es una condición como un estado, entonces hay momentos en los que uno trata con mucho estrés y otros donde uno aguanta más. También depende del lugar donde usted vive, del ambiente en el que usted está y **los factores que están en ese momento**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Por tanto se tiene claro que ambas partes, expertos como estudiantes, saben que el estrés académico se desarrolla por múltiples estímulos tanto externos como internos, conocen que hay una reacción de parte de ellos que obliga a estos a enfrentar el estrés. Esto como lo murmuraron y señalaron durante los grupos focales, se necesita enfrentar para poder salir a flote o para poder sobrevivir tanto como estudiante y como ser social.

Pero dentro de esta discusión se mencionó que todos desarrollan el estrés de manera distinta en sus vidas, tanto como reacciona en sus cuerpos, así como enfrentan este estrés.

*“...quizá es importante señalar que **todos procesamos el estrés de manera distinta**, está definido teóricamente que el estrés se puede medir de diferentes formas: de manera cognitiva, a nivel conductual y a nivel fisiológico”. (Entrevistado n° 15, 2015).*

Referente a esto, Prabhakar y Ch (2011), señalan que la respuesta de estrés de una persona depende de que si es un reto o no para ella, lo que lo puede convertir en algo positivo o más bien afectar a la persona de alguna manera. Gadzella (1994) (citado por Goff, 2011) menciona que las personas con mayor estrés son más propensos a creer que las decisiones personales y comportamientos están influenciados por la casualidad o por otras personas que son más potentes y significativas, en lugar de por la responsabilidad y el control de los resultados. Como se menciona a continuación:

*Hay chicos que entran a medicina que es una carrera de alta demanda y la pasa relativamente bien y hay otros que tal vez les resulta imposible, caótico traumatizante. Entonces tiene que ver con el programa de estudios que elijas, pero también con **tu recurso personal e histórico**. (Entrevistado n° 3, 2015).*

*“Por supuesto, si se percibe cualquier situación, la que sea, como amenazante siempre va a tener una respuesta de estrés, **el cómo se maneje o cómo se afronte el estrés es lo que va a marcar la diferencia** entre un estrés que desaparece o un estrés que se va acumulando (estrés crónico)”. (Entrevistado n° 20, 2015).*

Por tanto queda claro que depende de la capacidad de cada quien, así se va a mostrar e interpretar el estrés, y que este va a resultar siendo algo positivo o manejable, o por el contrario algo sumamente negativo.

4.2.2. Caracterización del estrés por parte de los estudiantes

Otra aclaración sobre el estrés académico en el que los participantes enfatizaron, es en el hecho de que existe un estrés bueno y uno malo. De las opiniones sobre el presente tema, fue el que tuvo más participación de parte de los estudiantes, ya que como se mencionó anteriormente, los jóvenes saben que el estrés está presente en sus vidas, pero reconocen que no todas las veces que se sienten estresados es negativo, si no que puede ser necesario para cumplir sus obligaciones. Así como Prabhakar y Ch (2011), citan: "El estrés es un concomitante necesario e inevitable del diario vivir, porque sin cierta tensión seríamos criaturas indiferentes y apáticas, ya que se refiere a cualquier evento externo" (p.1). Shaikh et al. (2004) señalan que el estrés es normal y hasta beneficioso y ayuda a aprender y crecer, muchas personas son más activas, creativas y productivas a causa de este.

Por lo que los estudiantes resaltaron que el estrés ayuda a salir de esa zona de confort, donde el joven no hace nada, hacia un estado de acción, donde deben realizar las acciones porque saben que deben cumplir con asignaciones. Lo cual se demuestra en las siguientes frases:

"También puede ser algo positivo, porque usted puede estar relajado y cuando siente estrés ya empieza a hacer las cosas". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

"No necesariamente es malo, a veces también el estrés lo ayuda a uno a ponerle, que sé yo; pero hay veces en las que se pasa y más bien se complica". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Uno de los expertos indicó que no se trata de que sea malo o bueno, sino del manejo del mismo. Por lo que resultó claro que los estudiantes reconocieron que el estrés es necesario y parte de su vida, pero también saben que no es algo con lo que se deben acostumbrar y deben tener cuidado, porque al hacer de este algo común y acostumbrarse a vivir en ese estado puede ser peligroso:

"Es un factor que si uno no sabe manejar, puede volverse en contra de uno". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Me pongo más pilas, digamos, pero al mismo tiempo, como decía el compañero, algo que le afecta es el estrés, como a la hora de hacer un examen, usted está tan estresado más bien, aunque le puso tanto, tanto, tanto y a la hora del examen, ya uno queda en blanco, después de tanto estrés durante toda la semana y al final pasa eso”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Yo pienso igual, **hay una diferencia en sentir estrés en un momento y otra es vivir estresado.** Entonces yo siento que el estrés es bueno hasta cierto punto, porque si uno no se preocupará, uno saldría mal en todo, pero tampoco después de acumular ciertos niveles de estrés por mucho tiempo si es muy perjudicial para la salud y uno se empieza a sentir mal, uno rinde menos y todo”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Para mí hay dos tipos de estrés **está el positivo y el negativo,** pero depende de cómo uno los sepa manejar”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

De manera que los jóvenes reconocieron que el estrés es positivo siempre que no llegue a afectar su salud, como Tapia y Quintanilla, 2008, (citado por Pozos et al., 2014), señalan que para enfrentar los problemas que son típicos en la academia, el estrés debe ser natural y necesario, donde varios factores pueden presentarse y este se puede llamar estrés crónico.

Es aquí por donde entra el tema del estrés negativo, que se demuestra en una expresión que un experto mencionó:

*“El estudiante de la UCR dependiendo de la carrera, vive más o menos estrés, pero se puede decir **a nivel general que el estudiante de la UCR experimenta un estrés crónico**”. (Entrevistado n° 1, 2015).*

Los expertos a diferencia de los estudiantes, consideraron que el estrés si está afectando la salud de estos de diversas maneras, y no resaltaron que este sea bueno en alguna medida, ya que ellos se mostraron más preocupados del fenómeno, porque señalan a los estudiantes como incapaces de controlarlo adecuadamente. Pero a pesar de esto se resaltó que el nivel de preocupación se da cuando el estrés se vuelve crónico y ya es un asunto muy peligroso para los jóvenes.

“El estrés crónico es el que tiene repercusiones enormes en la salud y en todos los aspectos: en la salud física, en la salud mental, en el desempeño cognitivo, en los

aspectos emocionales e incluso en las relaciones que se establecen con otras personas; es decir, **todas las dimensiones de la vida se ven afectadas**". (Entrevistado n° 20, 2015).

*"Creo que ese es el fin último, en lo académico y en la universidad, siempre se va a generar un **nivel de estrés necesario**, para que los estudiantes, rindan, produzcan y presenten lo que tienen que presentar. El problema es cuando es nivel de estrés sobrepasa la capacidad del estudiante para actuar y organizarse".* (Entrevistado n° 13, 2015).

Por lo que la opinión sobre el estrés depende del punto de vista de quien lo vive, los estudiantes lo ven peligroso pero a la vez necesario, reconocieron que gracias a él muchas de sus actividades académicas son posibles, sin olvidar que no es bueno vivir estresado. Mientras que los expertos, si bien reconocieron que es muchas veces positivo, ven más la parte negativa, ya que es la que llega a ellos, cuando el estudiante ocupa consultas, ya se quedó en las materias o ya sea se encuentra en alguna crisis.

4.2.3. El estrés académico, un tema sin consenso

La discusión final sobre la caracterización del estrés académico en los estudiantes universitarios, parte de una afirmación de Martín (2007) quien menciona: "El término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual. Se trata pues de un término complejo, extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso en su definición". (p.88)

Esto evidencia el hecho de que aún no se puede dar por segura su definición. Tanto autores como expertos señalaron que no se puede dar una enunciación definitiva que exprese en totalidad el concepto de estrés y por tanto de estrés académico. Mencionaron que es más una expresión subjetiva, que muchos estudiosos han intentado utilizar para poder dar explicaciones a situaciones concretas y a realidades muy distintas, pero como tal no es un solo término.

Barraza (2007a), señala que no se ha logrado un consenso general entre expertos sobre la definición del término estrés. Esta situación ha generado una diversidad

conceptual, teórica y metodológica plasmada en una extensa gama de investigaciones recogidas en numerosas publicaciones.

*“Yo cuestionaría el término porque hablar de estrés es hablar de un estado final, de un síntoma, y tanto para los médicos como para los psicólogos y psicoanalistas, siempre **frente a un síntoma lo más importante no es suprimirlo, sino saber al servicio de qué está**”.* (Entrevistado n° 8, 2015).

Como lo complementan Martín (2007) y Román y Hernández (2011), quienes consideran que la palabra estrés ahora es considerada un vocablo normal en la sociedad, pero no deja de ser un término complejo, porque al momento no existe consenso con una definición.

Entonces se evidenció que diversas opiniones llegaron a un punto en común, de parte de todos los involucrados, la cual es que el estrés no se puede conceptualizar como tal y menos excluirlo del resto de situaciones, sino que es una expresión subjetiva de la realidad de las personas, con la cual intentan dar una razón lógica a su sentir y con ella poder reaccionar frente a esta de manera que puedan “sobrevivir”.

Otra discusión que sobresalió es que el estrés académico no existe como un término aparte del estrés, como se mencionó en el Marco Teórico, aunque existan modelos de estudio sobre el estrés académico, este no debe ser tratado como un tipo de estrés diferente, a otros que sienten otras personas a lo largo de su vida. Igualmente los expertos reconocieron que no es un estrés aparte de otros, si no solo es un término para referirse a las situaciones que causan estrés, que son meramente académicas. Lo que se pudo visualizar a continuación:

*“Si hablamos de estrés académico, uno lo puede reducir al estrés que está causando el proceso de aprendizaje, pero si hablamos del estrés en el estudiante, ya **es una mezcla**, es **un tema integrado**, familiar, universidad, la parte económica”.* (Entrevistado n° 19, 2015).

*“**Yo no puedo ver solo enfocado en estrés académico**, el estrés que yo genere por mi exigencia académica, perfectamente puede ser asociado por factores personales, familiares que se estén dando en algún semestre”.* (Entrevistado n° 13, 2015).

“... creo que **no podemos separar el estrés académico de los demás tipos de estrés**” (Entrevistado n° 3, 2015).

Por lo que alrededor del capítulo de conceptualización del estrés, se pudo visualizar según lo que consideran los jóvenes, los expertos y autores, que este es una realidad en la vida académica, que no puede ser solo ignorada, porque llega a la vida de todos en algún momento. Pero a pesar de esto muchas veces no es que este tenga un carácter meramente negativo, dado que es indispensable para que la persona reaccione ante las situaciones del día a día, para que pueda cumplir con las asignaciones.

Por último, se logró evidenciar que el estrés sigue generando una discusión continua a la hora de conceptualizarlo, ya que este es muy personal y depende de múltiples factores, algunos de los cuales se desarrollaron en los siguientes apartados.

4.3. Estresores en los estudiantes universitarios

Cuando se habla específicamente de los estresores, se refiere a aquellos estímulos y acontecimientos capaces de generar estrés en el estudiante. Por lo tanto, existe una amplia gama de ellos.

No se puede concretar un listado que reúna cada uno de los estresores que afectan al estudiante, pues estos varían dependiendo de la persona, es decir, sus vivencias, las experiencias que han tenido, su capacidad de actuar y reaccionar ante estos. También depende de la circunstancia, del cuándo y del cómo se presentó determinado estresor, pues hay momentos en la vida en que una persona está más vulnerable y tiene menos capacidad de reaccionar.

Polo, Hernández y Poza (1996) mencionan al respecto que, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés o por lo menos no en la misma medida; "cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden" (p.3).

Un experto entrevistado de la misma forma lo considera:

*"Bueno en general como que yo pensaría que los estresores son subjetivos, si hay situaciones que se repiten, pero **si es algo de analizar caso a caso, situación a situación**, que es lo que los estudiantes entienden como estresores". (Entrevistado n° 15, 2015).*

Aunque diferentes autores han tratado de exponer los principales estresores que han reportado los estudiantes, estas listas nunca podrán llegar a ser exhaustivas, pues se recalca que este es un tema muy personal, que varía no solo de joven a joven, sino que también, de acuerdo con la carrera que se estudie. Así algunos de los entrevistados lo resaltaron:

*"**Diferentes grupos humanos tienen diferentes posiciones sobre la valoración de la subjetividad**, la posibilidad de expresarse subjetivamente. Los estudiantes de artes dramáticas, por ejemplo, viven de trabajarse a sí mismo; sus problemas serán otros,*

pero en general no será ese estrés del peso académico; el perfil de ellos es otro". (Entrevistado n° 8, 2015).

*"... **varía de carrera en carrera**, o sea el estrés que tienen artes dramáticas es distinto al de odontología, distinto al estrés que tiene ingeniería".* (Entrevistado n° 15, 2015).

A pesar de esta situación, hay algunos autores que se han centrado en proporcionar un listado de estresores meramente académicos, donde solo se enlistan los factores presentes dentro del entorno educativo universitario, como las evaluaciones, la carga académica, la masificación de las aulas, la metodología educativa implementada, etc.

Dentro de los principales exponentes en este tipo de clasificación están: Barraza con sus diferentes investigaciones relacionadas con el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, y Polo, Hernández y Poza (1996) con su Inventario de Estrés Académico. Se aclara que existen otros, los cuales se nombraron en amplitud en el apartado de Marco teórico.

No obstante a la diversidad de investigadores que se centran solamente en el ambiente académico para el estudio del estrés, con los entrevistados se logró determinar de forma unánime un pensamiento en el que el estrés que viven los estudiantes se deben a factores que van más allá de la academia, lo cual es congruente con otras investigaciones que siguen esta misma línea de no desligar a los factores dentro del entorno educativo de los externos o ajenos a él, como por ejemplo las presiones propias que viven los estudiantes universitarios en su etapa de vida tanto por sus familiares, congéneres o sociedad en general.

En este caso algunos de los exponentes son Gadzella que en el año 1991 diseña el Inventario de estrés del estudiante, donde categoriza a los estresores tanto como académicos como personales, y Ross, Niebling y Heckert (1999) con su Encuesta de estrés en el estudiante, en la cual clasifican en cuatro grandes grupos a los estresores: interpersonal, intrapersonal, académicos y ambientales.

Al tomar en cuenta las consideraciones de los expertos entrevistados y de algunas investigaciones, se debe entonces resaltar que se está frente a un estrés en los estudiantes y no solo a un estrés académico, como lo denomina Barraza. Puesto que

no se puede desligar a los factores estresantes de la vida cotidiana de la persona con los presentes en la Academia. He aquí algunas expresiones de los entrevistados:

*“... a partir de cosas que hemos visto en la Oficina e incluso en los motivos de consulta de psicología, nos damos cuenta que el estrés **académico esta permeado por una serie de factores y no solo estamos hablando meramente de la Academia.** Muchas veces hemos pensado que es por cargas académicas fuertes o demanda académica fuerte, pero como les decía que a partir de mi experiencia se junta con más elementos. Por eso les digo que desde mi punto de vista tiene que ver con la vida universitaria, pero no necesariamente con la demanda”. (Entrevistado n° 3, 2015).*

*“Porque uno no puede decir, y ese es otro gran error... no lleves situaciones de estrés, en este caso a la Universidad, ¿cómo hace el estudiante?, ¿qué hace? ¿Las deja engavetadas? No, **hay situaciones que el mismo estudiante está viviendo y que obviamente las trae acá.** Situaciones que son a veces muy complejas, de la propia familia, de él mismo como persona, situaciones económicas, situaciones de salud, etcétera; que **obviamente acrecientan el nivel de estrés que podría generar lo académico**”. (Entrevistado n° 20, 2015).*

Esta visión global de factores causantes de estrés por parte de los expertos, fue la misma que mantuvieron los estudiantes de Ingeniería. Porque si bien consideraron que gran parte de su estrés se debe como resultado de sus estudios dentro del ámbito ingenieril y a la demanda que esto representa; esta misma elección de carrera les repercute en muchos aspectos de su vida, como: lo amoroso, en el establecimiento y la forma que llevan las relaciones interpersonales con la familia y los amigos, la elección de sus pasatiempos, entre otros. También reflexionaron que otros factores ajenos a la universidad son capaces de afectar su vida académica, como los problemas económicos, algunos eventos de la vida generadores de mucho estrés como afecciones de salud propias o de familiares, muerte de allegados, su entorno en el hogar o los compromisos familiares.

Dado estos hallazgos se divide este apartado en: estresores intra-académicos y extra-académicos, los cuales detallan los factores que fueron mencionados por los estudiantes participantes y son capaces de generarles estrés.

4.3.1. Estresores intra-académicos

Al profundizar en las experiencias y las fuentes de estrés de los estudiantes que cursan carreras del Área de Ingeniería, se logró detectar de forma determinante que la carrera que estudian e incluso la universidad en la que están inscritos les han generado estrés en menor o mayor grado.

Los estudiantes reconocieron que las evaluaciones, especialmente los exámenes y los trabajos, la sobrecarga académica, la metodología implementada por los profesores en enseñanza y la evaluación, los docentes con poca experiencia en educación y el mismo sistema universitario son los estresores más importantes de su vida académica. A continuación cada sub-apartado ahonda más en ello.

4.3.1.1. La sobrecarga académica y el calendario universitario

Uno de los temas más sensibles para ellos, es la sobrecarga académica, ya que todos los estudiantes entrevistados apoyaron y sintieron empatía por las opiniones expresadas por otros estudiantes, relacionados con este tema. Esto porque se mostraron cooperadores, ya sea porque intervenían, ampliaban o con gestos o palabras cortas de aprobación, reafirmaban la veracidad de las anotaciones aportadas por sus congéneres.

Según los estudiantes, mucha de la sobrecarga académica es impuesta por los profesores o por el mismo sistema universitario, ya que señalan con vehemencia que todo se acumula para último semestre, o bien que los exámenes de diferentes cursos se realizan en la misma semana o semanas cercanas, lo que repercute en sus notas y en la experiencia de estudio. He aquí algunas de las expresiones de los estudiantes que lo constatan:

*“Los profes como que se ponen de acuerdo para poner todo en la misma semana. Como contaba el compañero, para el primer examen siempre dan como dos meses de tiempo, y uno como que ya terminó de ver la materia, y no ha hecho el primer examen, **y a la última semana es todo**. No has terminado de estudiar para el primer examen y ya estás haciendo el siguiente”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Más allá del estrés, es como una molestia, que no sé si será la Universidad de Costa Rica en general, **o si solo ingeniería, pero la forma en que organizan los exámenes y los proyectos.** No se hace nada durante seis, siete semanas, y después se acumula todo. Muchas veces el segundo parcial y el final quedan a una semana, o dos, si mucho, de distancia”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Así como reconocen la existencia de sobrecarga académica en sus vidas universitarias, así también logran identificar periodos donde se genera mayor estrés.

*“Semana **nueve, diez,** por ahí, en el caso **del primer semestre.** Ya **en el segundo,** el estrés empieza como **pasadas las primeras cuatro semanas**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Final de semestre, ya después de mayo, **de mediados de mayo hasta terminar;** ya todo lo que son parciales se empiezan a juntar y uno va más presionado”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Un estudiante incluso enfatizó en qué no sabe por qué si se pueden meter los exámenes finales en dos semanas, porque normalmente los cursos que matricula solo los distribuyen en la última semana. Situación que hace muy pesado el estudio y que no se logró rendir adecuadamente para pruebas tan fuertes e importantes en tan poco tiempo.

*“... yo en una semana he tenido seis exámenes y son los finales y empiezan el lunes y las clases terminaron el viernes anterior. Entonces **ahí es cuando el estrés está al tope** y uno normalmente estudia seis horas antes del examen y contando las que tiene que dormir”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015)*

Más allá de los exámenes de cierre, se da una acumulación de la evaluación de muchos puntos de la nota, concentrados en pocos días. Puesto que no solo se presentan exámenes finales, sino que asimismo trabajos finales.

*“En mi caso, tengo semanas que son realmente pesadas, **donde se acumulan los exámenes y los trabajos de todos los cursos,** entonces esas semanas en general”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Proyectos finales también; siempre hay como una semana que dele, dele y dele, y **uno se le acumula todo;** es bastante complicado. Exámenes más eso, más otra cosa”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Estas experiencias comentadas por los estudiantes concuerdan con lo que señala Abouserie, 1994 (citado por Prabhakar y Ch, 2011), en que el estrés se puede ver en cualquier momento del año, pero este aumenta en circunstancias como exámenes, competencia, la acumulación de materia y quehaceres en un período pequeño de tiempo.

En sí, los jóvenes se mostraron muy seguros al dar sus respuestas, ya que resultó sencillo para ellos recordar los momentos más estresantes, estos se basaron en los elementos de períodos de exámenes, final de semestre, trabajos finales e incluso en las semanas posteriores a “Semana U” (este último periodo se analiza en amplitud en el apartado 4.3.2.1. por tener relación con los aspectos extra-académicos).

Algunos expertos entrevistados se refirieron a este punto, es decir, al relacionado a como está establecido el calendario académico, viéndolo como uno de los mayores inconvenientes dentro del sistema educativo universitario.

*... yo creo que uno de los estrés más grandes para los estudiantes es la época de exámenes o cuando ya vienen las entregas de trabajos grandes. Lamentablemente la Academia no piensa mucho en esa parte y lo que hace es poner **todos los exámenes en un fin de semana o en una semana**, entonces vos tenés hasta tres exámenes en un día, entonces colapsa uno, es una cosa increíble, **no es imposible, pero no es la misma calidad, y el estrés que se genera es demasiado grande**” (Entrevistado n° 16, 2015).*

*“Lo cierto es que vemos una mayor incidencia de unas dinámicas como solicitudes de consulta psicológica, cuando se acercan los periodos de exámenes. Entonces pareciera que en **los períodos donde hay concentración de evaluaciones son un disparador de ese estrés académico**, así como la cercanía a final del semestre”. (Entrevistado n° 11, 2015).*

Es importante señalar que la sobrecarga académica no solo se da por los períodos de tiempo reducidos para realizar las tareas, sino que juega un papel protagónico la dificultad establecida en las evaluaciones. Un estudiante añadió que aparte de tener que hacer todo en las mismas semanas, los exámenes también tienden a ser muy extensos y retadores:

*“... por ejemplo, un día tuvimos un examen de dinámica de máquinas, lo enviaron para resolverlo en la casa, de viernes a martes, y **era demasiado. _No da tiempo de hacerlo bien** (replicó otro estudiante)”. (Grupo Focal 1. Estudiantes de ingeniería, 2015).*

Concerniente a esto, varios expertos entrevistados advirtieron que los docentes y su metodología implementada representan algunos de los factores cruciales en el estrés que experimenta el estudiante universitario, como ejemplo se destaca el comentario del siguiente entrevistado.

*“Lamentablemente a veces **el profesor puede convertirse en un factor estresor**, no todos los profesores tienen las estrategias didácticas o metodológicas más adecuadas y sobre todo actitudinales hacia el estudiante”. (Entrevistado n° 6, 2015).*

Estas estrategias y metodologías didácticas implementadas de forma inadecuada puede deberse a la creencia de parte de los educandos o de los involucrados de la educación de los nuevos ingenieros (tanto personal administrativo como el que no lo es), que para aprender se debe atiborrar a los estudiantes de mucha materia, de muchas tareas y ejercicios para que logren ejercer correctamente la Ingeniería. Esto según algunos expertos entrevistados y estudiantes participantes.

*“Los profesores también. **Piden tantas cosas, piden y piden y se les olvida que uno lleva más cursos** de los que ellos imparten; a veces llegan a pedir muchas cosas y realmente uno no da la talla, porque **si fuera tal vez que enseñan un poco mejor, uno no tendría la necesidad de estudiar tanto**, ya con la materia vista en clase uno puede quedar un poco más claro, pero muchas veces no es así y hay que estudiar más de la cuenta. Piden más, entonces es más estrés”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015)*

*“...no se ha tomado en cuenta las enormes cantidades de materia o de prácticas que **no son acordes a lo que puede soportar una persona promedio** con un determinada cantidad de horas de estudio”. (Entrevistado n° 4, 2015).*

Las dos frases anteriores hacen resaltar que así como es el mismo docente es culpable de una sobre-demanda en su propio curso, también esta sobrecarga puede estar mediada por problemas de planificación de la carrera

Además, los entrevistados destacaron que algunos docentes frecuentan a subir mucho el nivel de dificultad, siendo esto, no lo más conveniente e innecesario dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

*“Hay una **tendencia de los profesores a hacer los exámenes más difíciles** de lo que deberían; se percibe que **si un profesor aplaza a los estudiantes, es un buen profesor**. Detrás de eso hay una necesidad de reafirmación más que pedagógica”. (Entrevistado n° 9, 2015).*

*“Y en eso nos vemos inmersos algunos profesores, parece mentira pero en la U parece que **el profesor que más deja estudiantes es el mejor**... Y lo que les digo: hay una cuestión de demanda de estatus, de estructura social”. (Entrevistado n° 3, 2015).*

*“Hay profesores que tienen fama de ser buenos profesores, **porque pocos estudiantes pasan su materia**”. (Entrevistado n° 10, 2015).*

Según ellos en el Área de Ingeniería suele ocurrir este fenómeno, hay una cultura dominante en que se premia al docente que reprueba a muchos, otorgándole a este un status de juez de hierro, de amo y señor de los conocimientos. Cuando la máxima intención debería ser el poder transmitir el conocimiento de manera efectiva para que los estudiantes logren aprobar y recibir en medida, lo realmente aplicable a la realidad del mercado laboral. Por el contrario, se puede caer en un aprendizaje que puede volverse tedioso y automatizado y no necesariamente fructífero, a como lo resaltó un entrevistado.

*“Hay profesores que pretenden que sus estudiantes lean 400, 500 páginas de una semana a otra, y que estén en la capacidad de demostrar el dominio de esa materia. En carreras como la ingeniería, muchas veces les explican procesos que implican horas y horas de trabajo, simplemente porque **pretenden automatizar un aprendizaje**. Algo que en teoría podría ser relativamente sencillo llevarlo a la práctica, los obligan reproducir resultados en situaciones de laboratorio.” (Entrevistado n° 10, 2015).*

Al final de cuentas todo ese peso puede llegar a ser perjudicial para el estudiante, todo dependiendo de las fortalezas y las herramientas internas que cuente para afrontarlo.

*“Yo he tenido compañeros que yo sé que llegan al examen y saben un montón, y pasa el examen y después de dos, tres semanas, uno le pregunta algo de ese tema del examen pasado, y el ‘mae’ está aquí (chasquidos con los dedos), pero le entregan el examen, y al ‘mae’ le fue súper mal. **Sabe un montón, pero en el examen no pudo desarrollarlo bien**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015)

Con esta realidad tan fría hacia el estudiantado, es indispensable además hacer ver a los responsables, que el aprendizaje va más allá a lo que actualmente contemplan muchos docentes o responsables en el Área de Ingeniería. Como así un entrevistado lo recalcó:

*“El aprendizaje en las **aulas no es solamente técnico, sino un aprendizaje de vida**”.* (Entrevistado n° 8, 2015).

Entonces hay una tendencia en Ingeniería por valorar más la parte intelectual, que al estudiante como un todo, con una visión holística. La cual es una visión que algunos estudiantes compartieron, porque les han “vendido” la idea que así debe de ser para los que están inmersos dentro del campo ingenieril. Por lo que hay un olvido de que estos son seres humanos integrales, alejándolos así de socializar con el mundo externo.

*“**Valorizan más la parte intelectual** y el hecho de que tienen que salir muy bien en la parte académica... De alguna manera es: **‘para que aprendan, tienen que sufrir’**, tienen esa visión: ‘de que entre más rudo sea el asunto, es porque así tiene que ser’. Porque los profesores se justifican: ‘ah no, más bien ellos ahora están muertos de la risa, cuando yo era estudiante me hacían esto y esto’. Entonces **tienen esa concepción que para que aprendan y que sean buenos ingenieros e ingenieras tienen que sufrir**, tiene que ser muy fuerte. Más bien por lo contrario, esa alta carga lo que va producir es estrés, más bien no va a favorecer el aprendizaje”.* (Entrevistado n° 7, 2015).

*“Incluso los mismos estudiantes clasifican esos cursos: ‘ah no, eso es facilísimo, eso es de pura hablada’, entonces **ellos mismos comienzan a ver como que la parte social no es importante, hasta que se ven en problemas, ya tienen que buscar ayuda**. Entonces desde que inician les van formando de que ya no están importante el deporte, que no es tan importante lo social, que solo lo que importa es la parte intelectual y se va perdiendo esa concepción integral del ser humano”.* (Entrevistado n° 7, 2015).

*“Incluso hay una cuestión que nosotros somos las ciencias duras, y hay una **subestimación de la ciencia social**”.* (Entrevistado n° 8, 2015).

Dentro de esa visión holística, también dos de los expertos entrevistados contemplaron que un trato cordial, armonioso y una mejor relación entre estudiante y profesor pueden favorecer en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

*“... a veces la relación de profesor y estudiante para mi tiene mucha implicación, porque **no es lo mismo estar en un ambiente tranquilo de armonía, donde se está generando un aprendizaje; a estar en un ambiente hostil, donde no hay confianza, donde pareciera que no existe una buena comunicación con el estudiante**”.* (Entrevistado n° 7, 2015).

*“**A las limitaciones de los estudiantes se suman las limitaciones de los profesores**, y eso correspondería a un estresor. Para muchos estudiantes, las aulas **no reporta en la construcción de vínculos significativos**. El profesor se vuelve en una figura distante, lejana, cuando en realidad trabaja con seres complejos, llenos de emociones, necesidades y carencias”.* (Entrevistado n° 8, 2015).

Este mismo pensar también es evidenciado en estudios internacionales, como el de Chen, Lin y Tu (2006) (citado por Prabhakar y Ch, 2011) en donde este encontró que “los profesores suelen hacer hincapié en la adquisición de conocimientos, por lo que a menudo descuidan los sentimientos emocionales de los estudiantes durante el proceso de enseñanza” (p.32).

Según los supra citados investigadores, la inestabilidad de estas emociones puede afectar los logros de aprendizaje, misma conclusión a que llegan los expertos en sus opiniones, como también lo reflejado por las historias de vida comentadas por los estudiantes. Incluso puede resultar contraproducente si se añade un tema de factor miedo inducido o infundado por el mismo profesor u otros estudiantes.

*“En los **factores académicos hay algunos que son infundados**, por ejemplo **existen estereotipos en las áreas de las matemáticas y de las ciencias duras**, de que la persona inicia un curso, ya de por sí sabe que se quedó, y la otra es la del profesor que crea fama y **se trasmite de generación en generación**, que el mismo estudiante dice: ‘*prepárese porque es duro, ya usted se quedó*’. Y eso pareciera que no afecta, pero sí”.* (Entrevistado n° 7, 2015).

El pensamiento anterior también es compartido por la investigación de Everson, Tobías, Hartman y Gourgey (1993) (Citado por May y Casazza, 2012) donde destacan que los estudiantes perciben que las clases de ciencias duras (matemáticas, física y química) están diseñadas para sacar o reprobar gente en el proceso; lo que lleva a los estudiantes matriculados a percibir mayores niveles de estrés que los que están matriculados en cursos o campos de las humanidades o ciencias más blandas.

Misra, McKean y West (2000) hallaron una considerable discrepancia entre el profesorado y el estudiantado en sus percepciones de los estresores de los estudiantes y de las reacciones de estrés, lo que contribuye a una comunicación infructuosa entre ambos bandos. Sugiriendo que la institución y los miembros de esta como tal, deben mejorar la comunicación y comprensión del estrés académico de los discentes, lo que les ayudará a poner en práctica las técnicas, actitudes y asesoramiento esencial para ayudar a estos a desenvolverse mejor y hacer frente al estrés.

A pesar de la importancia de estos temas, de la relación entre profesores y estudiantado, los participantes a los grupos focales no sacaron esto a alusión, pues no consideraron algo tan importante tener buenas relaciones con los profesores para reducir su estrés. Sin embargo, algunos consideraron necesario, por el bien de sus notas, que el profesor sienta que el estudiante está interesado en su materia y en aprender, demostrándolo en el hecho de asistir a consulta, por si les faltan puntos para pasar o ir a ampliación.

En aspectos relacionados con el profesor y con el estudiante sí consideraron fundamental que se den cambios en las metodologías de evaluación, que no sean dejadas tan a la libre, pues eso afecta en su rendimiento de acuerdo con las exigencias, complacencias o gustos de ciertos profesores, tema que será abarcado en la siguiente sección.

4.3.1.2. Las evaluaciones y la metodología de enseñanza y evaluación utilizada por los docentes

Las evaluaciones a nivel general: trabajos, tareas, exámenes y exposiciones, están muy ligadas al tema anterior de la sobrecarga académica, temas que los estudiantes lo ven con gran trascendencia, por ser uno de los principales estresores dentro de su vida.

Respaldado al sentir de estos estudiantes, diferentes autores han encontrado hallazgos semejantes con otras poblaciones universitarias. Por ejemplo, González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) señalan:

Diversas investigaciones han identificado la evaluación como la influencia contextual más crítica y generadora de estrés académico. En este sentido, se ha señalado que las pruebas y los exámenes a las que habitualmente tienen que enfrentarse los estudiantes suponen un tipo crítico de situaciones de estrés (p. 152).

Keady (2005) y Xiao (2013) dentro de su revisión literaria efectuada, también identificaron que consistentemente los factores académicos más estresantes son: los exámenes, tareas en exceso, la cantidad de material para aprender, la necesidad autoimpuesta por hacerlo bien, demasiadas cosas que hacer en el tiempo que tienen, y la redacción de ensayos, documentos y proyectos.

Un entrevistado insistió en que la demanda en niveles universitarios es mucho mayor, por lo que cree entender por qué las evaluaciones son un factor estresante.

*"Principalmente en los niveles de Bachillerato y Licenciatura **es mucha información nueva que hay que procesar y retener**, para poder hacer análisis, dependiendo de la carrera que se está estudiando, pero si es mucha información la que hay que procesar y guardar, entonces eso demanda tiempos largos de estudio, alteraciones en el sueño, en la alimentación, en los vínculos interpersonales". (Entrevistado n° 12, 2015)*

Según lo expresado por los estudiantes de ingeniería, parte de este estrés generado por las evaluaciones se da por la suma de muchos factores:

- La calendarización cercana de las evaluaciones.
- La dependencia de algunas evaluaciones preponderantes para aprobar un curso.
- La ambigüedad en torno a la forma de evaluación de los trabajos, exámenes y demás tareas calificables.
- La alta exigencia en los exámenes y los trabajos.
- La metodología de enseñanza de algunos profesores.

De acuerdo con el primer punto, y tal y como se referenció en el apartado anterior, los estudiantes de ingeniería reportaron tener problemas con los exámenes, pues dentro del calendario académico, estos están muy cercanos a las otras pruebas de otros cursos. Feldman et al. (2008) consideran a la población estudiantil como un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes.

Además de los exámenes, se suman otros tipos de evaluación como la entrega de trabajos, en especial los trabajos finales, que por lo general para fechas de cierre, estos tienen mayor nivel de complejidad, así lo aseguraron varios estudiantes cuando se les preguntó sobre factores que les han generado estrés.

*“Todas las semanas hay que entregar un informe, un reporte, pero **es distinto a final de semestre que lo normal**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“A veces a uno **no le da tiempo para hacer un trabajo muy grande**; tal vez le dé tiempo, pero usted **tiene varios iguales**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“A mí más que los exámenes son ciertos trabajos finales, los que si me generan estrés porque con los exámenes uno se acostumbra, diay, si salí mal, salí mal, pero hay trabajos que hasta el mismo profesor genera estrés, **no es lo mismo exponerle un trabajo a 'X' profesor que al otro**, es por lo que un trabajo genera más estrés que*

otro o **por la complejidad**. Para mí son los trabajos". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

A pesar que los trabajos finales de graduación se realizan casi siempre cuando se terminan todos los cursos del programa de estudios, por lo que no chocan con otras evaluaciones, esto no hace que se le reste importancia, porque también generan estrés, así lo destacó un estudiante participante al grupo focal:

"A mí las cosas de la tesis, porque le he cambiado el nombre y he cambiado el alcance. En teoría tenía que terminarla en julio pero no, hasta diciembre. La tesis sí es complicada". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otro aspecto estresante relacionado con las evaluaciones para los estudiantes de Ingeniería, y que en general es un estresor de forma universal, es el ir obligado a sacarse una determinada nota para aprobar un curso.

*"Ir obligado en un curso, para mí **no hay nada más estresante** que saber que tengo que sacarme 'X' nota para ir a 'ampli', digamos o algo así es lo peor... Es feísimo, eso es lo que más me estresa".* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"También es mucho más estresante saber **que uno tiene que recuperar una nota** en un examen. Digamos, es diferente hacer un primer examen, que hacer un tercer examen. Es mucho más estresante hacer el tercero. Si uno queda debiendo puntos, ya uno sabe que tiene que irle bien, porque sí. Ya uno lo tiene calculado".* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"Me siento estresado como a la hora de **calcular la nota al final**".* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Es importante hacer notar de las frases anteriores, que dentro de las mismas expresiones cotidianas de los estudiantes, la palabra estrés se usa de forma indiscriminada. Lo que hace interesante destacar que muchas de sus vivencias negativas en torno al ambiente universitario están relacionadas con el concepto de estrés.

Aunado al estrés percibido por las evaluaciones, en los momentos antes y durante las mismas; en ocasiones, el estrés puede presentarse después de estos

acontecimientos. Como lo comentaron estos participantes en dos de los grupos focales:

*“Tal vez los exámenes, pero más específicamente cuando uno estudia y saber que me fue mal en el examen, porque muchas veces, al menos siento yo que hago el examen, y al ratito, o justo después de que salí del examen me di cuenta de un error que cometí, y son errores que tal vez uno se va a dar cuenta muy pronto, pero a cómo funcionan los exámenes, con dos horas no me da tiempo de regresar, **entonces paso estresado desde ese momento hasta cuando me lo van a dar**, y tal vez no es un estrés tan constante, pero es a ratos que recuerdo que la respuesta iba de esta forma, y yo sabía hacerlo bien”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Pasa eso, usted **llega al examen y se le olvida**. Y usted dice, yo hice cinco iguales y ahora se me olvidó. Y uno queda mal”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Este evento descrito por el primer estudiante, fue reafirmado por otros en el grupo focal, por medio de gestos de aprobación y empatía; lo que refleja que este es un problema que se da con frecuencia en sus vidas académicas.

Una experta entrevistada comentó que la ansiedad puede hacer pasar al estudiante “una mala jugada”, ya que ella opinó que más que el estrés, es la ansiedad que se apodera del joven, un sentimiento de huida y primitivo que lo hace querer salir de esa situación y terminar rápido la prueba. Por lo que el análisis de este entrevistado deja entrever que no todo puede ser achacado al estrés, que hay una cotidianidad del uso de este concepto.

*“Su mente no está trabajando, no está buscando la información que tiene ahí alojada; lo que buscan no es la respuesta correcta sino la más fácil para salir rápido. A esto se le conoce como ansiedad de evaluación. **El estrés es necesario en cierta medida para enfrentarse a esa situación, para llegar con energía a hacer ese examen; los niveles de ansiedad muy grandes desfavorecen el desempeño**; y en muchas carreras se fomenta que los estudiantes vivan así. Hay una tendencia a creer que así rinden mejor las personas”.* (Entrevistado n° 9, 2015).

Por otra parte, estas descripciones sobre experiencias negativas durante y después de los exámenes, lleva a analizar a cómo es el sistema de evaluación, y si este es justo y pertinente.

En todos los grupos focales, muchos de los estudiantes reiteraron la dificultad de lo que es lidiar con la forma de evaluar de ciertos profesores, también por la manera en qué están planteadas las pruebas en relación con el tiempo que se tiene para realizarlas y la dificultad. El factor tiempo en los exámenes fue sin duda un factor considerado bastante estresante.

Con respecto a este último tema, los estudiantes expresaron:

*“**No están bien diseñados los exámenes** para que se realicen en el tiempo que se supone que uno debe hacerlos. Entonces uno termina no desarrollando bien sus ideas”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“**Las evaluaciones están mal planteadas**, a veces un profe pone un ejercicio y él no se tomó el tiempo de resolverlo antes y entonces el ejercicio no se puede resolver y uno no haya, qué hacer en el examen” (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

A lo que otro participante del mismo grupo focal, le replicó y reafirmó que su sentir también era igual.

“Si y perdió tiempo haciendo ese problema y no siguió con los demás y no terminó, ¡fatal!”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

En cuanto a la forma de evaluar tanto los expertos entrevistados, como los estudiantes de Ingeniería mostraron inquietud por este tema. Esta evaluación puede estar sujeta a criterio del docente o bien venir ya predeterminada por el mismo curso. Para el primer caso, dos estudiantes relataron sus anécdotas.

*“Yo en lo personal tengo un curso en este momento, donde **el profesor me evaluó mal**, o sea, simplemente me quitó una cantidad estúpida de puntos por una... mmm, o sea, él quería que yo volviera a explicarlo como me preguntó, entonces **genera mucho estrés saber que ese es el mismo profesor va a seguir revisando mis exámenes**, y que va a seguir bajándome puntos por estupideces”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Hay unos profes que se cierran a los reclamos, y como todo es de desarrollo y muy pocas conceptuales, entonces en **el desarrollo deberían evaluar todo el desarrollo**, pero hay profesores que **no se toman el tiempo** de totalmente evaluar ese desarrollo*

y dicen: ¡Ay, el resultado está malo! y qué sé yo con un menos que a uno se le quedó por ahí, a mí me pasa mucho, y al final le quitan a uno todos los puntos o más de la mitad y es por un menos que estaba ahí que no se tomaron la molestia de ver donde estaba ese menos y que **todo el resto del procedimiento estaba bueno, o los que califican en binario**". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Lo percibido de estos estudiantes, es que este es un tema que provoca descontento entre los estudiantes, pues es un factor que no pueden controlar y que se sale de sus manos; además que los docentes buscan una perfección que no es nata dentro del mismo humano.

Una experta se refirió a dicha situación y puntualizó en que es preciso brindarle más seguridad al estudiantado, en cuanto a parámetros más claros y considerados de evaluación.

*"También tenemos situaciones en la Universidad que son muy asimétricas en cuanto a las estrategias de evaluación de los aprendizajes. Porque se ha ido trabajando y se debe trabajar más para que las evaluaciones sean más justas, más respetada, más fiable y además más considerada con la población estudiantil. **Que hayan estrategias de evaluación, más hacia la objetividad, no a la subjetividad de la evaluación o hacia la confusión en el tipo de pregunta, donde se tiene más posibilidades que haya un estrés muy alto**". (Entrevistada n° 11, 2015).*

Sobre el segundo caso, es decir, cuando la evaluación esta predeterminada por el mismo curso, algunos participantes manifestaron su disconformidad por los cursos que evalúan de forma binaria, es decir, si está bueno o malo una pregunta o un ejercicio; y el estrés que genera dicha situación, puesto que entre los mismos estudiantes que ya llevaron el curso advierten a otros sobre tal condición, con el fin de que tomen precauciones.

*"... hay cursos en los cuales ustedes saben que revisan todo o nada entonces aunque el profesor explique bien, si usted metió las patas en cualquier cosa, di le fue mal, entonces, digamos, **no solo un profesor sino todo el curso en sí**, le genera a uno estrés ya sabiendo que desde que matriculé el curso ya hay mucha gente diciéndole a uno que ahí se califica todo o nada". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Un experto entrevistado se refirió a este tema, señalando que no necesariamente se emplean las mejores estrategias evaluativas para con los estudiantes, es decir, no se

está siendo considerado y justo con los discentes, en especial con esta modalidad de calificación binaria.

"La experiencia académica puede volverse muy punitiva; refuerza y premia el éxito y castiga el fracaso, sin muchas posibilidades de aprendizaje a partir del error, que bien podría significar un punto de partida para el desarrollo de un trabajo de aprendizaje."
(Entrevistada n° 8, 2015).

Otros estudiantes participantes expresaron que no importa la modalidad del desglose del porcentaje evaluativo de los cursos, siempre va a haber algún parámetro que los vaya a estresar, lo cual es muy acorde con lo encontrado por otras investigaciones relacionadas al estrés académico, donde las evaluaciones es uno de los factores más estresantes para los estudiantes.

Respecto a lo anterior, unos estudiantes recalcaron que por lo general, no existe un equilibrio adecuado entre el tiempo dedicado a una tarea determinada y el valor establecido de forma porcentual y crediticia.

*"... hay cursos que son así, de tres exámenes nada más; que para mí jeso es lo peor! porque uno después tiene que hacer cálculos de cuánto le falta para pasar... o también hay los que tienen más segmentados: proyectos, quices, tareas; tal vez dicen, **el curso vale tres créditos, que en tareas dice que son tres horas a la semana y usted tal vez dura ocho horas haciendo una tarea sin contar que usted tiene que estudiar para todo lo demás y hacer todo el montón de tareas y venir a clases.** Y si, a veces hay desbalanceo y el típico comentario de que los profes piensan que uno solo lleva ese curso".* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"... yo he llevado cursos que son solo tres exámenes de 30, y 10 de proyecto; pero también estoy llevando unos cursos que son tres proyectos y un examen, se invierte, pero esos proyectos son como toda la vida que estoy haciéndolos. Entonces depende de cómo el profesor quiera resolver la clase, porque también hubo otros cursos que lleve que el valor de tareas era muy bajo y eran miles de tareas, **entonces no balanceaban bien el tiempo que usted dedica a esas actividades, según el porcentaje de la nota**".* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otro aspecto que acrecienta la noción de estresor de las evaluaciones son las metodologías empleadas por los profesores para impartir sus clases.

Algunos estudiantes se quejaron, porque los exámenes están desfasados con la realidad de lo que enseñan los docentes en las aulas. Es decir, no se explica la materia y no se ejemplifica de acuerdo con el nivel de dificultad del cómo se ira a evaluar. Inclusive este escenario se presenta con los exámenes de cátedra, ya que se califica un nivel igual para todos los estudiantes, a pesar que estos estén en diferentes grupos y profesores, lo que hace que varié la metodología de enseñanza y la dificultad de ejercicios resueltos para cada grupo.

*“Di, a mí me ha pasado que en el curso se ven como cosas súper básicas, y **llega el examen y uno se pregunta ¿qué es esto?** (cara de horror)”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Los exámenes como los de cálculo, que digamos son de cátedra y no todos los profes enseñan lo mismo, entonces **a veces preguntan cosas que uno no ha visto.** Entonces no se puede ir con todos los profesores (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Sobre el mismo tópico, es decir, referente al docente, se pudo notar que incluso la totalidad de los estudiantes, casi que llegan a un consenso en que hay profesores que no deberían seguir dando clases, ya que no reúnen las condiciones óptimas para hacerlo. Explican que estos podrán ser grandes conocedores de los temas, pero si no lo saben externar y enseñar, no sirve de nada.

*“Hay casos en los que, di... están profesores que, a pesar de que han estudiado de todo, **simplemente no son buenos profesores.** Entonces, digamos, ellos tienden a hacer que tal vez uno no entienda la materia, o cuando realmente uno hace un trabajo de muchos procesos, a la hora de revisar es como: ‘¿por qué hizo esto?’, o al contrario, te dicen qué hacer y a la hora de revisarlo te lo ponen malo”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015)*

Los relatos anteriores también constatan metodologías didácticas confusas para el discente, pues los docentes no recuerdan o ponen poca atención a lo que previamente habían dicho y recomendado. Lo que puede significar una revisión de los trabajos de los estudiantes muy a la ligera, al realizar recomendaciones sin la profundidad de análisis que amerita los trabajos entregados por sus estudiantes. Cabe hacer notar que este no es un problema exclusivo que debe enfrentar los

estudiantes del Área de Ingeniería, sino que trascienden a otras Áreas dentro de la Universidad.

Por el contrario, a algunos estudiantes les preocupa la falta de experiencia de algunos docentes (primer fragmento siguiente). Otros más bien han tenido experiencias positivas, tal y como se evidencia en el segundo fragmento.

*“No sé a mí me estresa también el hecho de que ahora hay profesores que se gradúan y empiezan a dar clases y entonces **son muy nuevos y no tienen experiencia**, entonces me cae mal el hecho que lleguen, no den la clase como tiene que ser y que uno no aprende como debe de ser y lleguen y hagan los exámenes súper difíciles y uno ¿qué?”*. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Vieras que a mí me ha pasado al revés, los profes nuevos que me han tocado a mí, más bien **como están empezando quieren que todo el grupo pase entonces son más buena nota**, pero yo creo que eso **es cuestión de suerte**. Pero a mí me ha pasado todo lo contrario”*. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Entonces, por un lado dicen que la inexperiencia de un profesor los hace que queden ciertas lagunas o vacíos de conocimiento, que deben reforzar ellos solos sin apoyo del docente, lo que en consecuencia les atribuye mayor peso académico. Mientras que por otro, algunos sienten que la ventaja de tener un profesor recién graduado les beneficia, porque explican mejor y son más compasivos a la hora de calificar, esto con el propósito de caer bien entre el estudiantado.

Igualmente relacionado a los tipos de profesores, un participante mostró preocupación por ciertos docentes que imparten material o temas desactualizados.

*“... este semestre hay un profesor que tenemos que sus metodologías son súper antiguas, enseña cosas que ya no se usan, entonces no sé si es estresante, porque entonces eso hace que el curso sea un toque más suave; pero **es preocupante porque es un curso muy importante de la carrera...** y no estamos aprendiendo nada, vamos a graduarnos y ese tema no se supo, estamos mal... **o sea nos evalúa cosas que ya los ingenieros no usan**”*. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Es entonces que a la luz de estas evidencias hasta el momento, se pudo constatar que lo expertos entrevistados conocen los principales estresores a los que se enfrentan los estudiantes universitarios y que el estrés que ellos experimentan es

resultado de una sumatoria de todos estos. Generalmente, estos pudieron desglosar con facilidad los factores internos a la Academia, capaces de generar estrés. “Como muestra un botón” se presenta el siguiente fragmento:

*“La organización, la exigencia, de los cursos y profesores, porque hay profesores que exigen mucho y se mezcla también con la calidad del profesor, si el profesor les explica y es claro en la evaluación, y todos los parámetros están claros, ya sabe el chico a lo que va, pero **hay profesores que a nivel evaluativo son muy ambiguos y eso genera estrés**. Porque al final no saben si tienen que hacer esto, de esta manera o la otra”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

Estos conocimientos coinciden con estudiosos del tema del ámbito internacional. Por ejemplo, González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) demuestran efectivamente el conocimiento de estos estresores:

A estas razones señaladas cabe añadir la sobrecarga (cuantitativa y cualitativa) y la ambigüedad de rol que, con frecuencia, implica la evaluación académica: la concentración de exámenes en ciertos periodos del curso; el alto nivel de exigencia o la gran cantidad de materia que pueden abarcar; la incertidumbre acerca de las expectativas del profesor, de cómo va a valorar y calificar este el rendimiento y el aprendizaje y, en consecuencia, de cuál es el mejor modo de preparar el examen; las dudas sobre la adecuación de la forma de evaluación a lo impartido por el profesor y a los objetivos de la asignatura, etc. (p.153).

Existen otros estresores que forman parte del contenido evaluativo, y que aunque fueron mencionados en una sola ocasión por los estudiantes participantes, vale la pena rescatarlos, puesto que en la teoría y entre las opiniones de los expertos fueron citados.

Se hace referencia entonces a las presentaciones o exposiciones, y a los trabajos extraclase que se realizan en compañía con compañeros o compañeras. Este último se tomó en cuenta como evaluación, ya que un inadecuado desempeño del equipo

puede perjudicar en las notas del estudiante. De la primera forma de evaluación, un participante comentó su experiencia con una exposición, en la cual pesó mucho no solo el estrés generado por realizar la presentación ante un público, sino del miedo infundado o la disposición que crea la docente hacia su materia.

“Y ella metía mucho miedo con la exposición y cuando uno llegaba a exponer no era la gran cosa. Siento que es más la disposición del profesor”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Por su parte tres expertos entrevistados (n° 3, 4 y 9) hicieron alusión a las exposiciones, pero por el miedo o el pánico escénico que esto desencadena, al igual de lo que encontró Lakaev (2009), en un estudio realizado a estudiantes australianos.

Con respecto al trabajo con otros compañeros, un estudiante detalló que le genera estrés quedar en grupo con personas que no dan la talla, por lo que desde un principio saben que deben asumir doble carga de trabajo.

*“...hay trabajos en grupos y puede que le toque con una persona que, tal vez lo siga muy bien, o que usted sabe que no hace un muy buen trabajo, entonces se sabe que **surge al final el estrés de tener que corregir un trabajo** o hacer una parte extra. Solo para poder cumplir”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Otro estudiante calificó a los compañeros como una carga para su persona y su proceso académico. Ya que debe destinar de tiempo que no posee para explicar la materia o ayudar en tareas a sus homólogos, lo que repercute en su desempeño académico.

*“Algo que me causa mucho estrés es, por ejemplo, es cuando alguien llega... y **te agarran de profesor**. Están con vos en el aula físicamente, salen del aula y no saben nada, o no recuerdan absolutamente nada de lo que se vio en clase, no saben qué hacer con un archivo, no saben que pasó”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Ya más a nivel de la compatibilidad entre compañeros de trabajo y de conflicto entre los mismos, dos de los entrevistados, n° 14 y 19 lo mencionaron como un factor estresor en la vida académica; mientras que en la teoría son muchos los autores que

lo sacan a relucir, como lo hicieron: Polo, Hernández y Poza (1996), Barraza (2003), Dusselier et al. (2005) y Ross, Niebling y Hecket (2008), entre otros.

No obstante a la significancia que le dan a este estresor la teoría y los expertos en general, parece ser que para los estudiantes de Ingeniería de la UCR, no es un estresor de tanta trascendencia.

4.3.1.3. Contexto Universitario y la sobrecarga de tareas inducidas por el mismo estudiante

Tanto los estudiantes de Ingeniería como los expertos, referenciaron otros estresores ligados más próximamente al sistema universitario, es decir, al diseño y forma de trabajo de la Universidad, relacionado con las normas y las reglas que la rigen; los cuales son ajenos al control de los discentes.

No obstante, también existen otros factores dentro del mismo sistema, que no son adecuadamente utilizados por los estudiantes y que les puede generar estrés, como el exceso de actividades extracurriculares. También parte del contexto universitario, lo comprende el ambiente físico de la Universidad.

Referente al ambiente físico, varios de los participantes calificaron al campus como agradable y como un factor positivo; tampoco consideran tan importante al ambiente como un aspecto significativo que les llega a generar estrés.

“El ambiente físico de la Universidad no lo considero desagradable”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Tal vez yo quitaría como factor estresante un ambiente físico desagradable de la Universidad, porque no lo considero tan importante. Viendo el nuevo edificio de sociales, por ejemplo, que sí está súper chiva las aulas, los pupitres y todo, uno sí desearía tener un edificio así, pero no es como que eso determine en gran grado mi desempeño”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

En cuanto a las normas preestablecidas por la Universidad, la mayoría o más bien todos los estudiantes participantes, dijeron sentirse afectados por el como está planteado el calendario universitario. Según estos, esta programación promueve a

que las Escuelas y los docentes prácticamente se vean obligados a que las evaluaciones se recarguen en semanas específicas. Dada la gran importancia de esta temática para ellos, esta fue detallada en amplitud en el apartado tras anterior, “4.3.1.1. Los profesores, la sobrecarga académica y el calendario universitario” y también se desarrolla en el “4.3.2.1. Distracciones de la vida cotidiana e impacto en la vida universitaria” en la parte referente a cómo los días de descanso o libres dentro del calendario aumentan el estrés en los estudiantes.

Aparte del calendario académico, un participante puntualizó que los aspectos administrativos lo han llevado a estresarse:

*“Desde un aspecto muy personal, **las cuestiones administrativas a nivel de la Universidad.** El otro semestre sería mi último semestre, y sin embargo no lo va a ser, porque el Director de la carrera no me quiere levantar el requisito”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Es interesante destacar que al igual que solo un estudiante se refirió a este tema, pocos expertos entrevistados (sólo dos) asimismo lo hicieron. Cuando se les cuestionó sobre los estresores que están presentes en los estudiantes, ellos indicaron:

*“Bueno los internos, de la parte académica más que todo son los exámenes, los procesos, inclusive, por ejemplo: **las vueltas que se ocupan para poder hacer un proceso de la U.** Te mandan por todo lado, no hay una guía... Mira tengo tal problema y te dicen que vaya a registro y de ahí a otro lado y eso es estresante como estudiante”.* (Entrevistado n° 16, 2015).

“Internos como demandas de evaluación, cargas, cursos típicos que si no los pasas generan estrés, porque me cierran co-requisitos”. (Entrevistado n° 15, 2015).

A como se mencionó, otro aspecto que forma parte del contexto universitario, son las actividades extracurriculares. En especial en una universidad como la UCR, que posee una gran gama de alternativas para que los jóvenes se incorporen conjuntamente con sus estudios, en los cuales se encuentran empadronados.

En relación a lo anterior, dos estudiantes del primer grupo focal dicen sentirse a veces afectados negativamente, por el hecho de ser parte de los grupos de representación de la Universidad. Ya que consideran que se les exige mucho y a veces hay amenazas de por medio, en el que una baja de su rendimiento afectará su categoría de beca universitaria. Entonces esa presión de más, les genera estrés, esto a pesar que comentan de que les gusta y de que disfrutan las actividades extracurriculares de las que forman parte.

*“... agregarle que los que están en los equipos de representación y todo eso, les exigen, exigencias muy pasadas. Como en el equipo de atletismo, a nosotros nos exigen cuando estamos lesionados y tenemos que competir igual, y **si no nos amenazan hasta con quitarnos la beca**,”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Yo estoy en un grupo de representación de la U, es un grupo de arte. Usualmente se junta el final de semestre con Jornadas, que es la actividad donde la universidad nos pide que se vea todo el trabajo y lo que han invertido en nosotros, y **eso entonces usualmente genera demasiado estrés**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Entonces parece ser que el sistema universitario los está envolviendo en una situación que puede llegar a ser un “arma de doble filo”, si no se poseen las estrategias de afrontamiento adecuadas. En especial, puede llegar a ser estresante en determinados momentos del semestre.

Por un lado la Universidad promueve a que los jóvenes participen en estos grupos de representación, lo que les traerá beneficios económicos y en salud, primero por el otorgamiento de una beca y segundo por la mejora de su salud física y mental, que conlleva el participar en un grupo de estos, debido a que estos destinarán tiempo en actividades saludables y constructivas de disfrute; pero por otro lado toda esa carga extra podría representar una pérdida o desequilibrio de su salud mental, por el estrés que puede presentarse al tratar de rendir en lo académico y para la actividad extracurricular.

Uno de los jóvenes pertenecientes a uno de los grupos de representación relató que ha tenido problemas en lo académico debido a que forma parte de ellos.

*“Digamos, yo en mi caso, aunque suene feo decirlo acá, yo tengo de primero al atletismo. Yo sé que tengo que salir adelante con la U, pero digamos, sí hay veces en las casi siempre a final de semestre tengo competencias importantes, entonces **uno tiene que tomar prioridades**. A mí me ha pasado que yo he perdido cursos así en los que voy bien, porque yo tengo competencias, y yo decido que la competencia es primero. Y el estrés que uno tiene de su entrenamiento, de que a veces uno sale del país y va a tener que faltar a clases y cosas así, aunque uno esté aquí, a uno le afecta montones, porque uno está pensando: ahorita estoy aquí en tal lado, pero tengo que reponer clases de esto y tengo que llegar a hacer eso”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Sin embargo, cabe resaltar que este joven a pesar de haber tenido problemas académicos propiciados por la actividad extracurricular, él o ella tomó por decisión propia darle mayor prioridad al atletismo que a la Ingeniería que cursa; situación que es muy interesante y que no es extrapolable para todos los casos. No obstante, si se refleja con claridad un componente que le genera mucho estrés, que es la sobre-demanda que este mismo se exige.

De lo descrito anteriormente, puede denotarse que en algunas ocasiones la sobrecarga de tareas no es solo auspiciada por el mismo sistema universitario o por los profesores, muchas veces los mismos estudiantes se autoimponen mayores cargas, con las que pueden lidiar.

Entonces, se da en el caso de estudiantes que pertenecen a grupos artísticos o deportivos de representación, que llevan dos carreras o que matriculan más créditos de lo recomendado. Lo que convierte a estas actividades extras, en cargas y en estresores por la sencilla razón de que reducen el tiempo de dedicación para lo académico; así lo referenciaron los siguientes participantes:

*“Todas las actividades extracurriculares que uno tiene, porque si uno está con un instrumento o en algún grupo deportivo o cultural, porque también **le quita a uno tiempo**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Cualquier actividad extracurricular, la gente que corre... a mí que me gusta formarme más oportunidades así... etcétera. **A uno tal vez le chocan mucho las cosas, con las cosas de la U**”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Un participante además comentó su experiencia y la de otras personas al cursar dos carreras.

*“A mí, es que también **llevó otra cosa aparte de la Ingeniería, estoy estudiando Guitarra**, entonces también eso me genera estrés porque he visto que no me da tiempo de hacer algo que antes sí tenía tiempo para eso y a veces como que cuesta llevar las dos cosas. También conozco personas que tienen otras cosas y que también, ósea, llevan **dos carreras**, dos cosas totalmente a parte **y que les generan bastante estrés y que tienen que organizarse bien y ser bien disciplinado**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Los expertos entrevistados por su parte consideran que muchas veces los jóvenes no tienen conciencia de sus capacidades reales, no establecen límites o metas apegadas con su realidad. Por lo que estos se ven inmersos en una vorágine de acontecimientos negativos y estresantes para hacer frente a todas esas demandas autoimpuestas.

Se debe recordar que cada curso interpone una demanda específica, correspondiente a los créditos asignados en ellos. Pero como se expuso con anterioridad, a veces estos créditos están subestimados, lo que agrava la situación para estos estudiantes.

*“Bueno hay un tema como interesante que yo he visto en las últimas generaciones y es que el estudiante consulta por estrés, pero también tiene **poca conciencia de como se está organizando**, cada vez es más común que los estudiantes estudien una carrera si no dos... entonces a veces es muy cómico como vienen acá porque están estresados, y una explora la parte de su matrícula de sus trabajos y de sus responsabilidades adicionales”. (Entrevistado n° 15, 2015).*

*“Hay chicos que **llevan dos carreras universitarias** y que un semestre matriculan más de seis cursos. Humanamente van a pasar muy estresados, muy preocupados, porque cada curso les va a ameritar una exigencia”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

*“... el mismo estudiante que por **falta de conocimiento personal** lleva más de lo que puede o estudiantes con dos carreras, por ejemplo”. (Entrevistado n° 3, 2015).*

Cabe resaltar que a veces la sobre- demanda académica está fuera del control del estudiante, porque es un asunto determinado por la misma carrera, porque se les exige llevar bloque completo, sin importar cuan pesado que este resulte, porque no se abren cursos con regularidad.

Además hay Unidades Académicas muy estrictas y que por ninguna razón levantan ciertos requisitos o co-requisitos, y esto afecta en gran medida a los universitarios que dentro de sus capacidades reales no pueden seguir con el paso estipulado dentro del programa de estudios. Por lo que se arriesgan a llevar bloque completo y algunas veces fallan en el intento, lo que resulta aún peor.

Por otra parte, varios expertos enfatizan en que hay una percepción entre el estudiantado, en que no tienen el tiempo suficiente para cumplir con sus tareas.

*“... ellos **asocian el estrés académico a que no tienen el suficiente tiempo para completar con todas las tareas que tienen que realizar, esa es la visión normal que uno escucha dentro de un salón de clases**”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

Sin embargo consideran que no es falta de tiempo, esta percepción se debe a una inadecuada organización del tiempo.

*“Mucho **depende del estudiante, de la calidad del estudiante o incluso de la organización del propio estudiante**, porque generalmente los estudiantes que hacen esos comentarios, son estudiantes que no planifican bien su tiempo y sus actividades. No quiere decir, que los que sí lo planifiquen no se sientan apremiados o angustiados por las tareas que tienen que realizar, pero si lo saben manejar mejor”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

*“Uno de los principales factores es lo que dicen la falta de tiempo, pero muchas veces cuando se empieza a trabajar en esa falta, **está se debe a que no saben organizar el tiempo**, o una carencia o dificultad de organizar el tiempo”. (Entrevistado n° 7, 2015).*

De acuerdo con lo anterior cabe destacar que para los investigadores que han realizado estudios relacionados con el estrés académico, el estresor corresponde al poco tiempo que tienen los estudiantes para dedicarle a los aspectos académicos, y la inadecuada organización del tiempo más bien llega a ser una estrategia de

afrontamiento para contrarrestar dicho problema. De lo indagado, solo Prabhakar y Ch (2011) considera al manejo de tiempo como tal, como un estresor.

En sí, lo expuesto hasta el momento logra evidenciar que los estudiantes, reconocen que la práctica de actividades extracurriculares les quita tiempo. No obstante, un participante fue sincero aún más y reconoció desde su experiencia, que a veces los mismos estudiantes tienen culpa de su propio estrés, porque tienden a procrastinar. Esta práctica también fue referida como típica por varios expertos, como los entrevistados n° 4, 5, 9, 13 y 16.

*“Yo siento que, bueno al menos en mi caso, muchas veces yo soy la culpable de mi estrés porque cuando, qué sé yo, si yo tengo “toda una semana libre... di uno se deja ahí como en ‘stand by’ mientras vuelve a sentir la presión de que ya empieza a venir los exámenes. Si bien es cierto es bueno estudiar con anticipación **muchas veces uno lo deja para una semana antes** o unos días antes, cuando muchas veces perfectamente se puede empezar a estudiar dos semanas antes o hasta tres semanas antes dependiendo del curso... entonces ya luego estoy un día antes, como estresadísima y no aguanto más y yo como: ‘¡puña, hubiera empezado desde antes!’, uno dice”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

El anterior comentario refleja un sentimiento de culpa por la práctica de la procrastinación. Inclusive otro estudiante se refiere a este sentimiento de arrepentimiento, ya que al momento en que ve que no le alcanza el tiempo, este desearía haber tenido más, para estudiar y salir mejor. Por lo que corrobora la intrínseca relación que apuntan los expertos entrevistados, referente a que más que un asunto de falta de tiempo, es un asunto de organización del mismo.

*“Cuando usted no tiene suficiente tiempo para estudiar; digamos, tiene proyectos, tareas, entonces uno dice: ‘me tocó estudiar dos días, pero si tuviera un día más de estudio, me va mucho mejor en el examen’, **eso genera estrés, manejar el recurso del tiempo**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Finalmente, con cierta relación al tema de sobrecarga inducida por el mismo estudiante, dos estudiantes que asistieron al mismo grupo focal, consideraron que no ven como estresor tanto la competencia grupal con otros compañeros, si no que más bien les estresa más, la competencia con sí mismo, al intentar de mejorar sus notas y de pronto darse cuenta que no lo pueden lograr o que es difícil hacerlo.

*“... yo agregaría competidor personal, con uno mismo... Es un factor estresante porque **si uno no mejora y uno está esperando mejorar, uno se va a estresar**, que le está poniendo y uno no lo logra”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

“... no es tanto competitividad grupal, si no personal cuando uno quiere mejorar, pero uno se va a estresar de que uno no lo logra...” (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Un experto entrevistado comentó que esto en gran medida, puede ser perjudicial.

“Los que no lo logren se convierte en un factor que los obstaculiza y llegan a una crisis que los desborda”. (Entrevistado n° 14, 2015).

Para estos casos en particular, es más que evidente que el uso de estrategias de afrontamiento, colabora a contrarrestar estos estresores y a lograr los objetivos que se plantean estos estudiantes.

Por tanto, al momento queda claro que las demandas académicas, las cuales pueden convertirse en estresores, provienen de diferentes fuentes. Ya sea por una sobrecarga sometida por el mismo sistema universitario y otras por ellos mismos, que acrecientan estas cargas al sobre- demandarse con tareas extras o imposiciones poco realistas.

4.3.1.4. Transición del colegio a la universidad y la universidad y las expectativas del ámbito laboral

Los cambios a los que son sometidas las personas pueden a veces jugar a favor o en contra del individuo. Un cambio de ambiente como el que vive el joven del colegio a la universidad, puede ser considerado un estresor denominado evento de vida, porque puede generar mucho estrés, ya que representa un cambio abrupto en la estructura de vida cotidiana del individuo, esto según es considerado por la Teoría Transaccional del Estrés de Lazarus y Colaboradores.

Beck, Hackett, Srivastava, McKim y Rockwell (1997) (citado por Gallagher, Mehta, Selvan, Mirza, Radia, Bharadia. y Hitch, 2014) al respecto encontraron que: “Los

estudiantes universitarios sufren cada vez más de una cantidad excesiva de estrés, especialmente durante los periodos de transición” (p. 437).

Resulta entonces evidente que los jóvenes participantes a los grupos focales lo mencionaran como un factor que les generó estrés en sus vidas. Se indica generó estrés y no genera estrés, pues todos los estudiantes participantes tienen un año o más de estar en la Universidad, esto porque se tomó en consideración para los grupos focales, no tener estudiantes de primer ingreso del 2015, con el fin de que obtuvieran más experiencias relativas a la vida universitaria. Por lo que este acontecimiento particular, es una experiencia superada para ellos.

De esta forma, los estudiantes que mencionaron este tema, lo hicieron porque este fue un factor estresante importante en determinado momento de su vida académica. Básicamente, estos comentaron que la transición del colegio a la universidad les afectó de manera negativa, puesto que ellos se calificaron como no capacitados para afrontar las demandas y exigencias académicas que suponía estar en una carrera del área de ingeniería en una universidad como la UCR.

*“Quiero hacer un comentario sobre la transición del colegio a la universidad, que yo creo que **en este nivel ya a uno eso no le importa, pero por lo menos el primer semestre de la U** donde hay más variedad de compañeros, el primer cálculo, digamos, que a mí **me costó bastante**, si fue como un estrés bien feo porque los compañeros que yo tenía en mi grupo de humanidades estaban llevando cálculo y eran de colegio científico, y yo sabía que yo, o sea, por lo menos que en ese momento yo no iba a rendir igual que ellos. Pero sí, **en el momento sí es estresante**, porque uno se pregunta: ‘mae’ ¿Qué estoy haciendo mal?”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Sí, a mí también **me costó mucho** (refiriéndose a esa transición colegio-universidad)”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“En mi caso, **cuando entré a la universidad sí me costó adaptarme**. Siempre me pasa eso; de la escuela a colegio, de noveno a décimo. **Ese tipo de cambios siempre me ha costado demasiado**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

El último comentario en especial, concierne con las opiniones de Barraza y Silerio (2007): “ingresar a una institución educativa, mantenerse como alumno regular y egresar de ella, suele ser una experiencia que, inevitablemente, produce estrés académico en los alumnos” (p.48). Barraza (2007b) indica que “el inicio de la escolarización y su posterior desarrollo, sin olvidar el tránsito de un nivel educativo a otro, suelen ser eventos estresantes para el ser humano que en ese momento juega el rol de alumno”. (p.3).

Otro estudiante indicó que además de la transición del colegio a la universidad, también le afectó el hecho de salir de la educación secundaria y trabajar.

*“A mí me pasó igual; yo cuando salí del cole **me quedé trabajando, y cuando entré a la U no me acordaba ni de sumar fracciones**; en el primer semestre fue todo el ‘boom’. Llegué y **la profesora llevaba el ritmo de los demás compañeros**, y casi todos venían de cole científico. Para mí si fue un estrés horrible”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Tres entrevistados concordaron en que esta transición es difícil y dieron sus perspectivas sobre el tema. Tal y como lo hizo el siguiente entrevistado, quien consideró que esto afecta al estudiante en diferentes ámbitos, principalmente si no se logra canalizar todo ese estrés que se genera.

*“Digamos todos los procesos, exámenes, trabajos, siempre llevan un proceso interno que **muchos de ellos no logran canalizar esa etapa** y sienten todo ese estrés, y son consecuencias a nivel físico, emocional, más que todo es un recargo académico que muchos chicos, digamos aquellos que vienen del colegio, **el paso del colegio a la universidad es difícil**”. (Entrevistado n° 16, 2015).*

Tanto así como hubo jóvenes para quienes esta etapa resultó difícil, hubo participantes que señalaron que para ellos esta no fue experimentada como un factor estresante.

*“Yo siento que **el de transición del colegio a la universidad tampoco** (refiriéndose a que no es un estresor), *porque en el cole que yo estaba, el horario si era de 7 de la mañana a 4, y aquí casi siempre tengo horario así, entonces también era socado, entonces cuando empecé el primer semestre no lo sentí así, ya como la gran diferencia, **pero conforme fue pasando la U ahí sí, pero inmediatamente la transición no lo sentí así**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).**

*“Transición de colegio a la universidad, no, porque es una transición más. **Generalmente a uno le meten miedo**, como de sexto a séptimo, es lo que pasa con las transiciones”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Frente a estas disyuntivas varios estudiantes profundizaron e indicaron que depende mucho del colegio de procedencia, esto sucedió en el tercer grupo focal; donde se dio un espacio específico entre los mismos estudiantes para analizar porque estas diferencias de opiniones. Aunque por los otros comentarios de los estudiantes en los demás grupos focales se pudo evidenciar que estos también percibían diferencias entre colegios públicos y los privados o científicos, por la diferencia entre la calidad educativa que reciben.

*“Yo creo que **depende del cole que uno sale**, porque yo salí de cole público y si sentí mucha diferencia”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Los expertos que se remitieron a este tema, reafirman a este período como uno que puede generar estrés, más si el estudiante procede de un sistema educativo de secundaria con menor exigencia o con exigencia muy marcada y diferenciada a lo que solicita actualmente el recinto universitario.

*“... **los profesores parten de que hay una base**, que las matemáticas es igual para todos, **pero vienen estudiantes de colegios públicos y privados**”.* (Entrevistado n° 6, 2015).

*“No es lo mismo estar en un colegio y luego pasar a una universidad. **Los requerimientos son mucho más fuertes**. Muchos estudiantes en el colegio eran buenos estudiantes pero de pronto llegan a la universidad, en el primer año se da cuenta que **ya no es el de las notas 100 y más bien están con notas bajas hasta el nivel que no pasan los cursos**”.* (Entrevistado n° 19, 2015).

Polo, Hernández y Poza (1996) aseguran que el colegio de procedencia es un factor muy importante para lograr el éxito académico, ya que una mejor educación sin duda aportará mejores herramientas para hacer frente a este cambio, sin embargo esto no es determinante: “la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en los

escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario” (p.1).

Esta diferencia de demandas, sin duda llega a ser un ‘shock’ con el que tiene que aprender a lidiar el estudiante. Martín (2007) hace referencia a que el nuevo entorno de la universidad reúne un conjunto de situaciones altamente estresantes, que el individuo tiende a experimentar transitoriamente por la falta de control que carece tener sobre él. González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010) señalan a “los primeros cursos como los más vulnerables por encontrarse en un momento de transición y adaptación al sistema universitario” (p. 157). Y a como dijo el experto entrevistado n° 16, muchos lo logran o no lo logran, y de esta situación puede mediar el fracaso académico universitario, tal y como lo sugirió Martín (2007).

Aparte de los cambios percibidos entre secundaria y estudios superiores, dos estudiantes participantes se mostraron preocupados por su transición de la universidad al mercado laboral, ya que se cuestionan a sí mismos, si realmente se encuentran capacitados para afrontar las demandas externas del mercado laboral, si lo que aprenden es lo que realmente necesitarán.

*“... nosotros, al menos siento yo, que la transición de la vida académica a la vida profesional no existe. Tenemos que hacer práctica para graduarnos, pero **siento que no son muchos cursos los que nos preparan para la realidad**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“He hablado con mucha gente que aprende acá bastante, para llegar y encontrar generaciones que llevan años haciendo las cosas y no están dispuestas a aprender, entonces las cosas no se hacen bien, **como que le ponen un techo laboral a uno, un techo al desarrollo profesional**... Me causa estrés la poca competitividad que hay, en el sentido de que uno sale, y que lo que uno aprendió, puede que gente, por ser mayor, no le va a dar valor ¿me explico?; **es un problema de Costa Rica, que aquí muchas cosas son de generaciones**, y que por ejemplo cómo se dictan o cómo se van a hacer las cosas, ya no es una cuestión que va a depender de nosotros, y al menos a mí me pone a pensar que vengo y estudio cosas, y que **sirven aquí pero no necesariamente van a servir afuera**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Frente a este comentario, otro estudiante replicó a que esto se debe el "adultocentrismo". Es decir, se ve una preocupación de estos jóvenes por más allá de salir bien en los cursos, es decir, existe una creencia en el que las notas no lo son todo, sino que les preocupa que la malla curricular este acorde a la realidad nacional. Considera que es necesario establecer más horas prácticas para no llegar y afrontar una realidad muy diferente a la que se "les vende" en los salones de clase.

Igual existe una preocupación por la situación del país, porque opinan que los jóvenes tienen ideas valiosas para el desarrollo de la economía o del ámbito en el que formen parte y temen no ser tomados en cuenta. Temen ser absorbidos por el mismo sistema y perder sus iniciativas, enfáticamente en la parte estatal, que comentaba propiamente el participante, que no quiere ser engullido por los procesos inflexibles y burocráticos.

Dentro de la teoría revisada no se pudo detectar algún autor que incluyera el estrés generado por el futuro laboral, relacionado específicamente a las expectativas que tienen los jóvenes por alcanzar sus ideales en su esfera profesional y si pueden llegar a lograrlo. Más bien la dirección que han tomado los estudios revisados se centra en el analizar que los estudiantes universitarios tiene una preocupación cada vez mayor por la creciente competitividad con sus pares, por lo que deben ser cada día mejores para tener éxito en el mercado laboral, tal y como lo mencionaron Polo, Hernández y Poza (1996) y Montoya, Gutierrez, Toro, Briñon, Rosas y Salazar (2010).

En resumen, los estresores intra-académicos se deben a la interacción de múltiples actores de la comunidad universitaria (profesores, personal administrativo y estudiantes) y de las distintas situaciones a las que se expone con regularidad los discentes dentro del ámbito universitario, Por lo que en su mayoría esto factores corresponden a microestresores, porque tienen la capacidad para presentarse en la cotidianidad de los jóvenes. A continuación se hará análisis de los factores externos a este ambiente.

4.3.2. Estresores extra-académicos

Dado que son muchas las situaciones generadoras de estrés que se extrapolan fuera del ambiente educativo universitario, es decir, que se presentan más allá de las aulas, del espacio físico de una universidad como tal y fuera de la acción de actores ligados a este espacio como los: funcionarios, docentes o compañeros. Se hace necesario abrir un apartado para realizar un análisis de los eventos o actores que han influenciado o influyen al estudiante en su vida universitaria.

Como se evidenció en el marco teórico y en el apartado introductorio 4.3. de estresores de los estudiantes universitarios, varios son los autores y los expertos entrevistados que trabajan con una connotación más amplia sobre los factores responsables del estrés en el estudiantado, en donde exponen que el estrés de los estudiantes rebasa más allá de las fronteras de la Academia. Respecto a esto, resulta interesante ejemplificar esta visión, por medio de las consideraciones de dos autores, Pena y Reis (1997), quienes son capaces de dejar en claro esta interacción:

... los estudiantes no salen de las influencias de sus vidas académicas en la puerta de la universidad. Los estudiantes traen a la universidad las influencias de habitación familiar, la comunidad, la economía y la sociedad en general. A medida que cambian estos factores externos, también lo hacen las actitudes y los comportamientos de los estudiantes en la escuela. Los estudiantes están condicionados además por los profesores, los administradores y sus pares en ambientes universitarios. Dado que muchos estudiantes cada vez tienen que trabajar para ganarse la vida para pagar la matrícula y otros gastos educativos; podemos ver lo realmente complejo de estas tensiones superpuestas entre lo no académico y académico, que forman parte de la vida cotidiana de muchos de los estudiantes (p. 18).

Por ello, a continuación se presentan los resultados divididos en dos grandes bloques, los cuales están relacionados con la Teoría Transaccional del Enfrentamiento al Estrés. En el primero se detallan prácticamente microestresores o “hasless”, es decir, factores que se dan con mucha más frecuencia en la vida cotidiana. En el segundo lo comprenden factores capaces de generar estrés de tipo macroestresor y de eventos de la vida, es decir, en situaciones de efecto prolongado en la vida del estudiante o en eventos fortuitos que causaron impacto y cambio abrupto en la capacidad de la persona para estructurar su vida cotidiana.

4.3.2.1. Distracciones de la vida cotidiana e impacto en la vida universitaria

Sin duda resulta difícil de creer que las vacaciones o períodos de descanso entre los semestres, pudiera influir de alguna forma a la vida académica. Primero porque cualquiera pensaría que se dan en momentos temporales distintos a la estancia de la Universidad, debido a que del todo, en las vacaciones no hay tareas o alguna carga académica de por medio para el joven universitario. Y segundo porque se supone que estos períodos existen para dar un respiro al estudiante de su rutina, para que entre con más ganas y energía a cada período.

Sin embargo, lo que comentaron los estudiantes de Ingeniería entrevistados sobre este período, más bien evoca a una sensación de libertad muy fuerte, que los distrae de tal forma de su rutina durante el período académico, que cuando vuelven a él tienen serias repercusiones en su rendimiento académico. Lo cual efectivamente se conecta con la capacidad para organizar el tiempo que tienen los jóvenes, como así lo indicaron estos:

*“Yo comparto eso porque uno viene de vacaciones de tres meses y **uno como que se acostumbra a no estar haciendo nada productivo**, entonces cuando a usted le ponen trabajos, exámenes, todo, uno no está acostumbrado, y **ahí es donde uno baja notas**. A mí siempre en el primero me va muy mal, y en el segundo ya como uno se acostumbra ya puede levantar un poquito, pero **para el primer semestre sí es bastante duro**”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Otro aspecto es que uno no se organiza; a mí extrañamente y no sé por qué, no sé si solo a mí me pasa, que el primer semestre, es el que tengo más malas notas, digamos, **en el segundo ya como que voy bien, como que voy más corrida**. No es que yo pase en Semana U haciendo fiesta; simplemente como que esos descansitos: Semana Santa, Semana U; hacen que uno se achante mucho más. A mí lo que me pasa es eso, que **no me logro organizar**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

De estos comentarios también es importante destacar que ellos resaltaron que en el segundo semestre es cuando les va particularmente bien en sus estudios, ya que observan una mejoría notoria de sus calificaciones con respecto al primer semestre.

Cabe señalar que además de las vacaciones de medio año y fin de año, también estos participantes sacaron a alusión a otros días libres que se gestan durante el primer semestre. En la actualidad a como está estructurado el calendario universitario, son muchos los feriados que se encuentran conglomerados en este primer período.

*“No es que afecte la Semana U, porque uno los disfruta pero si siento que **lo malacostumbran a uno a empezar flojo** y llevar un ritmo relajado y ya luego “tome”, exámenes y trabajos”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Yo creo que es peor en este semestre (haciendo alusión al primer semestre), como hay semana U y Semana Santa”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Incluso un estudiante se atrevió a aseverar lo siguiente:

*“**Después de semana U, empieza la U**”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Dentro de estas discusiones los estudiantes se mostraron receptivos e interesados por los comentarios de sus pares, ya que en su mayoría consideraron que es un hecho verídico, que el ritmo totalmente se pierde entre períodos libres y que este fenómeno no solo afectan a los discentes sino que también a los docentes.

*“**A mí me causa gracia porque tienen toda la razón**, a veces cuesta mucho porque **uno se siente desubicado** en cuanto al primer semestre **con las notas**, pero no solo, digamos también **hasta los mismos profesores**, llegan como “ok, vamos a hacer algunas actividades”, pero ya después en el otro semestre no saben bien lo que vamos a hacer.”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Mediante todo lo anterior se puede ver esa compleja interacción entre los aspectos intra-académicos con los extra-académicos o personales, tal y como lo consideran Pena y Reis (1997) específicamente haciendo referencia a que los factores se superponen, es decir; la relación entre el calendario académico con el tiempo libre de los jóvenes.

Se puede comparar estas experiencias de cambios entre semestres, con la transición del colegio a la universidad, a la que se sometieron los estudiantes en su primer año, episodio que resultó para algunos de los asistentes a estos grupos focales, como algo bastante estresante.

A pesar que esta situación fue reportada ampliamente por los estudiantes, ninguno de los expertos entrevistados indicó algo sobre este tema. Lo que puede tal vez reflejar que otros actores no dimensionan este fenómeno con la misma magnitud que lo hace el estudiantado. En donde al parecer se da un peso mayor al cambio de ambiente de secundaria a estudios superiores, que la transición de los períodos de descanso a los lectivos.

Sin embargo, no se debe desmeritar lo que sienten estos estudiantes, pues las fuentes de estrés incluso al parecer inician aún antes que se presenten las demandas académicas, porque ya de por sí el estudiante viene con una carga *que lo estresa* por: el cambio de ambiente y de rutina, nuevos profesores y cursos, y nuevos retos.

Este un asunto complejo, que no se puede ver de forma simplista o reduccionista, o sea, decir que se quiten o se limiten las vacaciones o que el joven matricule verano para no perder el "hilo" como dice el estudiante siguiente. Ya que cada acción tiene una reacción.

*"La bronca es que uno dice: 'perdí el hilo en vacaciones', y si uno mete verano, y pierde la vida prácticamente. O **lleva verano y llega demasiado cansado, o no lleva verano y llega demasiado descansado.**"* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otros dos estudiantes por lo contrario, indicaron que es el segundo semestre que particularmente lo perciben como más pesado, ya no tanto por el cómo está diseñado el calendario académico universitario, sino más por el cansancio acumulado de la primera parte del año. Lo que más bien llegaría a ser un estresor de tipo intra-académico, si fuera necesario de clasificar.

*“A mí me pasa lo contrario; en **el segundo semestre el tiempo es tan corto**... no hay tiempo de nada, uno ocupa relajarse, uno ocupa ir a hacer cosas que en el primer semestre uno tiene más el tiempo”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Yo siento que el segundo es más difícil, **es más estrecho**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Ya de forma más perenne y durante el ciclo lectivo, los estudiantes participantes a los grupos focales mencionaron que existen pequeños aspectos de la vida cotidiana, que sin duda repercuten en su vida académica, y que no solo por ser presentados en la cotidianeidad debe restarse crédito del impacto que puedan tener estas situaciones. El ruido, la presencia de bares, los compromisos u obligaciones del hogar o del trabajo son las distracciones frecuentes dentro del ambiente circundante de estos jóvenes universitarios.

*“El ruido para estudiar; la mente se va entonces uno **no se concentra bien**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Tal vez uno está estudiando en la casa, en la sala porque solo esa mesa hay; y de pronto a otro llega alguien y se pone a hacer algo, enciende el radio, entonces **uno estudiando en la casa a veces no rinde tanto como en la U**”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Estos comentarios ejemplifican como una pequeña distracción como el ruido, dentro de sus propios hogares, puede repercutir en ellos. Es decir, no se cuenta del todo un ambiente propicio que potencie al máximo el estudio, al igual que comenta el siguiente sujeto.

*“A veces uno está en la casa, entonces ya surge que hacer tal cosa, hay que hacer tal otra, hay que ir a tal lado, a veces uno se puede zafar, a veces no; **estando en la casa surgen esas cosillas, entonces uno se estresa con algo que no tiene nada que ver con la U**, y ya ahora tengo que reponer ese tiempo”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otro estudiante hace alusión que parte del tiempo que invierte lo hace visitando los bares cercanos a la Universidad, lo que puede ser un distractor de sus obligaciones académicas.

*“A mí en lo personal, digamos, si **me afecta tener bares aquí enfrente de la universidad**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otro aspecto que absorbe tiempo a los estudiantes de sus obligaciones académicos, es el traslado al recinto universitario, más si este queda lejano de su casa de habitación. Por lo cual lo consideran un estresor más. Con respecto a este aspecto, solo un entrevistado, el n° 6 enlistó a este como un estresor.

*“La **lejanía** también, de la universidad a la casa, y el **tiempo que uno dura**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“En mi caso yo diría que un poco **los buses del servicio de la UCR**, porque yo soy de Heredia específicamente de Santo Domingo, y ahí los buses pasan y nos dejan botados, o pasan tres seguidos y no nos recogen. Entonces a los cursos de la mañana llego tarde y si me monto en el bus a veces voy en las gradas, y ahí todo se mueve; o **uno llega cansado**, sin poder dormir bien, de pie y **un poco estresado también por el ambiente que hay en el bus**, porque uno está chocando con todos y en las gradas, y después uno llega aquí con profesores, con trabajos y cosas así”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Sí, yo también soy de Heredia, pero a mí no me dejan los buses porque yo los agarro en la parada, pero si tengo que agarrar dos buses, entonces a veces duro hora y resto llegando a mi casa, en un buen momento, porque cuando hay presas puedo durar hasta dos o tres horas llegando a mi casa, entonces a veces uno dice: **en esta presa perdí dos o tres horas en las que pude estar haciendo tal y tal cosa**’.”* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Entonces aparte del tiempo invertido en el traslado a la Universidad, el ambiente dentro de estos autobuses, es desagradable. Entonces se suman varios aspectos, porque son bastantes los minutos donde los estudiantes se limitan a estar “haciendo nada”, ya sea por decisión propia, puesto que no es saludable para la vista, la lectura o trabajo en movimiento, o porque simplemente los autobuses no cuentan con las condiciones mínimas para que la persona vaya descansando físicamente. Adicionalmente, las autoridades de este transporte permiten montar gente de pie, lo que aumenta el calor y la tensión entre los usuarios. En sí, no es una experiencia para nada recomendable para terminar un día de estudio, ni mucho menos para comenzar un día de ajetreo universitario.

Aunado al ambiente desagradable y a la pérdida de tiempo que resulta del transporte hasta el recinto universitario, este medio incurre en un costo importante, que no para todos los estudiantes y sus familiares es fácilmente accesible. Un estudiante hizo el siguiente comentario, el cual fue apoyado por otro participante que también se encuentra bajo la misma situación.

*“Para mí el tránsito. Los buses y también a veces pienso que hay que hacer muchos gastos al inicio del semestre, **mucha plata y no alcanza**”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

En relación un experto entrevistado se refirió al tema de los costos que pueden incurrir los estudiantes en el traslado:

*“A veces hay situaciones económicas que producen estrés, **no tener el suficiente dinero** para costear las actividades académicas, los pasajes, esos serían factores externos...”* (Entrevistado n° 7, 2015).

Relacionado con los aspectos económicos, algunos estudiantes deben someterse a otras presiones externas a la Universidad, como el trabajo, para ayudarse con sus estudios.

*“La verdad es que **cuesta mucho trabajar y estudiar**; al menos en mi caso ocupo el dinero entonces doy tutorías de mate y así, y hay veces que todo se junta, y **entonces o hago mi plata para comer o estudio**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“A mí me pasa lo mismo, que yo le doy repasos a la gente regularmente, y a veces uno sabe que tiene que estudiar, pero si yo le digo que no a esa persona ahora que me necesita porque viene el examen de él o de ella, después va a buscar a otra persona y va a seguir yendo con esa otra persona, y **yo necesito que esa persona venga conmigo por el dinero**, entonces queda organizar mi tiempo, y organizar el tiempo de ellos; usualmente no tienen el mismo ritmo de estudio que uno”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Es así que el trabajo les representa a estos estudiantes un estresor más de su vida. Entonces esta situación a la que le hacen frente los vuelca en una dicotomía entre la universidad y su vida personal, pues necesitan el dinero para sus estudios, pero necesitan del tiempo que invierten en sus trabajos para sus actividades académicas. Por lo que no queda más que hacer uso de los recursos propios de la persona para organizarse y salir avante con todas sus obligaciones.

Por otra parte existen otros estudiantes que trabajan, porque su principal razón es la de prepararse para el mercado laboral, ya que como opinaron algunos estudiantes en el apartado “4.3.1.4. Transición del colegio a la universidad y la universidad y las expectativas del ámbito laboral”. A veces las clases que se imparten o la materia a como la dan los docentes resultan insuficientes, para estar preparados con lo que solicita el mercado laboral.

*“Si uno quiere empezar a trabajar o a ver cómo aprende, entonces se busca **una mezcla** de eso, como **trabajar medio tiempo, estudiar**, y prepararse para **ser un mejor profesional**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

En efecto sea cual sea la razón por la que labora, esto tiene como consecuencia un menor tiempo para dedicar a actividades académicas. Opinión que también tienen los entrevistados: n° 4 y 13.

*“... no es lo mismo salir de la U a estudiar, que a **trabajar y atender a una familia**. Para ese estudiante, estudiar es estresante (Entrevistado n° 4, 2015).*

*“Si el estudiante trabaja, entonces va a tener **su preocupación laboral, con su preocupación académica**, aunado a que **tiene menos tiempo** a uno que solo estudia”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

Dentro del hogar también sobresalen distracciones relacionadas con la familia, ya sea por compromisos comunes de las relaciones interpersonales.

*“Los sobrinos, mis sobrinos son bastante complicados; si hacen algo malo los regañan, entonces **uno pierde la concentración**.”* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

De la frase antepuesta se resalta que además de la familia, el ruido y el ambiente inapropiado para el estudio, sale a colación. Otro estudiante mencionó que dentro de su seno familiar, sus allegados les generan un peso, porque estos desean que el estudiante le dedique más tiempo a ellos, sin embargo, este prefiere no hacerlo porque contempla a su hogar como zona de descanso.

*“Hay muchas cosas que a mí no me estresan, pero yo sé que les estresa a otros porque **piensan que me desintereso por cosas de la familia**. Entonces me piden cosas, y yo solo respondo sí, sí. Y me reclaman porque me ven haciendo nada, pero es que no saben que cuando llego de la U no quiero hacer nada”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Esta situación expresada por este estudiante, es entendida por el entrevistado n° 12, quien establece que son muchas las demandas por las que pasa el joven:

*“... y toda la **demandas social** que implica estar en una Universidad, **de sus iguales**, amigos, todas las condiciones propias de la etapa propia que están viviendo; que es una demanda académica, social, una **demandas familiar**, si hay pareja una demanda de pareja, si hay hijos de por medio, también hay una demanda que **implica distribuir el tiempo** y cumplir con las metas establecidas para cualquiera de los objetivos”.* (Entrevistado n° 12, 2015).

De acuerdo con la experiencia de este último participante, es posible ver que este tema sin lugar a dudas le trae problemas en el ámbito familiar, puesto que muchas no se entiende del todo la postura y el estilo de vida de un universitario, más de un universitario estudiando una carrera de Ingeniería.

4.3.2.2. Impacto de los eventos de la vida en los estudiantes universitarios

Muchos de los estresores que se visualizan en esta sección corresponden a eventos de la vida y a otras situaciones macroestresoras, que provocan estrés en el joven universitario, al alterar su vida cotidiana, donde parte de su cotidianidad la integran también los componentes meramente académicos.

La muerte, la enfermedad, las situaciones fortuitas como asaltos o despidos del trabajo de algún familiar que es el sostén económico de la familia, impactan de diferentes maneras al estudiante.

Para este último caso, relacionado con situaciones no previstas que impactan la economía del hogar, tres estudiantes participantes relataron que el despido y la enfermedad fueron eventos que causaron un punto de inflexión en sus vidas.

“Al menos en el aspecto personal, mi familia económicamente no es que tengamos problemas, sino que hace recientemente, **a mi hermano lo despidieron del trabajo**, cuestiones varias, entonces nosotros prácticamente tenemos que aportarle a ellos para que puedan mantener la casa, **para ayudarles porque a veces pasan días sin comer**, que esto o lo otro, entonces eso es una cuestión que **va a afectarnos a todos los familiares** porque ya no vamos a depender del mismo ingreso, como dependíamos antes”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Yo dependo tanto de la beca socioeconómica de la U, y también dependo de mis padres, y **mi papá que es la base que lleva el sustento, se sometió a una operación**, entonces en la casa nosotros estamos viendo así como qué va a pasar, **hay que ver cómo hacemos para que yo siga estudiando y que mis otros hermanos también sigan estudiando**, y llevar un ingreso a la casa”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“En mi casa si ha habido épocas en donde, bueno **mi mamá tiene ciertos padecimientos y mi papá últimamente también y mi abuelito**, entonces como eso **sí ha representado un gasto muy elevado** en mi casa, entonces como que **si estresa saber el hecho que mis papás están un poco tallados y tener que pedirles plata para venir a la U** y cosas así, entonces si eso si genera estrés, como preocupaciones en si tener que pedir plata o porque tengo una gira y cosas así”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

En estos tres casos es posible ver claramente que el estudiante universitario, está inmerso en un contexto mucho más grande que el ambiente académico, y que personas allegadas sin duda afectan a lo interno, es decir, a lo netamente intra-académico.

Barraza (2007a) en su revisión de literatura, para hacer un estado de la cuestión reciente sobre el estrés académico, encontró que la variable del nivel socioeconómico del joven universitario, ha sido poco estudiada. Donde el estudio que encontró al respecto que ligaba esta variable con las estrategias de afrontamiento utilizadas, halló que estos jóvenes se autoculpan por esta situación, por lo que tienden a la ingesta excesiva de alcohol u otras sustancias psicoactivas para reducir la tensión.

Por su parte, varios de los expertos entrevistados también aportaron sus opiniones sobre este tema. Señalaron que no es posible desligar estos aspectos personales de la vida académica, además que una situación económica difícil aumenta la presión en los jóvenes, puesto que los empujan a demandas más fuertes. Ya que estos estudiantes, tienen un deseo y una necesidad mucho mayor de salir de la Universidad rápido para colaborar con la economía del hogar.

*“Si yo estoy en la universidad, diay yo **no me puedo desligar a mi condición socioeconómica**, mi condición familiar, porque todo eso me afecta”* (Entrevistado n° 13, 2015).

*“O vemos otros chicos que tienen que sacar la carrera lo más pronto posible, porque en el hogar es la primera persona que va a la Universidad y **la familia tiene la expectativa que trabaje rápido** para que les ayude económicamente”* (Entrevistado n° 6, 2015).

También explican que esa necesidad por sacar la carrera rápido se debe asimismo por las expectativas del núcleo familiar, y que ellos mismos se sienten responsables por hacer una devolución pronta de todo lo invertido a sus estudios. Toda esa tensión, sin lugar a dudas puede llegar a repercutir en el rendimiento académico del joven, así como lo detallaron los siguientes expertos entrevistados.

*“A nivel de estudiantes, hay una demanda de parte de la familia, donde **ellos tienen que responder a una exigencia familiar** si es que les están aportando económicamente al estudio”. (Entrevistado n° 12, 2015).*

*“Dificultades económicas, se está dando ahora unas grandes crisis familiares en lo que es economía y eso **afecta el rendimiento académico y el estrés familiar**”. (Entrevistado n° 18, 2015).*

Hay otros eventos muy lamentables que no solo afectan a la economía del hogar, si no que van más allá, porque el joven debe destinar del recurso tiempo a su familia y restar este, de sus actividades académicas. Tal y como contó este participante:

*“Mi abuelo murió de cáncer y él estuvo en el hospital por un par de meses; **yo tenía que estar yendo a visitarlo**, entonces **era como dividir mi tiempo entre estar con la persona que yo sé que ya no va a estar conmigo, o estudiar**, porque si no voy a perder un semestre entero. Entonces sí era como difícil distribuir el tiempo en ese sentido. Y toda la tristeza que conlleva eso”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Entonces se aprecia la lucha interna que tuvo el estudiante, pues estuvo cara a cara ante una situación difícil, una situación que es más grande que todo el contexto universitario junto. Por lo que debe saber sobrellevar esta en el momento para no perderse en la decisión y en el mar de interrogantes y prioridades que se pueden gestar de momento.

En la experiencia anterior se puede denotar que el proceso de duelo con el abuelo fue más prolongado, por lo que de cierta forma se convierte a este en un macroestresor; también las enfermedades o situaciones de salud difíciles de los seres queridos de los estudiantes que impactaron la economía del hogar (relatadas más arriba) son muestra clara de un estresor de tipo “macro” por su efecto igualmente prolongado.

Sin embargo, muchas veces estas situaciones desbordan al joven, ya que se presentan de forma abrupta, como la muerte de alguien cercano. Estas experiencias son catalogadas como eventos de la vida. Como se ejemplifica siguiente:

“... me pasó, estando en clases, me llamaron para contarme que **habían encontrado a mi tío**, un señor de campo, en una parte de la finca, **muerto**. Y entonces fue muy raro porque fue como en medio semestre, y yo esa semana estaba estudiando para un examen, y **me hicieron reventada en el examen**”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

“Bueno a mí me pasó el año pasado, yo venía de la U y llegué a mi casa y mi mamá me dijo: ‘eh... **se murió su primo**’, bueno teníamos una relación bonita. Diay era muy joven entonces **fue como que un ‘shock’, ahí feísimo y fue muy duro porque fue algo que yo no esperaba**, entonces si pienso que eso fue como que todavía uno quedaba pensando, tras de todo fue entre semana entonces yo decía: ‘bueno que dicha que puedo ir’, porque al otro día no tenía clases, pero muy feo, uno decía que no podía dejar todo botado ni nada... pero si fue feo al inicio, porque si a uno se le muere alguien uno se pone triste, por lo menos la primera y la segunda semana, uy lo pasaba ‘agüevadillo’, por eso **yo pienso que eso también pudo haber influido ahí en el semestre**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

“En mi caso **se murió un amigo**, entonces **perdí un semestre** de la U”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

En las expresiones anteriores se manifiesta que el joven universitario no es una máquina con el único objetivo de pasar los semestres, los años y posteriormente graduarse, sino que convive en un mundo complejo y que a veces el ambiente en la Academia no da tregua, por lo que el estudiante termina pagando estas desavenencias con la pérdida de cursos o caídas de sus calificaciones. Así un participante lo reconoció:

“Y yo creo que los problemas familiares, una enfermedad, **ya lo bajonea a uno completamente**”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Existen eventos de la vida que se presentan de forma más aislada como por ejemplo, ser presa del hampa, el cual es un flagelo al que todos los ciudadanos están expuestos.

“Me pasó que, yendo para la U, bueno, eso me causa demasiado estrés, de hecho, **un tipo llegó y me asaltó** entonces yo ando caminando en la calle y digo: ¡Ay, Dios! Y hasta **se me entumen los brazos**. Entonces **quedé demasiado traumada**. También me pasó una vez que, caminando, **unos tipos ahí se pusieron como a empujarme**,

*entonces cada vez que voy por la calle y veo una moto o algo así, **me causa demasiado estrés, a la hora de venir a la U***". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

En este caso, el joven no ha llegado a las instalaciones de la Universidad y ya va con una carga negativa sobre sus hombros, puesto que el ambiente externo es percibido como dañino y peligroso, lo que afecta su salud mental en general.

Otros estudiantes poseen una carga, por así decirlo "mayor", pues los macroestresores que presentan son arrastrados de años y se presentan con una combinación de varios episodios.

*"Yo que voy **súper atrasado en la carrera, siempre he tenido problemas con mi padre, la verdad es que es alcohólico, y siempre ha sido un drama, siempre desde que entré a la Universidad, con problemas económicos. Luego ahí con mi madre que le encontró ahí un amante o dos o tres, no me acuerdo. Pero sí, o sea, eso a mí toda la vida me ha afectado durísimo. Hay veces que yo me levanto y quiero ir a clases, pero me afecta mucho el rendimiento***". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

El estudiante reconoció que todos esos eventos afectan directamente su rendimiento académico, por tanto, ante estas situaciones es cuando más se refleja la importancia del refuerzo del proceso o de sus estrategias de afrontamiento. Situaciones similares son factores que también afectan a largo plazo, tanto así que pueden cambiar el modo o forma de vida del joven, como le sucedió a este estudiante:

*"Fue hace bastante, pero **mi mamá murió de cáncer cuando yo tenía once años. ¿Cómo influye eso en la universidad? Yo tuve mucho tiempo para asimilar la situación antes de entrar a la universidad, pero en realidad, ahorita el hecho de que no tengas a alguien que te ayude como a guiarte en lo básico; ni siquiera en lo de la Universidad, es solamente como: 'acuérdense que hay que dormir, comer...'**"* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Hasta el momento se ha visto que estas experiencias de relaciones personales con familiares o allegados tienen un impacto en el ámbito académico, pero ¿a la inversa también afectarán?, esta fue una duda planteada y que fue resuelta con las historias de estos jóvenes de Ingeniería. Ya que comentaron que hay una relación recíproca de acción y efecto. Tanto las relaciones interpersonales afectan su vida académica,

como su vida universitaria afecta a su vida personal. En el siguiente comentario puede evidenciarse con claridad esta opinión.

*“... yo diseñé mi calendario para ver a mi abuelo o del tiempo que necesite mi abuelo, **mi abuelo vive casi en nuestra casa porque está enfermo**, entonces tal vez yo tenga que ir a la U, tenga que hacer algo y no tengo tiempo para estar con él y atender la casa, pero igual como que saco el tiempo porque tengo que hacerlo. Pero igual como que **a veces si me genera un poco de estrés**, porque **me cuesta balancearlo a veces, es muy difícil**”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Es así, que el estudiante se siente demandado por los dos ambientes: el familiar o personal y el académico. Ya que este exterioriza poseer un gran deseo por hacer compañía a su ser querido, más los asuntos de la Universidad no permiten brindar el tiempo que se merece y desea para el pariente. También a la inversa, el cuidado de su abuelo y las obligaciones del hogar le restan de tiempo para sus responsabilidades universitarias.

Tanto es así, que los estudiantes explicaron que la universidad muchas veces los consume y puede hasta deteriorar las relaciones interpersonales con sus allegados y personas queridas, por lo que representa una especie de pérdida para estos jóvenes, una pérdida en lo social.

*“Eso es súper cierto, de hecho ahorita antes de que entráramos **me llamó mi mamá y me dijo es que tengo cinco días de no saber nada de vos**, y cuando vas a venir y yo no sé, y cómo te fue en el examen, no me lo han dado, **ni siquiera me creía que no me lo habían dado y mi mamá me desconoce a veces**”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Cuando uno quiere ver a la familia, porque si por ejemplo me quiero ir el fin de semana a la casa, me voy pensando que tengo que hacer trabajos, y me siento culpable. **La familia, que es muy importante, pero también pasa como a un segundo plano**. Yo siento que esto **me afecta muy sinceramente**”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Incluso pueden presentarse situaciones de competencia entre lo académico y lo personal que los lleve a escoger entre uno u otro aspecto. Es decir, se enfrentan ante

un continuo debate entre su vida social y académica, y en determinados momentos es uno u otro quién tiende a ganar la batalla.

*“Sí yo digo que eso es importante, organizarse bien porque tal vez uno dice pucha nunca tengo tiempo para nada o así porque por ejemplo yo conocí a una muchacha que era muy carga, que llevaba una carrera difícil también y todo y estudiaba mucho pero por ejemplo me contó que **se le murió la abuelita y que ni siquiera la fue a verla porque no tenía tiempo**, porque en la U tenía exámenes y no sé y no fue, ósea se le murió la abuelita y fijo el curso lo pasó con buena nota, entonces yo digo que vale más pasar ese curso o el hecho de no haber ido a ver a la abuela, **no sé yo me puse a pensar en eso ósea que tanto le dedico yo a la U y a mi vida porque la verdad la vida pasa y uno es joven**”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Para algunos jóvenes la inserción al medio universitario puede representar más que una renuncia aparte de su vida social, porque también a esto se le suma un desarraigo de su espacio, su cultura, sus costumbres, de su hogar. Por lo menos es lo que se percibe mucho más en el primer año, de transición de colegio a la universidad.

*“Yo **vengo de una zona rural**, y el ambiente, **la vida es muy diferente allá**. A estas horas no se ve tanta cantidad de gente como se ve acá. Y **el simple hecho de ir a comer fuera de la universidad, o en una soda aquí adentro, a hora pico, a mí me genera estrés**. No me gusta hacer filas para esperar para comer; a mí me gusta darme mi tiempo para comer tranquilo, reposar, y después hago las cosas”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Además del desarraigo sentido, se adiciona como cargas a estos estudiantes, el tiempo en que deben invertir en velar por ellos mismos, ya que no cuentan de forma cercana con una red de apoyo que les colabore con toda la demanda mayor que implica estudiar en una universidad.

*“Al principio, es que yo soy de Guanacaste y ahora tengo que vivir acá, entonces al puro principio a mí **me costó la adaptación a lo que era vivir aquí** y uno **además de estudiar, hacer los trabajos y todo tenía que sacar tiempo para ir a la casa** cada cierto tiempo y yo trataba de ir cada 15 días, pero ahora voy solo como tres veces al semestre o algo así; ósea yo no voy a mi casa nunca, entonces creo que de cosas personales eso sería lo más difícil o lo que más influye, porque **no es lo mismo llegar a la casa y que ya este la comida hecha, que te laven la ropa, que me lo tengan todo**; a que yo lo tenga que hacer, si yo no lo lavo el baño nadie lo lava por mí, entonces uno además de todo tiene que sacar tiempo para eso, entonces **cuesta***

organizarse mucho al principio, ya luego uno se hace todo pero al principio es triste, yo lloraba y todo, era horrible". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"Yo que vivo solo tengo que llegar a lavar, cocinar, y **realmente influye bastante**. Porque muchas veces, diay la gente quiere salir o algo... ¡diay, no porque uno tiene que cocinar!"*. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Sin lugar a dudas, este evento de la vida académica es tan fuerte que tiene la capacidad de modificar el entorno personal del joven universitario. Así lo consideraron dos expertos entrevistados:

*"No es fácil, empezando con el clima, entonces **esas cositas que por primera vez son diferentes**, la comida es diferente, lejos de la familia, lo que le da en el comedor es distinto..."* (Entrevistado n° 19, 2015).

*"El apoyo social ya te dije que es muy importante, en este caso la familia, generalmente los problemas económicos son estudiantes que tienen beca y vienen de afuera **tienen que venir a residencias aquí o a alquilar casa es muchísimo más demandante que un estudiante que vive aquí en San José vive con su familia, no tiene que hacer comida...**"* (Entrevistado n° 17, 2015).

En conclusión, son múltiples los factores capaces de estresar a los estudiantes. No se puede desligar de ninguna manera a los factores de tipo personal de los académicos, ya que todo ese cúmulo de factores son los responsables del estado de salud que tenga el joven.

En el apartado siguiente se seguirá analizando esta interacción, pero más abarcando o entendiendo más a fondo estos estresores con la teoría de los Determinantes Sociales de la Salud.

circular). Las capas intermedias corresponden al estilo de vida del individuo y a las redes sociales y comunitarias. En la siguiente figura se muestran estas cuatro capas.

Figura 9 . Adaptación de figura el Modelo de Dalhgren y Whitehead (1992) de Capas de Influencia



Fuente: Realización propia

Para ello se realiza el siguiente análisis de relación entre los DSS y los estresores, utilizando como ejemplo para el análisis los datos obtenidos a partir de los estudiantes de Ingeniería.

4.4.1. Factores constitucionales o estructurales de la persona

Los DSS interactúan en todo momento de la vida y el joven adulto o la persona que se encuentra dentro de la adultez emergente, grupo etario donde se encuentran la mayoría de los universitarios no se escapan de ello. Muy a pesar a que la sociedad tenga la impresión de que estos gozan de buena salud; Hussain, Guppy, Robertson y Temple (2013) mencionan que usualmente los estudiantes universitarios son percibidos como personas con buena salud, no obstante se encuentran en un período muy crítico de cambios a los cuales también debe protegerseles.

Recientemente del 25 al 27 de setiembre del presente año, se celebró la Cumbre de las Naciones Unidas (2015) sobre el Desarrollo Sostenible 2015, en donde diferentes líderes y estudiosos del mundo debatieron sobre los logros obtenidos de los

Objetivos de Desarrollo del Milenio. Lo cual sirvió como catapulta para el nuevo establecimiento de metas mundiales: los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Estos trazan una nueva agenda a cumplir rumbo el 2030, en donde se reconoce como tercer objetivo la importante y titánica labor de: "Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos, en todas las edades".

Para lograr ese nuevo objetivo planteado, es necesario conocer los aspectos que caracterizan cada periodo o ciclo vital y cada grupo en especial.

En el caso del adulto joven, esta etapa se caracteriza por:

- El individuo encontrarse frente a una realidad más grande y más compleja; de acuerdo con De Mézerville (2004).
- La búsqueda de una identidad personal, posición social, de posicionamiento frente al grupo familiar y de ocupar un lugar satisfactorio entre sus iguales; según lo indicado por Páez y Castaño (2010), Entrevistado n° 8 y Entrevistado n° 18.
- La importancia que le dan en esta etapa a la genitalidad, una relación sexual saludable y emprender relaciones maduras; según lo destacado por Erikson (1998) (citado por Bordignon, 2005), Jensen (2000), Tienboon, Rutishauser y Wahlquist (1994) (citado por Montoya, 2004), Entrevistado n° 8 y Entrevistado n° 18.
- Los individuos dar más peso los factores psicosociales que los biológicos en la aparición del estrés, a una de planificación de su proyecto de vida y profesional; Hernández y Romero (2010) y Entrevistado n° 18.
- Tener como principal estresor a los asuntos relacionados con el ambiente educativo, para los adultos jóvenes que se encuentren insertos del sistema educativo, es decir, los que son estudiantes. Hernández y Romero (2010) señalan que "con la etapa de la vida en que se encuentre la persona, esta deberá enfrentar estresores diferentes a los que se presentan en otras

etapas...” (p. 66). No obstante, los estudiantes de ingeniería recalcaron que para ellos un estresor es el superarse a ellos mismos, plantearse metas y lograrlas. Señalaron que cuando no las logran se sienten frustrados.

En conclusión con ayuda de los expertos entrevistados y de la teoría, se pudo construir un listado de las principales características inalienables de estos jóvenes. Características que sin duda lo van a determinar en su pensar y toma de decisiones, por ejemplo.

4.4.2. Factores relacionados con el estilo de vida del joven universitario que estudia Ingeniería

Aparte de las propias vivencias y las demandas peculiares del ciclo vital en el que se encuentra el joven universitario, este debe afrontar otras exigencias que la sociedad le impone como ideales, como el establecimiento de un proyecto de vida para que se vuelva un adulto fructífero y que ojalá este llegue a insertarse como parte de la población económicamente activa del país. Para ello el estudio como herramienta para convertirse en un profesional, resulta un camino reconocido para alcanzar estas expectativas.

El estudiar en una universidad sin lugar a dudas, marca el estilo de vida de un individuo y se remarcan más aún las características, si se hace diferencia entre las carreras profesionales existentes. Montoya et al. (2010) reconoce esta interacción:

La etapa del ciclo vital en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado, es la adolescencia tardía. Y es justamente allí, cuando se acentúan algunos problemas de salud mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. Sumado a lo anterior, las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior, son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés. (pp. 17-18).

Estas peculiaridades del individuo: un adulto joven, que es universitario y que estudia Ingeniería en una de las universidades más prestigiosas del país lo predispone a una realidad determinada.

Realidad que expusieron los estudiantes participantes mediante sus historias, que retratan lo que pierden o relegan ellos, por estudiar una carrera del Área de Ingeniería.

“A veces me estresa ver que yo estoy en la UCR porque yo vengo de un cole muy lejano y entonces muchos no entraron acá y entonces casi que sólo yo de ingeniería de acá del cole y muchos estudian en que se yo, en la Latina y así y yo veo que los fines de semana salen y tienen tiempo para esto y ponen fotos y yo que dichosos, y andan en la playa y no sé qué y yo ¡Ahhh! Yo aquí estudiando o no puedo ir al cine y así y entonces a veces me estresa el hecho de ver que los demás disfruten y yo no por estar tanto en la U”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Siento que **tener una relación, bueno a mí me ha costado mucho por el tiempo**... tener una relación es muy difícil y de hecho pensaba que era solo yo pero mis compas del cole y los de aquí de la U dicen: yo estudio ingeniería, este no tenemos novia. Por lo que sí es muy difícil”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Otro estudiante agregó al anterior comentario:

*“Bueno lo que comentaba él es muy cierto, porque dentro del grupo de amigos más cercanos de la carrera soy el único que tiene novia y ellos van juegan y todo esto y llevamos prácticamente los mismos cursos, pero ellos están un poco más libres por decirlo así, y en cambio yo y ella nos vemos si caso dos días a la semana, un día una hora y otro día como tres horas y casi ni nos vemos y los dos estamos muy socados con la carrera y ellos andan ahí como si nada y haciendo trabajos como si nada y van al cine y así. Entonces **si es como un poco restringido el tiempo, ingeniería con pareja**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

El aspecto de convivencia social es el más afectado de forma negativa y hacen que el estilo de vida de estos jóvenes prácticamente este centrado en el estudio, en rendir con notas y tratar de cumplir con todas las exigencias académicas. Esta opinión se apoya con la consideración del siguiente experto que además explica que la realidad del estudiante se vuelve hermética.

*“... hay una reducción radical de la experiencia del lenguaje. El recorrido de la vida académica de un estudiante del área de las ciencias exactas **se convierte en una lucha solitaria y silenciosa que no favorece el ejercicio del lenguaje**, con cierto individualismo y competencia”. (Entrevistado n° 8, 2015).*

Aunado a esto se suman e influncian en las actividades del día a día, otros estresores comentados en amplitud en el apartado de estresores, referidos: a los cambios en el estilo de vida que tiene un estudiante en un nuevo ambiente, especialmente para aquellos que deben vivir fuera del seno de su hogar una vez graduados de secundaria, porque deben contemplar en su rutina las tareas del hogar que antes estaban distribuidas por varios integrantes del grupo familiar.

También si el estudiante se considera como una persona muy dinámica, puede intentar realizar varias cosas a la vez, lo que acarrea otros estresores importantes mencionados: como la sobrecarga académica inducida por el mismo estudiante, por estudiar otras carreras o llevar más créditos de los recomendados, o por el tiempo dedicado a la práctica de actividades extracurriculares, ya sea por pertenecer a grupos de representación o aprender nuevas habilidades: aprender otro idioma, aprender a tocar un instrumento, realizar deportes nuevos, etc.

En sí toda esta demanda hace que se provoquen cambios en la estructura de vida del joven, en donde es usual que lo académico gane preponderancia y todo lo demás se le reste valor. Lo cual no es deseable, pues el ser humano para lograr salud y bienestar debe comprometerse con toda su integralidad; así opinaron distintos expertos entrevistados dos de ellos dijeron:

*“Los estudiantes son **seres integrales**, la distinción es relativa, porque es la persona quien sufre las consecuencias. Todo están directamente interrelacionados e interactuando entre sí”. (Entrevistado n° 7, 2015).*

*“Pues sí, era un poco de lo que yo te decía al inicio, el ser humano lo tenemos que ver como un **ser integral**”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

Estos cambios en la estructura de su vida por estar inmersos dentro de la realidad del universitario de la carrera de Ingeniería, puede poner en bandeja de plata a la

predisposición de prácticas poco saludables, como el consumo de alcohol u otras drogas para sobrellevar esa demanda; también se puede descuidar la apariencia y el cuidado personal, al consumir comida rápida, no practicar actividad física, no realizar actividades recreativas o descuidar la higiene bucodental con el fin de compensar el poco tiempo restante.

*“Hay una pérdida de la posibilidad de focalizar la atención, hay una necesidad de llegar a los puntos de resolución sin poder tener la paz necesaria para hacer el recorrido; y suele haber una espiral. **Entre más presión, más pierde el cuidado de sí mismo; entre más pierde el cuidado de sí mismo, vive peor la presión.** Puede haber pérdida de los aspectos básicos del cuidado personal: higiene, limpieza, alimentación”.* (Entrevistado n° 8, 2015).

*“Al haber factores asociados con la incidencia de estrés académico que a su vez se entrelazan con un abordaje deficitario de elementos claves para mantener la salud integral, como lo son los tiempos de alimentación y horas de sueño, **pareciera que esto es como una espiral, hay una sinergia perversa entre lo que son los estresores académicos** que serían las largas jornadas, las escasas horas de sueño, no poder alimentarse adecuadamente, no hacer ejercicio, no levantarse a estirarse, **cosas que tienen que ver claramente con la posibilidad de estar sano**, por causas asociadas al estrés y esa es una dinámica que se retroalimenta. Entre menos alimentado, más tenso, estás trabajando menos, vas a tener menor desempeño, por lo que vas a tener un más pobre desempeño y a su vez vas a estar estresado”.* (Entrevistado n° 11, 2015).

Entonces como mencionan los entrevistados, el estudiante entra como en un bucle o un ciclo, donde el contexto y realidad generan problemas particulares y estos generan presión que puede causar estrés, por lo que puede llevar como consecuencia la no protección de la salud por parte de la persona. Esto a su vez desgasta al individuo lo que lo hace proclive a más estrés.

Entonces con esta pequeña pincelada se espera remarcar que hay ciertos estresores que son capaces de influenciar en este ámbito de acción, hasta el punto de modificar los estilos de vida de una persona, que a la postre terminan determinando en mayor o menor medida la salud.

4.4.3. Factores relacionados con las redes sociales y comunitarias

La fuerte interrelación o sinergia cíclica descrita anteriormente acerca de los estresores y sus efectos en el estilo de vida de la persona, también tiene efecto en esta capa de influencia llamada redes sociales y comunitarias, ya que como se explicó en el subcapítulo 4.3.2., de estresores extra-académicos; las personas cercanas al individuo: sus familiares, amigos, pareja, es decir, personas que componen la red social del individuo suelen presentar un efecto, sin importar que este sea positivo o negativo en el estudiante. Asimismo, se evidenció también a la inversa, que la universidad o los asuntos competentes a lo académico, tienen la capacidad de influenciar estas redes.

Estas redes sociales, dentro del marco de la promoción de la salud son trascendentales para que el individuo, junto con el colectivo alcance prósperamente un buen estado de salud. Sánchez (2010) explica que estas son una fuente de apoyo social y emocional en pro de la calidad de vida, donde las personas pueden apoyarse y encontrar compañía frente a acontecimientos importantes para lograr la adaptación de una transición o a ciertas condiciones de vida.

Con las historias de los participantes se pudo constatar que los estudiantes se quejan que en sus hogares hay muchos distractores, uno de ellos representa a sus queridos que interrumpen sus actividades de estudio, demandando al joven la realización de otras actividades como parte de la rutina de pertenencia al grupo familiar. Sin embargo, los estudiantes también identificaron que las responsabilidades universitarias les roba mucho de su tiempo, por lo que en el hogar llegan cansados, sin ganas de que nadie les moleste o su constreñimiento es tal, respecto al tiempo que dedican al hogar, que sienten que hasta la misma familia los desconoce; tal y como se especificó en páginas previas, pero se citan de nuevo un recorte de las expresiones con el fin de ejemplificar este punto.

“... piensan que me desintereso por cosas de la familia. Entonces me piden cosas, y yo solo respondo sí, sí. Y me reclaman porque me ven haciendo nada, pero es que no saben que cuando llego de la U no quiero hacer nada”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

“... me llamó mi mamá y me dijo es que tengo cinco días de no saber nada de vos, y cuando vas a venir y yo no sé, y cómo te fue en el examen, no me lo han dado, ni siquiera me creía que no me lo habían dado y mi mamá me desconoce a veces”.
(Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

De igual modo se da en las situaciones relacionadas a los eventos de la vida, pues una vez que se da una experiencia que golpea de forma fuerte y triste al joven universitario, este tiene una repercusión casi que inmediata en su rendimiento académico, puede que no logre concentrarse, se dé absentismo y todo esto desemboque en una baja de sus calificaciones.

Caso contrario los participantes relataron que ha sido difícil manejar la carga universitaria y dedicar el tiempo que merecen a seres queridos enfermos, lo cual puede repercutir de tal manera que inclusive el joven no se someta a un proceso de duelo apropiado, como el caso de la estudiante que no soltó nunca sus estudios, pero su abuela convaleció y falleció y ella nunca pudo ir a visitarla. A tal punto, se da lo que un estudiante reconoce y reflexiona:

“La familia, que es muy importante, pero también pasa como a un segundo plano”.
(Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Hernández y Romero (2010) al respecto cita las consideraciones de Berkman y Syme, y Hobfoll y Vaux; que:

“... si bien las relaciones personales pueden ser una fuente potencial de estrés, también pueden servir para mitigarlo. En otras palabras, las personas que tienen poca satisfacción con sus relaciones personales presentan un mayor riesgo de contraer enfermedades que aquellas que gozan de una mayor satisfacción con sus relaciones” (p. 66).

Un experto entrevistado comentó que la influencia de la red primaria (la relativa al núcleo familiar) en el joven puede ser tal, que este puede ser el factor determinante para tomar una decisión de gran peso que tenga impacto en sus estudios. Comentó

que en algunas ocasiones los estudiantes no logran obtener buenas calificaciones, por lo que es necesario que el joven reciba una atención interdisciplinaria para superar ese bache y salir airoso con sus objetivos: de pasar los cursos y llevar su carrera. Sin embargo, cuando se indaga más en el proceso y la realidad del estudiante se encuentra que el universitario tiene fuertes presiones de su familia que lo inclinan a tomar ciertas decisiones, de las cuales ellos realmente no están convencidos y no la sienten como la decisión correcta, como en el caso de querer abandonar sus estudios por presiones de su red primaria.

*“Muchas veces se quieren salir y nosotros no lo dejamos salir en ese momento. El problema es cuando vienen con la mamá o el papá, porque es más difícil resolverlo, para que la mamá o el papá no se meta en lo que nosotros podemos hacer, porque **muchas veces los negativos son la familia**”.* (Entrevistado n° 19, 2015).

El no contar con una red primaria sólida o sentir un fallo en esta, también puede tener implicaciones fuertes en la persona, como las situaciones macroestresoras de más larga duración que pueden influir en las habilidades de afrontamiento del joven universitario. Como en el caso del participante que comentó haber vivido o vive en situaciones de violencia y alcoholismo en el hogar y eso al día de hoy le afecta en sus calificaciones, o el estudiante que mencionó que su madre había fallecido, por lo que extraña tener un apoyo en su día a día, y que a veces toma decisiones que afectan su salud.

“Fue hace bastante, pero mi mamá murió de cáncer cuando yo tenía once años... pero en realidad, ahorita el hecho de que no tengas a alguien que te ayude como a guiarte en lo básico; ni siquiera en lo de la Universidad... yo sí siento que a mí eso me causa estrés, porque a veces yo prefiero dedicarme un par de horas más a un proyecto, aunque no sean efectivas, pero dedicárselas, nada más, y decir: ‘no, no, hoy no voy a comer de noche; mañana desayuno bien’. Ese el problema mío en general, en ingeniería es complicado; ya llevo casi cuatro años de intentar hacerlo y cuesta bastante. ‘Digamos que hay estrés de la gente normal y al de ingeniería’”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Incluso se muestra que el mismo estudiante delibera que hay un estrés diferente para el estudiante de Ingeniería. Ese estrés puede ser generado por conflictos dentro de las redes secundarias como los compañeros o por la pertenencia a los grupos de

representación. A pesar de que ambos promueven la socialización y la distracción, cosas que son beneficiosas para la salud del universitario, toda interacción humana genera puntos de fricción, como los problemas que relataron tener los estudiantes participante con sus otros compañeros de clase a la hora de realizar trabajos grupales; o en el tiempo que invierten en los grupos de representación que consume directamente el tiempo que dedican a las asignaturas universitarias.

Dentro de esa misma red se encuentran los problemas que poseen los estudiantes de Ingeniería en sus relaciones interpersonales, ya que comentaron que casi no dedican tiempo a sus amistades y relaciones de pareja. Contrariamente están haciendo lo opuesto a lo que dicta la teoría sobre su ciclo vital de adultez emergente, donde se considera de gran relevancia la búsqueda de la identidad social y de los vínculos amorosos.

Wilkinson y Marmot (2003) en un documento preparado para la OMS: "Los Determinantes Sociales de la Salud. Los Hechos Irrefutables" reconoce la importancia de las relaciones personales para la salud y hace hincapié en el fortalecimiento de las redes sociales.

"El ser humano, en calidad de ser social no necesita solamente contar con unas buenas condiciones materiales, sino que ya desde la primera infancia necesitamos sentirnos valorados y estimados. Necesitamos amigos, necesitamos sociedades más sociables, necesitamos sentirnos útiles y necesitamos un cierto nivel de control sobre un trabajo valioso. Sin todo ello, nos volvemos más propensos a la depresión, al uso de las drogas, a la ansiedad, la hostilidad y a la desesperación, y todo ello repercute en la salud física. Confiamos en que al tratar de resolver algunas de las injusticias sociales y materiales, las políticas no sólo mejorarán la salud y el bienestar sino que además, reducirán una serie de problemas sociales que florecen

junto con la mala salud y que también encuentran sus raíces en algunos de esos mismos procesos socioeconómicos” (p. 9).

También estos autores recalcan la trascendencia de las políticas para la salud del individuo y la sociedad, por ello está correspondiente a la última capa de influencia del modelo de Dalhgren y Whitehead, que se analiza de forma siguiente.

4.4.4. Condiciones socioeconómicas, culturales y ambientales

El proyecto de vida es una decisión clave a establecer en la etapa en la que se encuentra el joven universitario. Es una decisión que marcará la vida de este sin duda, no obstante, no todos pueden terminar realizando lo que desean, estudiar la carrera de preferencia, en el lugar de preferencia, por ejemplo, porque ya hubieron condiciones anteriores (DSS) que mediaron en ello.

*“El joven tienen que luchar contra muchas batallas y **la sociedad le exige brillar en todas estas áreas**, entonces es ahí donde el muchacho decide en qué área destacarse. Los jóvenes quieren estar totalmente satisfechos con la carrera; a veces no logran ingresar por un asunto de examen, entonces confluyen en cómo me siento yo en la carrera que elegí... entonces **se confluyen más los niveles altos de estrés, cuando no estas pudiendo cumplir con esas capacidades que quieren y que la sociedad nos impone...**” (Entrevistado n° 18, 2015).*

Entonces se puede evidenciar que la sociedad de forma prácticamente pareja incurre en una fuerte demanda del joven, sin embargo es esta misma la encargada de crear las condiciones socioeconómicas y de contexto de las que emergió ese joven universitario. Por lo que no es lo mismo que un joven proceda de una zona rural, de un colegio con una menor exigencia en cuestiones académicas, de un hogar en condiciones socioeconómicas bajas o bañado con problemas de violencia en su núcleo familiar, que un joven que contrariamente tuvo condiciones más positivas para enfrentar el reto de estudiar una carrera de alta demanda. Existen muchas condiciones o DSS diferentes del contexto de procedencia, tal y como lo ejemplificaron los siguientes entrevistados:

“Puedo venir de zona rural, puedo de pronto venir de una familia numerosa, tengo padres con un trabajo no bien remunerado y estable... contrario a un estudiante que

*está bien acomodado, que es de zona urbana tienen otras condiciones, **las fuentes de estrés no suman, se mantienen***". (Entrevistado n° 15, 2015).

*"El **factor socioeconómico** definitivamente que sí **es determinante**, el estudiante se comienza a preocupar, el estudiante tiene su proyecto de vida y su situación socioeconómica no lo permite". (Entrevistado n° 6, 2015).*

Es importante recalcar que en estos estudiantes universitarios en particular, puede que las tensiones y el inicio del estrés comiencen aún antes de iniciar el calendario académico, todo por condiciones macroexternas de la sociedad.

*"... de alguna manera la universidad y la carrera que se elija está inmersa en **una estructura social, una demanda social**. Incluso tenemos chicos estudiando lo que no les gusta porque les dijeron que así ganas más dinero y estatus. Por eso ahí están con frustraciones fuertes". (Entrevistado n° 3, 2015).*

De forma similar existen jóvenes cuya presión es mayor porque se dan casos de jóvenes que si alcanzaron las puntuaciones para ser parte de una determinada carrera, pero se encuentran empadronados en una carrera de alta demanda, para la cual su contexto anterior no los preparó adecuadamente. Como explicó el entrevistado n° 19, son esos estudiantes que ya no son de notas 100 y más bien pasan a estar dentro del grupo con bajas calificaciones, incluso hasta el punto de no pasar los cursos. A estos la transición del colegio a la universidad les es más difícil, tal y como se discutió en amplitud en el apartado: "4.3.1.4. Transición del colegio a la universidad y universidad y expectativas del ámbito laboral".

Por sí sola la universidad es un ambiente que genera muchas presiones y demandas, que pueden generar estrés. Barraza (2007b) lo considera como: "Uno de los sistemas organizacionales donde el ser humano se encuentra inmerso, por períodos de tiempo prolongados" (p. 1), en donde el inicio de esta y su posterior desarrollo suelen ser eventos estresantes para los estudiantes.

Wilkinson y Marmot (2003) destacan que en el caso de instituciones educativas y laborales, "la calidad del entorno social y la seguridad material son a menudo tan importantes para la salud como el entorno físico" (p. 13), ya que dan un sentido de

pertenencia a las personas, por lo cual deben hacerse esfuerzos porque estos lugares sean más saludables.

Lamentablemente se está dando lo contrario en las universidades. Según lo que encontraron Fisher y Hood (1987) (citado por Polo, Hernández y Poza, 1996) tras la exigencia universitaria, los estudiantes “experimentaron un incremento significativo en los niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad, tiempo en el cual no han tenido oportunidad de realizar los exámenes” (p. 160). Asimismo lo consideró un experto entrevistado:

“Estamos en un sistema educativo generador de enfermos.” (Entrevistado n° 1, 2015).

Entonces aunado a que el ambiente universitario por sí solo presenta muchas demandas capaces de generar estrés, los expertos entrevistados destacaron que dentro de la Universidad hay carreras con mayor exigencia que otras y precisamente las carreras dentro del Área de Ingeniería son parte de estas, así también lo corroboró parte de la literatura indagada.

May y Casazza (2012) dentro de su investigación clasificaron a las carreras en ciencias duras y suaves. Para ser una carrera catalogada como ciencia dura, ellos estipularon que dentro de su malla curricular hubiera un contenido de al menos seis cursos que incluyeran una combinación de matemáticas, química o biología. Como lo fue en el caso de las Ingenierías, entre otras carreras.

Investigación de la cual extrajeron que carreras como Farmacia e Ingeniería experimentan un nivel más significativo de estrés que las carreras de arte y ciencia o lengua inglesa. Barraza (2007a) dentro de la revisión bibliográfica efectuada coincide al encontrar que las carreras que poseen asignaturas como biología, anatomía, matemáticas y física matemática son de las carreras que mayormente producen estrés entre los estudiantes. Los expertos también lo lograron reconocer:

*“... todo el mundo sabe que **en la Universidad hay carreras que requieren más exigencias que otras**. También como está organizado el currículo de las carreras, los muchachos te dicen que hay semestres más pesados que otros que se juntan materias*

muy pesadas en el mismo semestre, obviamente esto les va a generar mayor exigencia y mayores niveles de estrés". (Entrevistado n° 13, 2015).

*"Otra **situación importante en ingeniería es lo que se refiere propiamente a los cursos**, porque hay cursos que son de alta dificultad o que nosotros hemos denominado de alta dificultad. Son cursos que requieren demasiado esfuerzo del estudiante, que **son súper demandantes y que a veces generan muchísimas frustración**, pues a veces son estudiantes que dedican muchas horas a esa materia, que estudian y estudian y no consiguen aprobarla". (Entrevistado n° 7, 2015).*

Este estrés aumenta en estas carreras frente a la creencia que ciertos cursos están diseñados para que la gente no pase, tipo "coladero", lo que provoca un factor miedo inducido, tal y como los expertos lo mencionaron y fue analizado en el sub-apartado "4.3.1.1. Los profesores, la sobrecarga académica y el calendario universitario". May y Casazza (2012) mencionaron que suele ser en los cursos de las ciencias duras donde se da este fenómeno, de cursos estructurados para "expulsar a ciertos estudiantes", lo que termina resultando en más niveles de estrés en estas ciencias a diferencia de ciencias más suaves o campos más humanísticos.

En seguimiento a las demandas sociales, estas carreras como las del campo ingenieril, por lo general se dura más tiempo en terminarlas.

*"Además que los padres no entienden que estas universidades son de altísima demanda académica y que el estudiante promedio **puede durar hasta 7 años sacando la carrera y no los 4 o 5 que la familia esperaba**". (Entrevistado n° 6, 2015).*

Es entonces que se evidencia que los DSS están presentes dentro de la vida de cada persona y el contexto educativo no hace la excepción, los estudiantes están inmersos dentro de un marco socioeconómico y político mayor, que puede engullir al joven y solo llevarlos a pensar a que: sólo es bueno y es justamente necesario vivir de las demandas y exigencias para lograr el éxito, olvidando a ese ser humano integral, que debe cultivarse día con día.

*"...tiene que ver con **una estructura social, con una demanda sociopolítica, con una demanda estructural como Universidad**, donde hay que cumplir con los*

objetivos, graduarse y listo ahí usted vea a ver qué hace con su ser, con su ser humano, aquí usted vino a eso y punto”. (Entrevistado n° 3, 2015).

Es así que muchas de los DSS provienen de factores exógenos o endógenos, los cuales influyen no solo en la salud del joven universitario, sino también en los aspectos académicos, como en el caso de varios de los estresores expresados por los estudiantes como: la lejanía del recinto universitario, el medio de transporte para llegar a él, la inseguridad ciudadana, las situaciones económicas del hogar, si debe o no trabajar para continuar sus estudios, o bien las presiones anticipadas que sienten por lograr un puesto laboral que los valore y les reconozca como sujetos valiosos en la sociedad . Shaikh et al. (2004) del mismo modo lo resaltan:

“La vida de un estudiante es sujeta a diferentes tipos de estrés, tales como la presión académica con una obligación de éxito, a un futuro incierto y las dificultades previstas para su integración en el sistema. Estos estudiantes se enfrentan a problemas sociales, emocionales y físicas y la familia que puedan afectar a su capacidad de aprendizaje y el rendimiento académico” (p. 347).

Al hablar de DSS es ineludible entrar en temas de equidad e inequidad, pues hay condiciones de contexto social que parecen favorecer a ciertos jóvenes más que otros, lo que directamente impacta en lo académico, pero también en la salud del individuo. Graham (2004) (citado por Bennasar, 2011) afirma que: “la desigual distribución de los determinantes sociales de la salud lleva a desigualdades en salud” (p. 30). Un entrevistado del mismo modo lo apoya.

“Claro, bueno básicamente si uno asocia justamente todos los determinantes sociales de la salud, puedo ver el entorno, el ambiente, puedo ver todos estos temas relacionados que me permiten equidad en algunos temas, verdad, justamente hay poblaciones como más vulnerables que son las que asumen de pronto la educación como un reto para salvar a la familia. Ayudar económicamente, porque entonces no puedo perder cursos, porque tengo que salir más rápido. Entonces todas esas vulnerabilidades asociadas a todo el estudio de los determinantes sociales como la pobreza y todos estos factores de inequidad. Entonces se asocian a chicos que vienen con cargas y tensiones académicas importantes, ¿por qué cargas? Porque no puedo perder un curso, si pudiera salir en tres años y no en cuatro sería lo ideal, no puedo pedir a mi entorno familiar que me dé más para la gira, entonces repercute en una serie de cosas que terminan siendo que no puedo dar al 100% por estar preocupado

en situaciones ambientales y eso hace que los chicos sumen estresores, entonces un chico con una condición media con su familia. Es muy interesante también aquí ver como la residencia o el lugar de donde proviene el estudiante...” (Entrevistado n° 15, 2015).

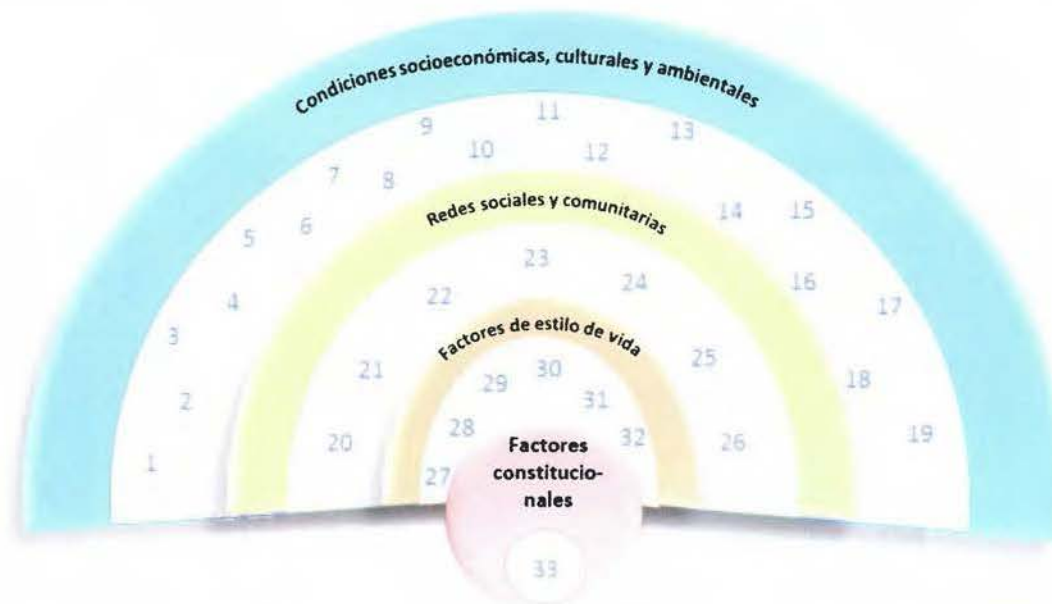
Sin lugar a dudas, hay un tema de equidad, poblaciones más vulnerables, que tienen cargas más fuertes, cargas inducidas por su mismo entorno. Lo que los lleva a sobre demandarse, a exigirse incluso a ser adultos responsables de forma temprana, desde su mismo núcleo familiar.

Resulta interesante destacar que un entrevistado indicó que actualmente la sociedad no está respondiendo tan adecuadamente como debería, para promover la salud de los jóvenes estudiantes.

“El ámbito social, la red social que envuelve al estudiante actualmente no está dándole una plataforma adecuada para que los estudiantes puedan desempeñarse adecuadamente a nivel de salud en general, por ejemplo el desempleo que hay actualmente, las crisis económicas a nivel de vivienda, la situación de comunicación masiva al estudiante, que nos venden los televisoras, que afectan nuestra salud y que no promueven lo que es un estilo de vida saludable, lo promueven pero no dan una plataforma para poder hacerlo”. (Entrevistado n° 18, 2015).

A modo de resumen se desglosa en la siguiente figura la relación presente entre el Modelo de Determinantes Sociales de la Salud de Dalhgren y Whitehead y su relación con los estresores encontrados para los estudiantes de Ingeniería.

Figura 10. Relación DSS-Estresores encontrados en estudiantes del Área de Ingeniería



1-Sobrecarga académica inducida por el sistema universitario. 2-Forma en el que está planteado el calendario académico. 3-Docentes con inadecuadas estrategias didácticas. 4-Complejidad y alta dificultad de las evaluaciones a nivel general. 5-Horas de dedicación incongruentes con los créditos asignados a los cursos. 6-Dependencia de una calificación específica para aprobar un curso. 7-Ambigüedad y mal diseño de las evaluaciones. 8-Metodología utilizada para evaluar. 9-Parámetros confusos a la hora de evaluar. 10-Personas con poca o nula experiencia como docente. 11-Profesores con técnicas o conocimientos desactualizados. 12-Transición del Colegio a la Universidad. 13-Lejanía del recinto universitario. 14-Ambiente circundante: inseguridad ciudadana, bares. 15-Tiempo dedicado al trabajo remunerado. 16-Medio de transporte para llegar a la Universidad. 17-Preocupación lograr un puesto laboral en donde se valoren los conocimientos adquiridos. 18-Normativas o reglas del sistema universitario. 19-Mala situación económica del hogar. 20-Espacio de tiempo limitado para la convivencia social con sus pares. 21-Demandas y responsabilidades relacionadas con la convivencia familiar. 22-Situaciones de violencia y alcoholismo en el hogar. 23-Eventos de vida de infortunio: muerte, enfermedad y despidos de familiares. 24-Pertenencia a grupos de representación de la Universidad. 25-Incompatibilidad con compañeros de trabajo de la Universidad. 26-Interrupciones constantes al estudiante a la hora de dedicación de tareas académicas. 27-Cambios de rutina por la transición del Colegio a la Universidad. 28-Cambios de rutina debido a eventos de infortunio. 29-Tiempo dedicado a las actividades extracurriculares. 30-Presión por superarse a sí mismo. 31-Sobrecarga académica inducida por el mismo estudiante. 32-Responsabilidades o tareas del hogar. 33-Etapa del ciclo vital.

Fuente: Realización propia

4.4.5. Determinantes sociales de la salud y su relación con las estrategias de afrontamiento

El término Determinantes Sociales de la Salud puede sonar desesperanzador, porque parece indicar que las personas no tienen nada que hacer frente a estas condiciones. No obstante, dentro de la Promoción de la Salud se reconoce la existencia de estos, mas no se consideran que sean concluyentes en la salud final resultante del individuo o de los grupos. También asimismo lo consideró este entrevistado:

“El término Determinantes Sociales para mí es complicado, porque nada en estos procesos es determinante... Todos estos determinantes sociales tendrían que ver con ese cúmulo de demandas a los que los muchachos se ven enfrentados, **pero no es determinante en la respuesta**. Un muchacho se puede estresar sin que todos esos factores existan; a puro factor personal-cognitivo, sin que uno de esos factores sociales esté presente, porque tiene que ver cómo están interpretando la situación”. (Entrevistado n° 9, 2015).

Como expresó el entrevistado n° 9, existen personas que contrariamente que con condiciones favorables y de protección no logran establecer conductas saludables y son presa de las consecuencias del estrés negativo.

*“Usted va a encontrar **personas que se lamentan mucho y otras que las ve usted progresar con mayor facilidad en la vida** y que la disfrutan. Incluso que otras que no tienen nada, mientras que otras que aprenden a quejarse de todo, hasta lo más pequeño lo convierten en una montaña, situaciones difíciles de superar”.* (Entrevistado n° 5, 2015).

*“... **los que obedecen a la estructura de personalidad del estudiante**, hay gente a la que no la va a estresar nada, y hay gente a la que la va a estresar que para mañana tenga que traer un lápiz”.* (Entrevistado n° 4, 2015).

*“A veces una se pregunta por qué lo que a mí me estresa a otra le parece tan sencillo, porque **tiene que ver con mis herramientas de afrontamiento y mi historia de vida que me lo hace más sencillo**”.* (Entrevistado n° 3, 2015).

Entonces, existen otros factores que pueden mediar para subsanar estas carencias o desigualdades generadas por ciertos DSS, como el empoderamiento, la capacidad

de resiliencia, las estrategias de afrontamiento, las políticas públicas que asuma una sociedad, entre muchas otras.

En conclusión estos estresores no son realmente determinantes, porque entra en juego una parte bastante trascendental: las estrategias de afrontamiento. Hernández y Romero (2010) señalan que “con la etapa de la vida en que se encuentre la persona, esta deberá enfrentar estresores diferentes a los que se presentan en otras etapas y contará con diferentes maneras de afrontarlos” (p. 66). Asimismo reflexionó este experto entrevistado:

*“El estrés no generalmente está asociado a **determinantes específicos**, si no tienen que ver con **recursos internos de afrontamiento**”.* (Entrevistado n° 15, 2015).

Por lo tanto frente a esta realidad tan compleja y grande, al que se encuentra el joven, este tema de estrategias de afrontamiento aflora con mucha fuerza, pues va también a ser sin duda determinante en la forma en que los estudiantes vivan su realidad, la manera de resolver sus conflictos y en el estado de su salud actual y futura.

A continuación se muestra algunas de las reacciones más frecuentes que los estudiantes presentan cuando se encuentran frente al estrés y luego se ahondará en el tema de las estrategias de afrontamiento, las cuales como se señaló son claves para hacerle frente a los DSS de cada quien.

4.5. Principales indicadores del desequilibrio sistémico de los estudiantes universitarios

Dentro de los diferentes modelos y aclaraciones sobre el Estrés Académico, se señala que se deben conocer varios factores para poder entender el proceso que conlleva este fenómeno; se pudo ver que existen los estresores, como los factores desencadenantes del estrés. Además de estos existen los síntomas o indicadores del desequilibrio sistémico, los cuales deben ser reconocidos, ya que es imposible desligarlos de los estresores y por tanto juegan un papel preponderante a la hora de la toma de decisiones para el afrontamiento por parte de los jóvenes universitarios.

Situación que Barraza (2006) explica de la siguiente forma: "... el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras de ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output)". (p. 119).

Por lo que según dicho pensamiento, los indicadores se presentan inmediatamente cuando la persona siente el estrés provocado por algún estresor. Pero se debe tomar en cuenta que estos indicadores se presentan en el momento en que se identifica el estrés como negativo, ya que con este las reacciones van a afectar al individuo de alguna manera. Mientras que en el positivo, como se analizó anteriormente, las reacciones son más bien co-ayudantes en el proceso, como creatividad, disciplina, ganas de hacer las cosas, etc.

Así lo señala De Mézerville (2004):

Cuando las respuestas del organismo se hacen en armonía, con naturalidad y sin consecuencias desagradables, pues se adaptan bien a las capacidades físicas y psicológicas de la persona estaremos hablando de estrés positivo... Por el contrario, cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, resultan excesivas y superan las

capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, nos estamos refiriendo a un estrés negativo (p.215).

Como también lo dictan Misra y Castillo (2004): “Los estudiantes experimentan reacciones psicológicas y físicas hacia los estresores cuando perciben un estrés negativo”. (p.133).

Dado que se reconoce la existencia de los indicadores o situaciones estresantes, se menciona que estas se manifiestan de diferentes formas en el individuo, tal y como se describió en el Marco Teórico, hay quienes sostienen que son físicas, por tanto que se desencadenan en enfermedades principalmente, como hay quienes defienden el hecho de que es una situación más compleja y se ve reflejada en factores tanto psicológicos, físicos y comportamentales.

En el presente análisis no se quiso profundizar en cada factor ni en el análisis de los síntomas de los estudiantes, ya que no fue prioritario para el fin del presente TFG, que se enfocó más en los estresores y las respuestas (estrategias de afrontamiento) de los estudiantes. Pero los indicadores del desequilibrio sistémico son primordiales en el proceso del estrés académico, y no es posible obviarlos.

Los expertos durante sus respuestas acerca del tema evidenciaron que el estrés no se manifiesta únicamente en reacciones físicas, como lo indicó el experto 15:

*“...quizá es importantes señalar que todos procesamos el estrés de manera distinta, está definido teóricamente que **el estrés se puede medir de diferentes formas: de manera cognitiva, a nivel conductual y a nivel fisiológico**”.* (Entrevistado n° 15, 2015).

Dichos expertos mencionaron que los indicadores se dividen en distintos elementos, dentro de lo que mencionaron:

- Respuestas motoras
- Reacciones fisiológicas
- Respuestas psicológicas
- Elementos psicosomáticos

- Corte social
- Cognitivos
- Nivel conductual
- Nivel emocional

Para efectos de este estudio se tomó en cuenta la clasificación de los indicadores de desequilibrio sistémico que señalan Rossi (2012) y Salomon (2013) que consta de tres tipos de reacciones: físicas, psicológicas y de comportamiento. El entrevistado n° 16, logró mostrar una cita con las tres características:

*“Di no es que hayan factores que se pueden determinar cómo **físicos**, por ejemplo hay gente que les da herpes labial, sarpullidos en la piel, les da tic nerviosos, dolores de cabeza, malestar, mal humor. A nivel **psicológico** como cuando se ponen hiperactivos, hay otros que más bien se **comportan** como asustados como recesivos como nerviosos, hay otros que lo canalizan fumando o tomando, en fin”. (Entrevistado n° 16, 2015).*

Se debe tomar en cuenta que al igual que sucedió con los estresores, los indicadores del desequilibrio sistémico no pueden describirse en su totalidad, ya que cada individuo es diferente. Por lo que se realizó un recorrido por algunas de los indicadores que se mencionaron durante la recolección de datos.

En cuanto a indicadores de tipo físico, se establecieron algunos síntomas, que según los expertos son lo que más aquejan a los estudiantes, ya que son los que reciben más consultas en las diferentes áreas de salud. Estas corresponden a reacciones psicósomáticas del cuerpo para poder resistir al estrés, entre estas se indicaron: las gastritis y colitis, las cuales fueron resaltadas múltiples veces por los expertos en sus respuestas. Otro de los indicadores son los insomnios, dificultades para dormir, las cuales al parecer son muy comunes cuando está el estudiante estresado.

Otro de los indicadores más señalados fue el de las alergias y reacciones del cuerpo que se dan cuando el cuerpo ya no resiste la presión del estrés. Algunos de sus comentarios fueron:

*“Dificultad para dormir, insomnio, empezamos a ver síntomas asociados a **elementos psicósomáticos**, alergias, contracturas musculares, dolores de espalda y las ‘itis’ ” (Entrevistado n° 3, 2015).*

*“Bueno, yo siento que a nivel gastrointestinal, es muy común, las famosas **gastritis**. **Las migrañas**, la sensación de contractura muscular, como más físicas”. (Entrevistado n° 15, 2015).*

*“A nivel físico conocemos toda la sintomatología que se da: **dolores de cabeza, gastritis, colitis, problemas de orden digestivo y a nivel muscular, incluso trastornos del sueño** donde la persona no duerme o duerme mucho, también en la ingesta de alimentos a veces se come muchísimo o se pierde por completo el apetito”. (Entrevistado n° 15, 2015).*

Por lo que se reconoció que las reacciones del cuerpo son comunes y casi todos los estudiantes, lo sienten, uno de ellos dijo durante un grupo focal que es importante cuidarse y procurar no enfermarse, lo que demuestra que los mismos estudiantes son conscientes de que el estrés puede provocar que se enfermen. Ya que esto haría que todo empeore. Por eso como lo señaló el siguiente experto es común que se enfermen al terminar el semestre, cuando sus defensas ya no dan más.

*“...siempre están alerta pero una vez eso se acaba, **entonces termina la amenaza se bajan las defensas** y entonces empiezan las gripes, problemas de alergia, etc. Entonces la gente dice ¡Ay las vacaciones y me enferme!, y es por eso mismo, por eso es importante no apartarse de las reacciones fisiológicas, es como una sola cosa entre lo psicosocial y lo fisiológico”. (Entrevistado n° 17, 2015).*

Con relación a los indicadores psicológicos, estos fueron muy variados según las indicaciones de los expertos, van de frustraciones, tristezas, enojos a asuntos más crónicos como la ansiedad.

Uno de los expertos hizo una aclaración importante sobre los asuntos psicológicos, donde mostró que muchas veces es un asunto de falta de paz en los momentos más críticos:

*“Hay una pérdida de la posibilidad de focalizar la atención, hay una necesidad de llegar a los puntos de resolución **sin poder tener la paz necesaria** para hacer el recorrido; y suele haber una espiral”. (Entrevistado n° 8, 2015).*

Algunos expertos nuevamente mencionaron que se dan cuenta de estas realidades de los estudiantes por las consultas o momentos donde comparten con ellos:

*“Sí, yo creo que sí porque los estudiantes que a veces vienen (a la oficina) es por esa razón, **porque les preocupan cosas y que lamentablemente les enferman y muchos a un nivel de necesidad de psiquiatría y hasta el suicidio**”. (Entrevistado n° 19, 2015).*

Lo anterior refleja las opiniones de Prabhakar y Ch (2011): *“La inestabilidad de estas emociones inicia un comportamiento inusual, el cual afecta el aprendizaje y la capacidad de ajustarse de los estudiantes”*. (p.32), lo que denota que cuando los jóvenes se encuentran con situaciones inestables, muchas veces no logran reaccionar adecuadamente.

Entre las situaciones que dijeron es el hecho de llevar una vida muy rápida, con una presión innegable por cumplir con todas las cosas que les pide la sociedad, incluido el hecho pasar todas las materias y poder tener una vida social a la vez. Todo esto hace que sea imposible mantener la concentración en lo importante, sobre todo durante las lecciones.

*“Las personas **están llevando una vida muy rápida** donde quieren que todo salga ya. **Donde quieren ganar varias áreas de su vida**, biológica, social, espiritual, biopsicosocial; y donde ven que en alguna están fallando se le elevan los niveles de estrés, de frustración. Actualmente en el nivel universitario se manejan altos niveles de frustración”*. (Entrevistado n° 18, 2015).

Resultó importante resaltar que uno de los indicadores a los que les dieron más importancia la mayoría de los expertos fue a la ansiedad, donde destacaron que es un asunto más permanente y que sucede cuando ya el estrés se sale de las manos, ya que los estudiantes van a las consultas con crisis de ansiedad, principalmente al final de semestre cuando todo se dispara y deben cumplir con muchas cosas a la vez.

Cabe reconocer que hay niveles de ansiedad, según los expertos, la leve, media y la más grave y que está asociado directamente con los estilos de vida del joven.

Finalmente los expertos sostuvieron que también existen indicadores comportamentales, los cuales son actitudes que toman los estudiantes frente a la situación estresante, las cuales los afectan de diferentes maneras. Como lo son manifestaciones de violencia, se reduce el apetito o por el contrario no paran de

comer en todo el día y el más importante es el bajo rendimiento académico que se da porque estos toman decisiones poco acertadas en cuanto al uso de su tiempo, ya que van a fiestas, faltan a lecciones y hacen todo lo posible por no corresponder al estudio.

*“También hay situaciones o síntomas que tienen que ver con **la actitud del estudiante**, cuando el estudiante está estresado no encuentra camino para resolver la situación, por eso algunos buscan ayuda, no todos. Otros más bien se encierran más en su problemática, lo cual hace que le afecte en otras áreas de la salud”. (Entrevistado n° 18, 2015).*

*“Hay otros de un **corte más social**, como los que se van de fiesta, los que evaden el estrés o los que ya no quieren hacer nada, los que en pleno período de exámenes están organizando una peña cultural y uno dice pero ¿cómo?”. (Entrevistado n° 4, 2015).*

*“Cansancio, insomnio, provocado o no, cambios en sus hábitos alimenticios, generalmente comienzan a comer mal o a no comer, irritabilidad, por los niveles de estrés que manejan, asilamiento social, como **creer no tener tiempo para cumplir con los trabajos, todo lo que es actividades sociales y familiares se limitan**, por lo que pasan semanas únicamente sacando trabajos de la Universidad”. (Entrevistado n° 13, 2015).*

Como se mencionó antes una de las manifestaciones comportamentales que mencionaron afectan más a los estudiantes en el entorno académico son las que están relacionadas con el bajo rendimiento académico, ya que mencionaron que es evidente cuando un estudiante empieza a tener notas bajas o empiezan a ausentarse a clases. A parte de decisiones como no comer adecuadamente, no dormir y tomar decisiones poco saludables, lo que refleja en que no logran equilibrar su vida.

Uno de los expertos mencionó que una de las preocupaciones es el hecho de que se descuidan sus hábitos de higiene, lo que provoca que se sientan mal y luzcan mal. Otra de estas reacciones es la de sentir que no van a lograr sacar todas las asignaciones, por lo que se sienten paralizados, donde mencionan que tienen tanto que hacer que no saben por dónde empezar.

Cabe mencionar que a pesar de que los factores desequilibrantes del estrés no fueron consultados a los estudiantes de Ingeniería, ellos durante las sesiones los señalaron varias veces, ya que hablaron sobre la frustración que sentían cuando algo no les salía bien, los dolores musculares, de cabeza, de ojos y algunos comportamientos, como la ira hacia profesores o familiares, el deseo de romper cosas y demás reacciones que se desarrollan cuando habían sentido al presencia del estrés. Algunas expresiones que lo constatan se muestran siguiente:

*"A veces me duele la cara, o me salen espinillas, o tengo los músculos tensionados. **Más que todo es eso, como una molestia física**".* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"Se elimina la vida social casi por completo, de pronto **son muy pocas con las personas que te llevas**".* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

*"A mí me genera un humor, que con lo que sea yo **ya estoy enojado, golpeo algo**".* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Los indicadores del desequilibrio sistémico resultaron ser muy variados, pero de estos se pudo sacar una conclusión importante, la cual se demuestra en el hecho de que los expertos así como algunos teóricos afirman que son factores que se dan por múltiples razones y se manifiestan de distintas maneras en el individuo.

Pero al hacer el análisis de estos indicadores se puede ver que son importantes de conocer para poder entender como se está desarrollando el Estrés Académico, pero no es anuente concentrarse en este tema a la hora de tomar decisiones, y solo implementar la prevención de este. Como lo mencionó el siguiente experto:

*"... siempre frente a un síntoma **lo más importante no es suprimirlo, sino saber al servicio de qué está**, describir el síntoma es relativamente fácil, pero en general no es muy útil. Describiéndolo un poco, en el estrés se puede ver en un grado confusión, también una especie de obnubilación, que es la perturbación de los procesos reflexivos".* (Entrevistado n° 8, 2015).

Por lo que se debe ir más allá y buscar la manera de que se elimine o se sepa manejar el estresor que está provocando el síntoma, y así encaminarse a la mejora de las decisiones que el estudiante tome para afrontarlo. Estas formas son muy

diversas y los jóvenes cuentan con algunas de ellas, todo esto se describió en los siguientes capítulos.

4.6. Estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios

Luego de conocer los indicadores de desequilibrio y estresores que viven y experimentan los estudiantes universitarios, los cuales como se pudo ver, van más allá de asuntos meramente académicos. Resultó importante identificar cómo han hecho los jóvenes durante los años que llevan dentro de la institución, para poder resistir y pasar los años, así hayan sido estos exitosos o no.

Por lo que el afrontamiento se convierte en el cierre de un proceso, que Barraza (2006) menciona:

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 (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante (p.122).

Lazarus y Folkman (1984), (citado por González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010), mencionan que las estrategias de afrontamiento son “los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios, independientemente de que estos esfuerzos sean exitosos o no” (p.53). Por lo que según estos autores el afrontamiento consta de dos funciones: la mediación de las emociones estresantes y la modificación del problema con relación al ambiente.

Como lo indican los autores, cuando se presenta una ocasión o situación estresante, esta se debe enfrentar de alguna manera, lo que tiene que pasar a ser un proceso consiente, de análisis por parte de la persona para valorar si tiene las herramientas

necesarias para sobrepasarlo y también que se presenta en el ambiente que lo rodea en ese preciso momento. Lo cual se vuelve un asunto de interpretación por parte del joven.

Dicho fenómeno del afrontamiento fue reconocido tanto por los expertos, como por los estudiantes de Ingeniería, los cuales saben que deben hacerle frente al estrés, que como se mencionó en apartados anteriores, está presente en el día a día de estos. Y muy bien saben que si no es así los efectos del estrés como tal aumentarán y todo se pondrá “cuesta arriba”, expresión que los jóvenes utilizaron para referirse al peor panorama. Como lo mencionó un experto:

*“Por eso no hablamos de que el estrés es malo **si no hablamos de manejo del estrés, para que los estudiantes puedan canalizarlo**”.* (Entrevistado n°7, 2015).

Así que como lo afirman Moya et al. (2013), el ser humano siempre va a buscar adaptarse a los cambios que ocurran con el fin de lograr mantener un equilibrio lo que resulta en una respuesta al estrés que ayuda a enfrentar las nuevas experiencias. Así los estudiantes de Ingeniería describieron según sus experiencias lo que han hecho para mantener su equilibrio, como también las acciones que recomendarían a sus pares, que según ellos les han ayudado a sobrevivir.

Pero antes de conocer esas estrategias propias de los estudiantes se deben conocer algunas características propias de las estrategias de afrontamiento.

4.6.1. Características de las Estrategias de Afrontamiento

Primeramente se menciona que los Procesos de Afrontamiento se dividen en los Estilos, refiriéndose a las formas consientes de afrontar el estrés y las Estrategias por sí mismas, que son las acciones que se realizan, pero a pesar de existir dichas divisiones no viene al caso hacerlo, así lo dictan Cano, Rodríguez y García (2007). Ya que todo es un proceso que resulta en una acción o varias acciones específicas. Por lo que se tomaron en cuenta ambas disposiciones en las estrategias de los estudiantes de Ingeniería.

Otra afirmación importante, como se mencionó en el Marco Teórico, sobre las estrategias de afrontamiento, es que estas son categorizadas de diferentes maneras dependiendo del autor y según la utilidad en el formato de investigación. Los autores, así como los expertos mencionan varias formas de dividir los distintos afrontamientos, ya sea en positivos o negativos, en afrontamiento enfocado en el problema o la emoción o ya sean múltiples divisiones.

Los expertos mencionaron dentro de sus respuestas muchas divisiones, algunas de ellas fueron:

- Positivas y negativas.
- De reducción del daño.
- Evasivas.
- Afrontamientos sanos y afrontamientos no sanos.
- Adaptativas e inadaptativas.
- Centradas en la emoción y centradas en el problema.
- Estrategias cognitivas.

Por lo tanto, en el presente análisis no se partió de clasificar las acciones de los estudiantes en función de una sola teoría o algún autor, si no se tomó en cuenta la vivencia real de los estudiantes. Ya que estos no definieron su actuar como positivo o negativo, sino solo expresaron sus reflexiones acerca de cómo enfrentar el estrés presente en sus vidas, así como lo experimentan.

Además, como lo señalan González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire (2010): "...es difícil determinar, a priori, lo que constituye buen y mal afrontamiento" (p.53). Por lo que Seyedfatemi, Tafreshi y Hagani (2007) aseguran que lo único asegurado es que el individuo probablemente va a manejar el estrés a través de muchos métodos, incluyendo la manipulación del ambiente, desarrollado respuestas específicas para ayudar a sobrellevar el estrés.

4.6.2. Afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería

Dentro de las preguntas hechas a los estudiantes, existieron las que buscaron averiguar qué acciones han realizado ellos con respecto al afrontamiento del estrés, ya bien reconocido por éstos. Además de cuál era su propia reflexión al respecto y por último si eran capaces de aconsejar estrategias a sus pares. Cabe resaltar que los estudiantes no pudieron decir con fluidez sus afrontamientos, ya que es para ellos solo un proceso poco consiente, ya que lo ven como normal y no como un esfuerzo extra de parte de ellos, como si no se tuviera ningún mérito al lograr sobrellevar el estrés.

Por lo que a continuación se clasificaron las estrategias mencionadas por los estudiantes, las cuales se analizaron para poder realizar un listado que ayude a conocer la realidad del contexto de los estudiantes, desde las propias voces de estos. Se dividió según sus propias respuestas, agrupando las más parecidas entre sí. Dichas respuestas se analizaron además con base en las percepciones de los expertos sobre el afrontamiento de los estudiantes.

4.6.2.1. Afrontamiento del estrés por medio de las técnicas académicas

Las técnicas propiamente académicas fueron las que se mencionaron con más frecuencia por parte de los estudiantes. Estas son las que están relacionadas a acciones que han realizado estos para poder cumplir con asignaciones de la academia que les provocan estrés. Además de recomendaciones que estos señalaron que pueden ayudar a otros estudiantes, muchas de estas fueron experiencias de años anteriores, esto se dio ya que los participantes llevaban más de un año en la institución.

Esta situación la señalan Polo, Hernández y Poza (1996): "Parece que, sobre todo en relación a las situaciones de evaluación, los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen que descienda el nivel de estrés percibido". (p.171).

Una de las técnicas que resaltaron fue la de priorizar, la cual propusieron como una manera de lograr cumplir con las cosas más importantes y que brindaran más

beneficios, durante su participación se notó que no significa que se sientan conformes con el hecho de descartar algunas cosas, pero muchas veces no queda otra porque el tiempo no es suficiente.

*“Sabem **priorizar muy bien**, usted les da tres días para hacer las cosas, y lo logran en tres días”.* (Entrevistado n° 4, 2015).

Los estudiantes mencionaron priorizar para obtener diferentes objetivos, algunos de ellos lo hacen para poder cumplir con un curso difícil o que es necesario pasar por alguna razón en específico. Entre estos es dejar un curso botado, retirar cursos y cualquier acción que les permita liberar tiempo para hacer cosas que para ellos son más importantes que otras.

*“Yo lo que les recomiendo es **retirar cursos**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“En ese curso yo era, o hacer eso, o estudiar para otro curso. Lo que hice fue **dejar el otro curso** y esa materia mejor la pasé; ya con las dos no podía”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Por otro lado los estudiantes utilizan esta misma técnica para poder cumplir con tareas y asignaciones específicas donde escogen priorizar para sentir que se va cumpliendo con lo que queda de un curso, todo con el fin de sacar la nota. Así lo expresaron dos estudiantes y lo reafirmó un experto:

*“Yo lo que hago, en general, es que yo me centro y empiezo a **buscar las soluciones** que puedo hacer. Yo para Dibujo II, el proyecto ya lo tenía listo desde antes de que se tuviera que entregar”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Tal vez que si tiene muchos trabajos, exámenes, que se dividan y empieza a hacer lo más fácil para sentir que está avanzando y que quedan menos cosas que hacer, porque cuando usted tiene como diez cosas al mismo tiempo y usted no sabe por dónde empezar, tal vez **usted empieza por las más sencillas** y ya siente que tiene una menos, una menos”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Algunos lo que hacen es seleccionar algunos trabajos más importantes, y que tengan más valor que otros y los presentan y no hacen los otros. Lo que hacen es una **priorización de trabajos** para presentar, los que valen menos no los hacen porque no*

les va a dar tiempo, entonces se centran más en los que valen más puntos haciendo cálculos que les dé para pasar la nota". (Entrevistado n° 13, 2015).

También existen estudiantes que mencionan que su prioridad es aprender de un curso, más que pasarlo puesto que con esto serán buenos profesionales, además de dejar botadas cosas muchas veces por poder vivir con calidad de vida, ya que vivir estresados es poco saludable, según lo indicaron ellos.

Por último uno de los estudiantes mencionó que tuvo que priorizar dejando el trabajo para poder cumplir con la universidad, cosa que fue muy acertada ya que los demás participantes afirmaron que en es muy difícil estudiar y trabajar en este régimen educativo.

*"No sé qué tan malo decir esto, en algunos cursos **me preocupó más por aprender** que por la nota que saco, entonces no me importa dejar de hacer una que otra tarea; yo muchas veces me digo no, no voy a hacer esas tareas puede que suene irresponsable, mediocre, pero a veces eso le quita a uno el estrés". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*"El decir puedo estudiar más para este examen. Sacar una nota decente. Puedo evitar hacer esta tarea u otra **para tener tiempo libre o tiempo para mí**. Yo también intento no estresarme, o pensar en que no estoy estresado por la universidad". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Además de priorizar los estudiantes dijeron utilizar otras técnicas académicas, que los hacen cumplir con las asignaciones. Estas van desde dormir cierta cantidad de horas, grabar las lecciones hasta no hacer tareas por su propia decisión.

Hay técnicas que les ayudaron a llevar las clases y ahorrar tiempo, el cual es el objetivo principal, ya que sin duda la falta de tiempo es la mayor aflicción acerca de las situaciones académicas, de las cuales mencionaron:

*"**Que grabe la clase** y que la escuche de nuevo porque si tienen tiempo. Y digamos a veces el profe es muy desordenado a la hora de resolver los ejercicios o de **apuntar conceptos o cosas claves**, entonces que si tiene las cosas apuntadas en el cuaderno que las trate de pasar organizadas o a menos de relacionar una cosa con otra porque a mí ha pasado que dejo apuntes por todo lado y cuando me siento a estudiar no sé qué hice". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Tratar de llevar la **materia ordenada** y en casi de que no porque hay profes que no lo dejan a uno ser ordenado porque hacen lluvia de ideas, al menos llegar a la casa y tratar de pasarlo o relacionar una cosa con la otra”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otra de las técnicas que señalaron como importantes para poder alcanzar la nota, corresponde a ir a la consulta con los profesores, así como “ganarse al profe”, la cual fue muy valorada por los participantes, ya que dicen que de esa forma puede que al final les regalen puntos que hacen falta. Otra es la de negociar, de diferentes formas, como los tiempos de entrega de trabajos, para los exámenes, los puntos, esta técnica fue reconocida tanto por los jóvenes como por los expertos.

*“Si uno está medio mal en el curso es bueno ponerse las pilas, hacerse un horario, **tener buenos compañeros de estudio e ir a consulta** y aunque sea estar ahí de sapo pero que el profe vea que uno está ahí poniéndole, eso lo toman en cuenta”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“**A veces negocian**, uno cuando fue estudiante universitario sabe hacer esas cosas, si el examen es el jueves, regularmente se centran en eso negocian el trabajo para lunes y hay semanas donde es una carrera monumental contra el tiempo”.* (Entrevistado n°4, 2015).

*“Una vez perdí un trabajo entonces empecé a pensar qué podía hacer, porque había perdido cosas que no tenía respaldo; **lo que hice fue hablar con la profe**, le dije profe deme tiempo para entregárselo hoy mismo, yo sé que tengo tres horas para dárselo. Lo que hice fue irme a mi casa mientras iba pensando qué hacía; no presenté la misma calidad de trabajo igual, pero, o sea, igual lo logré sacar adelante”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otra de las técnicas es la de ordenarse, con el tiempo, con las cosas externas y con las asignaciones, y esta sin duda es una de las más efectivas, ellos mencionaron acciones como hacer “Check list”, uso de pizarras, planificadores, donde se pueda tener en cuenta todo lo que hay que hacer y así ordenarlo. Algo indispensable es considerar también dentro de estos las actividades las que no son de carácter académico, ya que es parte de la vida del estudiante.

Dentro de las acciones señaladas y recomendaciones brindadas por los estudiantes están:

*“Yo también tengo eso como lo del planificador porque en mi cuarto lo que hago es que **tengo una pizarra** y empiezo para esta semana que es lo que tengo que hacer y apunto todo lo que tengo que hacer en esa semana y ya al final cuando uno lo va tachando se siente como una satisfacción, a mí me funciona”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“**Hacerse un horario** donde está la hora de clases, la hora de estudio, la hora de esto y la hora de lo otro y organizarse más”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Tener un **horario de sueño** y no romperlo”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Uno de los expertos hizo una acotación importa sobre esta técnica en específico, en esta reconoció que es indispensable que el estudiante tenga claro uso del tiempo de forma que pueda cumplir con las asignaciones, ya que si no ls tiene obviamente no va a poder rendir y esto va a repercutir en mayor estrés para el estudiante.

Además hablaron sobre el tiempo que se debe pasar en la universidad, algunos consideran que es mejor no pasar más del tiempo debido y otros lo que consideraron es que es más productivo estar en la institución que en la casa perdiendo el tiempo.

*“Otra cosa que yo hacía antes era tratar de permanecer la menor cantidad de horas en la U, **metía todos los cursos todos pegados**, entonces tal vez yo almorzaba caminando entre edificios entonces como yo sabía que entraba a las 7 de mañana pero salía a las 2 yo era feliz en ese momento pero después como al cuarto semestre de estar haciendo eso ya la empecé a pagar porque no metía con los profesores buenos digamos, sino que nada más yo deseaba salir corriendo de aquí, **cuando cambie eso yo tenía horarios terribles, pero también aprovechaba mejor el tiempo en los huecos entonces sí ayudaba**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“... yo decía no voy a salir todos los días máximo 3 y ya me iba para mi casa y en mi casa está el tele, está el celular, está la computadora entonces todo tiempo se me iba en todo menos en estudiar y entonces **ahora tengo los peores horarios del mundo pero estoy aquí y aquí estoy más obligada a hacer tareas**, a hacer todo lo que tengo que hacer, eso sí he notado que me ha servido un montón, yo digo que obstinado lo que sea pero me ha servido un montón y creo que es bastante positivo lo he visto en las notas y todo”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Yo soy totalmente al **revés yo me quedo aquí y no hago nada** pero si me voy a mi casa hago muchas cosas entonces siempre trato de salir temprano y estar el mayor tiempo que pueda en mi casa”.* (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Los participantes también mencionaron que alternar las labores académicas con otras externas es bueno para soportar las presiones mismas de la universidad, lo cual puede resultar en ser algo positivo, o esta puede terminar siendo solo una técnica evasiva para evitar afrontar las situaciones. Dentro de las que dijeron están: alternar el estudio, como estudiar algo diferente o ir a darse una vuelta, otro es el de solo aplazar el estudio cuando se sienten muy estresados.

Sin duda una de las técnicas que se mencionaron muchas veces es la de dormir, ya sea dejar todo tirado y dormir, o solo que alguien los obligue a irse a dormir para que puedan estar más tranquilos y descansar el cuerpo para poder rendir.

*“En mi caso, lo que he aprendido es **como, se duerme, se pueden mejorar un poco las notas**, yo llegué a ese punto en que vivir con estrés no me sirve para nada, no funciona; intento dormir, me voy en bicicleta, **un sacrificio, digamos**. Cuando a usted lo contratan nadie le va a pedir notas, entonces, está bien”.* (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Hace poco estuve desde domingo a mediodía, igual hasta el lunes a medianoche, con otro curso. **No queda de otra, o duerme, o termina el trabajo**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

La última de las estrategias académicas que se mencionó fue la de ser responsable, donde los estudiantes luego de mencionar maneras para poder sobrellevar el estrés, declararon que muchas veces no queda más que asumir la responsabilidad y saber que si se quiere llegar al objetivo es cuestión de esforzarse.

Algunos de ellos hicieron aclaraciones al respecto, de las cuales no se mostraron felices, pero si complacidos de que en un eventual momento lograron salir adelante:

*“Yo diría que sería como **manejar algún nivel de responsabilidad**, así a conciencia, porque a mí me pasó que matriculé un bloque y aspiraba pasarlo todo, como si fuera superdotado. Si usted sabe que puede, hágalo, si no, no”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

*“Tiene estrés por un trabajo, lo que le quita el estrés es **hacer el trabajo lo más pronto posible**”.* (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Como se pudo apreciar los estudiantes universitarios cuentan con múltiples estrategias que han ido aprendiendo con los años, las cuales ellos mismos consideran pueden ser replicadas por otros. Lo que no se pudo notar por parte de los expertos que parecen ver un panorama más negativo de la situación, ya que estos consideran que los estudiantes carecen de técnicas, lo que muestra que a pesar de que ambos grupos están de acuerdo con que existe el estrés y que es indispensable luchar contra este, solo los estudiantes consideran que tienen estrategias, ya que por su misma experiencia lo demuestran, aunque muchas ellos no las ven como estrategias si no como situaciones cotidianas.

4.6.2.2. Uso de medicamentos, drogas y la distracción como afrontamiento del estrés académico

Otra de las estrategias que mencionaron es el uso de sustancias externas, ya sean bebidas, pastillas, comida u otros agentes que les ayuden a lograr concentrarse o rendir más de lo que el mismo cuerpo les permite. En el momento de hablar sobre el uso de estos productos, los jóvenes reconocieron que a pesar de tal vez no ser la opción más saludable, muchas veces es necesario. Por lo que se podrían encasillar en situaciones negativas, así como lo señalaron los expertos, pero es difícil hacerlo porque los jóvenes no lo desaprobaban.

Lo que se pudo ver con la siguiente acotación:

*“**Hay otros tipos de afrontamiento que no son tan sanos como lo son las drogas, el alcohol, las conductas extremas** que los lleven a buscar una salida, no tan sana, no tan saludable, pero al fin y al cabo es una salida, hasta situaciones extremas como lo es el suicidio, causadas por una situación de estrés o de demanda social”.* (Entrevistado n° 12, 2015).

A pesar de que el entrevistado número dos mencionó que no hay investigaciones como tales que confirmen el uso de drogas, esta afirmación fue una de las mencionadas por los expertos como estrategias destructiva más utilizada por los jóvenes universitarios para sobrellevar el estrés, la cual es más una técnica evasiva.

Durante la aplicación de los grupos focales se pudo notar que es un tema tabú para ellos aceptar que utilizan el alcohol o las drogas, a pesar de esto dos estudiantes mencionaron lo siguiente:

*“Yo soy muy destructivo, **cuando estoy estresado tomo mucho**, hasta quedar inconsciente”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Otra vez di tuvimos un examen todo el mundo estresadísimo y entonces nosotros lo que hicimos fue después donde un compañero nos reunimos y yo di jale a la calle y mientras evaluábamos si ibas a continuar, que le íbamos a proponer al profe o que métodos o cómo estudiar mejor o si hacer un grupo lo que sea, **estábamos ahí con cervezas y ahogando pena en alcohol** entonces si es otra vez”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Por lo que de alguna forma, a pesar de la negativa de hablar sobre el tema, si se pudo recabar información sobre este tema, donde expertos señalaron que al carecer de herramientas los jóvenes recurren al fumado, la marihuana y otro tipo de drogas, ya que de esta forma estudian mejor y los mantiene despiertos. De manera que se busca la forma más sencilla de reactivarse, de evadir la situación y poder cumplir al final con las asignaciones sin medir las consecuencias. Lo cual resulta peligroso para el futuro de un joven universitario.

Uno de los expertos señaló que estos acontecimientos se dan por un asunto cultural arraigado en los costarricenses:

*“Lamentablemente, tomar alcohol es una de sus opciones. No es que todos los estudiantes hacen eso, pero que como sociedad costarricense se sigue fomentando eso: **Para relajarse hay que irse y pegarse una fiesta**, dicho en palabras que los chicos tienden a utilizar. Este y bueno y no solo ahora hablamos de alcohol sino que de cualquier otro tipo de drogas”. (Entrevistado n°6, 2015).*

Además del uso de drogas existen otras opciones para lograr rendir en el estudio, como lo es no dormir o tomar medicamentos, tanto naturales como químicos, además de no utilizar el tiempo en cosas necesarias, como lo es alimentarse de una forma adecuada. Esto fue algo de lo que se habló normalmente es del uso de pastillas naturales, que permitan la concentración o que el cuerpo responda por más tiempo. Estos se mostraron seguros al recomendar a otros el uso de las mismas, ya

que les han sido efectivas en el pasado. Así también el consumo de chocolate que para algunos fue considerado importante.

*“Se me empezó a caer el pelo o ya no dormía, tenía 6 meses de no dormir y ya estaba cansada entonces **tuve que recurrir a pastillas**. Es melatonina es natural, lo que me explicaron es que como yo altere mis ciclos de sueño entonces ya el cerebro o la sustancia que sintetiza el cerebro que hace que vos tengas sueño a mí ya no me estaba produciendo entonces me mandaron melatonina era natural”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Cuando me estresaba mucho mi mamá me compraba unas pastillitas de tilo que supuestamente quitaban el estrés y no sé pero en realidad ya no me las tomo porque a veces **no hay que comer tanto dulce** no sé pero hay que salir adelante. A veces tés si me duele el estómago o así, del estrés, de los nervios; no sé siempre me tomo un té o algo así”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Esto comprueba los señalamientos de los expertos, que se mostraron preocupados por las decisiones que toman los estudiantes cuando necesitan responder si o si a una responsabilidad, donde indicaron que muchos chicos no duermen y se sostienen a pura bebida o medicamentos, muchas veces sin ser indicados por un médico.

*“Chicos que se atiborran, **se auto medican** para intentar contrarrestar, ese montón de bebidas energéticas, de medicamentos, desde la tiamina que todavía se utiliza”. (Entrevistado n° 3, 2015).*

“No se alimentan bien, por lo que empiezan a usar estas bebidas energéticas u otras cosas que para mí no son nada adecuadas. Otros no duermen, y te llegar y te dicen “no dormí tres días”, entonces esas son las decisiones que a veces toman”. (Entrevistado n° 6, 2015).

Uno de los riesgos que resaltaron es la desesperación que muchas veces se apodera de los jóvenes, que tienden a buscar cualquier solución en los momentos de estrés extremo, dentro de esos se muestra un ejemplo de una estudiante que habló sobre una experiencia al respecto:

*“Una vez mi compañera de cuarto me dio como una latita chiquitita o algo así que había comprado en un barrio chino y que decía **no sé qué de la India o no sé era algo rarísimo** y me lo tome y más bien me dio que no podía dormir por como dos días, entonces sí lo han escuchado no lo recomiendo, bueno a menos que tengan que*

palmarla dos día pero eso es y sí como para mantenerme despierta me tomo un buen té". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otra alternativa que sugirieron es la de tomar café o algún producto de la cafeína, ya que mencionaron que el sueño muchas veces se apodera del cuerpo y eso no les funciona ya que necesitan el tiempo para cumplir con asignaciones. Entonces a pesar de que saben que puede provocar adicción y no es lo más positivo que pueden seleccionar, lo que una vez más demuestra que a pesar de saber que una decisión no es positiva, recurren a esta por un asunto de desesperación.

*"Yo es que **soy adicto al café. Yo cuando me voy a servir un café me acostumbre a tomarlo tan fuerte**, cuando yo llegó a hacerlo, yo lo hago para mí porque en mi casa a nadie puede tomar. Después yo me hago una jarra para mí y después hago el pichel entero para la casa y cuando estoy estudiando en la noche principalmente con la presión que tengo que entregar algo para mañana por ejemplo". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

"Sí, si yo estoy aquí en la U, yo sé que fijo ya a las 3 de la tarde tengo que ir a buscar un café sino ya estoy como esa ansiedad que le da a uno entonces pienso que sí". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Otra de las técnicas utilizadas es la enfocarse en la evasión y distracción por medio de salir de fiesta o paseos, usar video juego o redes sociales o tan solo distraerse en cualquier cosa que no sea el estudio. Como lo especificó un experto:

*"Diay normalmente es variado, no se puede clasificar todo, **normalmente lo que ellos hacen es salir**, pasan en eventos sociales, espacios de esparcimientos, algunos se dedican a hacer juegos, salen a pasear, se toman fresquitos etílicos, por eso es difícil poderlos encasillar". (Entrevistado n°16, 2015).*

Primero se encuentran los que les gusta pasear sin importar las consecuencias, según lo que opinan los expertos, donde contaron que algunos estudiantes piden más tiempo para hacer las asignaciones, pero que ha sucedido que se terminan dando cuenta de que ese joven anda de fiesta en fiesta, ignorando por completo sus responsabilidades. Mientras que otros reconocieron que al fin y al cabo es parte de ser joven por lo que es de esperar que estos vayan y usen su tiempo en socializar olvidando sus tareas o exámenes.

Pero según los estudiantes esto lo han hecho para poder rendir, distraerse y continuar con su vida académica, señalan que hacer otra actividad completamente distinta a algo referente a la Universidad, donde se sientan libres y puedan ir a su ritmo.

Otros dijeron que es importante sacar tiempo de ocio y de dedicación personal, ya que han escuchado que se debe realizar por lo menos una vez a la semana algo distinto a la Universidad para poder llevar una vida saludable, ya sea hacer ejercicio, salir al aire libre, hablar con alguien. El punto principal es que se haga algo que logre hacer al joven feliz.

*“Y yo he escuchado que por lo menos hay que hacer una hora diaria de algo que a uno le gusta. Entonces yo a veces me pongo, ¡juy pucha! que hice que me gusta, no sé y es cierto, entonces cuando un compañero me dice: es que estoy estresado y me pasa esto, esto y esto, yo ay **vea tele o haga algo que a usted lo haga feliz**”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Luego están los que se aíslan por medios digitales, que hoy en día son un verdadero factor de riesgo para el rendimiento de los estudiantes. Lo que fue evidente en las acotaciones de los entrevistados, pero que al parecer no lo vieron así los jóvenes, ya que ellos no demostraron que tengan que estar solos o que les guste estar solos para poder afrontar el estrés que se presente.

*“Hay otras pero yo siento que no son tan generalizables, porque de repente hay chicos se empiezan a aislar, con esto que no buscan solución. Porque a veces se **encierran más en las cosas digitales**, en lo que son redes sociales, en lo que es juegos electrónicos. No buscan una solución apropiada, pero de repente buscan soluciones no apropiadas para su salud”. (Entrevistado n°6, 2015).*

Pero a pesar de que se mostró que los jóvenes no mencionan el alejamiento como medio de afrontar el estrés, estos dieron algunos indicios de comportamientos que corresponden a este factor, como el hecho de señalar el uso de la computadora como único medio para relajarse:

*“O a veces ver una peli en la computadora o algo así, algo tan simple como eso, que a veces uno no, que ya a final de semestre, uno ya no tiene plata ni para comprarse nada y di uno **enciende la computadora y en internet uno ve una película y ya**. Es como si*

es de comedia uno se rio y todo; es bueno para seguir". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Y por último se evidenció que dentro de las preocupaciones y negativas de los expertos con respecto a las prácticas de los estudiantes para afrontar el estrés se encuentra la procrastinación, donde algunos expertos citaron:

"La estrategia más utilizada es la procrastinación; lo van dejando para después. Son poquísimos los estudiantes que llevan su materia al día". (Entrevistado n°9, 2015).

"Usted sabe que tiene que enfrentar una situación y la posterga y en llegado momento te rebota. Algunos asumen una actitud de negación pero escondida o camuflada, te dice sí, si lo estoy haciendo y no está haciendo absolutamente nada, otros es sencillamente quedarse callados, no saben en qué situación está, y es el más crítico, porque con los demás por los demás por lo menos una sabe que sucede". (Entrevistado n°5, 2015).

Para lo que uno de los estudiantes aceptó que este método muchas veces era el que optaba por tomar en cuenta:

"A mí me sirve hacer como técnica de liberarme de estrés, hacer como que todo me valga". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

Durante este apartado quedó claro que las estrategias de afrontamiento son permeadas completamente por la decisión del estudiante, que ante una amenaza realizan la primera acción que se les ocurre, con tal de sobrellevar la situación. Lo que puede traer repercusiones futuras para estos.

4.6.2.3. La aceptación y positivismo como afrontamiento del estrés

Sin duda los estudiantes universitarios a pesar de los múltiples factores que los aquejan han logrado sobrellevar el estrés de años y ser profesionales al final, pero más que eso personas integrales que tuvieron vivencias que los marcaron. Dentro de todas esas decisiones negativas y peligrosas tomadas, también existen pensamientos que en algún momento los abordaron y que tienen mucho valor para las futuras generaciones reconocer.

Como lo mencionó un experto:

“Dentro las positivas es asumir la situación, algunas logran identificar el origen de su estrés y lo enfrentan”. (Entrevistado n° 5, 2015).

Dentro de estas se encuentran expresiones que ellos señalaron que muestran un cambio de actitud frente a los eventos frustrantes, que los hicieron salir adelante, las cuales son historias de vida, donde los jóvenes se lograron sobreponer ante un evento triste en su vida, del cual ahora toman lo mejor. Algunas de las experiencias contadas fueron:

*“También a mí, bueno antes cuando entre si me estresaba mucho, físicamente yo me vivía estresada, bueno después de una medio depresión que me dio, yo dije no ya **voy a cambiar de actitud** entonces si he aprendido a como a manejar eso”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Si en mi caso también he adoptado una buena aptitud porque yo antes era muy negativa, es que no lo voy a lograr, no voy a poder entonces ahora igual salgo mal y pucha entonces me pongo a pensar que hice mal entonces no nada, **no me voy a rendir y sigo adelante y voy hasta el final**, no me voy a rendir”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“...y **mentalidad positiva** porque a veces uno se resigna y la verdad si sigo estudiando más lo que voy a hacer es cansarme entonces mejor voy a dormir, a veces bueno en mi caso yo he preferido quedar como estoy, que acostarme en la noche y amanecer cansado y que me vaya mal, en mi caso”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Por lo que se notó que muchas de las opciones son las de solo enfrentar la situación entregándose a lo que venga y sabiendo que no queda otra que seguir adelante, lo que de nuevo difiere de los expertos, que la mayoría consideraron que los estudiantes no son capaces de enfrentar las situaciones de forma adecuada, ya que en ningún momento demostraron que el estudiante pueda aprender de los errores.

Uno de los estudiantes resaltó que el estrés es al fin y al cabo algo mental, que sin duda se podía controlar solo teniendo una mente positiva.

4.6.2.4. El apoyo social y el afrontamiento del estrés académico

La segunda acotación más importante que mencionaron los estudiantes es la del apoyo social, que según muchos teóricos existen evidencias que esta estrategia tiene relación directa con el abordaje del estrés. Como lo señaló un experto:

*“La segunda estrategia más utilizada es la **búsqueda de apoyo social**; con otros compañeros, gente que sepa más, etc. Es bastante habitual”.* (Entrevistado n°9, 2015).

Al respecto Feldman et al. (2008) mencionan:

El apoyo social constituye uno de los factores protectores más investigado en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante las transiciones de la vida, los estresores diarios, las crisis personales y en el momento de adaptación o ajuste a las enfermedades, especialmente, las de carácter crónico. (p. 740).

Por lo que resulta claro que en la academia esto ayudaría a que el estudiantado tenga un desempeño óptimo durante su carrera universitaria y con mayores probabilidades de éxito. Este apoyo social funciona a través de todas las personas que rodean a la persona que de una u otra manera logran brindar herramientas que repercuten al ser beneficiosas para los propósitos del individuo. Los cuales no deben ser necesariamente tangibles, ya que este apoyo se puede evidenciar en acciones o solamente por medio de la interpretación del beneficiado. Feldman et al. (2008) dictan: “...el apoyo social es un fenómeno que envuelve tanto elementos objetivos (eventos actuales y actividades) como elementos subjetivos (en términos de la percepción y significado otorgado por el individuo)”.

Algunas de estas acotaciones al respecto del apoyo social de parte de los expertos fueron:

*“Muchas veces se **organizan a nivel grupal** para cumplir con trabajos, organización entre ellos, entonces se distribuyen las partes de un trabajo: usted hace, yo hago esto y al final lo juntamos. Eso es lo más típico, la **distribución equitativa académica**”.* (Entrevistado n° 13, 2015).

*“Buscan ayuda, **solicitan ayuda** en servicios de orientación, como un recurrente para enfrentar las situaciones de estrés”. (Entrevistado n° 2, 2015).*

*“Otra estrategia es **buscar ayuda**, siento que no me estoy sintiendo bien o necesito esta ayuda. Muchas veces se quieren salir y nosotros no lo dejamos salir en ese momento. El problema es cuando vienen con la mamá o el papá, porque es más difícil resolverlo para que la mamá o el papá no se meta en lo que nosotros podemos hacer, porque muchas veces los negativos son la familia”. (Entrevistado n° 19, 2015).*

Por lo que los expertos opinaron que un grupo de estudiantes busca ayuda de otros grupos, ya sean de la institución, de amigos o de ayuda en alguna situación en específico de un profesional. Pero a pesar de ello señalaron que hay quienes no buscan ayuda y se enfrascan en ellos mismos.

De parte de los estudiantes resultaron varios datos sobre el apoyo social, donde reconocieron que buscan el acompañamiento principalmente de amigos, más que todo para apoyarse en sus labores académicas. Más no reconocieron asistir a acompañamientos profesionales u otras ayudas.

*“**Infligir las reglas un poco para lograr las cosas, y es que la tarea no es en grupo, pero nos reunimos un grupo de compañeros** y decimos: “usted hace tal, usted hace tal...”, y después cada quién se agarra con poder resolver las que no resolvió, por el tiempo, porque si no lo hacemos así... o sea, para la última tarea, estuvimos dos personas haciendo la tarea, cada una duró como unas tres horas haciendo cada uno de los ejercicios”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Si también juntarse con buenos compañeros para estudiar, a veces, di yo cometí el **error de matricular con unos amigos** un curso y total no estudiamos nada casi, lo que tengo que hacer y a la hora de hacer los grupos de estudio de verdad estudiar y cuando tenga chance extra salir pero usar el estudio como para ver a los amigos no sirvió, eso aprendí”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Yo digo que también que **buscarse buenas compañías** para estudiar, gente que de verdad lo ayuden a uno y no que más bien lo esté atrasando”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Por lo que lo vieron más como una ayuda de parte de un amigo ya que al parecer es con los pares con quienes se sienten más identificados, situación que se debería de

tomar en cuenta para una intervención con ellos. Ya que múltiples veces se notó que ellos al sentirse identificados con otros de sus similares, se dan cuenta de que no están solos y que lo que les sucede es natural y normal dentro de su ámbito. Ya que al ver que alguien más se siente parecido y tal vez va igual de atrasado en algo se liberan de la culpa que los atormenta.

Estas personas con las que se sienten identificados no necesariamente tienen que estar dentro de la Universidad, ya que como lo indicó un estudiante, se siente bien cuando logra desahogarse con la mamá o la novia o novio y no siempre con los compañeros.

Por último acerca del apoyo social, los estudiantes mencionaron algo que aparentó ser muy importante y muy sensible para ellos. Esto fue el alejamiento de sus familias, que muchas veces deben hacer para poder cumplir con las obligaciones.

*“Yo es que más bien creo que es al revés, ósea gracias a Dios no tengo a nadie en mi casa que me genere estrés, pero más bien siento que me he dedicado tanto a la U y entonces más bien **he dejado de lado el ámbito personal** y no sé familiar en mi casa”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“De hecho ahorita antes de que entráramos me llamó mi mamá y me dijo es que tengo 5 días de no saber nada de vos, y cuando vas a venir y yo no sé, y cómo te fue en el examen, no me lo han dado, ni siquiera me creía que no me lo habían dado y **mi mamá me desconoce a veces**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Sí como que **la U lo absorbe a uno, y uno pierde tiempo con los familiares también, mis papás me han reclamado por eso**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“Tal vez la preocupación sea esa. **No estoy dedicándoles tiempo a mis papás**”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Se pudo notar que como seres sociales los jóvenes se ven necesitados de encontrar ayuda en otras personas que los ayuden a sentirse parte de un grupo y que con esto se sientan identificados para poder sobrellevar la carga de su vida y por tanto afrontar el estrés de una forma positiva.

4.6.2.5. El papel de la actividad física

Una estrategia que definitivamente es muy importante para canalizar el estrés es alguna acción de actividad física, los expertos mencionaron que es una estrategia positiva que debe ser utilizada por los estudiantes, como lo mostraron dos participantes a continuación:

*“Adaptativas el trabajo de prevención, educación, el de enseñarle a los estudiantes **técnicas de relajación, yoga taichí, que permiten a la persona a mantener el control** y prevenir las fuentes de estrés, porque nadie está exento. Siempre se va a llevar, todo depende de cómo se está sobrellevándolo”.* (Entrevistado n° 17, 2015).

“Prácticas deportivas, recrearse, meditar, hacer uso de su espiritualidad”. (Entrevistado n° 14, 2015).

Pero a pesar de conocer la importancia, consideraron que no hay suficiente aporte de los jóvenes sobre el tema en sus vidas, ya que hace falta que estos canalicen el estrés por medio de un deporte o cualquier medio de actividad física, como lo es el hecho de ser parte de un grupo cultural o deportivo, donde hagan amigos y que se convierta en algo paralelo, que no sea solo estudiar.

*“**Hay ausencias en el área de ejercicio**, los muchachos no canalizan la ansiedad por medio del ejercicio”.* (Entrevistado n° 18, 2015).

Como se pudo ver se evidencia una falta de afrontamiento del estrés por medio de técnicas de movimiento físico, situación que a la vez lo comprobaron los participantes universitarios, ya que a pesar de referirse al tema no dieron a conocer muchas de estas técnicas, lo que puede tener como explicación que los individuos no realizaban ninguna actividad al respecto o que para ellos este tema no es precisamente un afrontamiento para sobrellevar el estrés.

Pero a pesar de esto si hubo quienes se refirieron al tema, como lo menciona un experto son pocos los que logran equilibrar la academia con otras acciones que fomenten su salud:

*“**Habrà uno que otro estudiante muy equilibrado** que busca el deporte o algún hobby como una manera de canalizarlo tenemos grupos deportivos y culturales y se*

destacan en ambas áreas y académicas, es muy bonito ver como tienen todas esas facetas". (Entrevistado n° 6, 2015).

Dentro de los estudiantes que si se refirieron a esto se encuentran estudiantes que reconocieron que la actividad física es indispensable y algunos de ellos hasta llegaron a decir que esta es prioritaria, más aún que el estudio:

*"Al menos en mi caso yo intento salir a **correr o hacer ejercicio** por día académico; eso me ayuda sustancialmente a la hora del manejo en general del estrés". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*"A mí me causa estrés, como decía el muchacho, lo del deporte, a mí me lo que **me llega a desestresar es el deporte**, pero si no lo hago, es cuando empieza". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

"De hecho yo amo ir a hacer ejercicio". (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

"Yo haría deporte. A mí lo que me gusta es correr entonces lo recomendaría". (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).

Como se pudo ver a diferencia de lo que consideran los expertos, los estudiantes reconocieron que hacer ejercicio les ayuda a canalizar el estrés, por lo que la preocupación debería ir más por el tema de cuantos realmente están disciplinados y no tanto en que si conocen o no sobre el tema.

4.6.2.6. La planificación y el uso del tiempo como parte del afrontamiento del estrés académico

La última de las estrategias que fue mencionada por los estudiantes y que tuvo una amplia participación de parte de los expertos es la del uso del tiempo y la planificación del estudiante, que están claramente relacionadas. Lo que surgió es el hecho de que en el ambiente universitario se percibe que el tiempo no alcanza y más cuando se tienen distintos cursos pidiendo cosas diferentes para tiempos distintos. Dada esta situación se considera que a pesar del tiempo reducido se empeora al tener mala organización. Algunas consideraciones al respecto fueron:

*“Que muchos de primer ingreso acostumbrados a estudiar o hacer los trabajos un día antes, siguen con ese mismo patrón. **Porque no cambian sus patrones o sus hábitos de organización.**” (Entrevistado n°13, 2015).*

*“Un estudiante que deje todo para la última semana por ponerte un ejemplo y que lleve seis cursos y en esos tienen que presentar seis trabajos finales, día obviamente por más que no duerma, **no le va a dar tiempo** de hacer los seis, se va a estresar y probablemente se va a enfermar porque va a pasar una semana donde trasnoche y sin haber comido adecuadamente o rápido o chatarra. Ya a ese nivel es perjudicial, porque no lo anticipo desde antes”. (Entrevistado n°13, 2015).*

*“A nivel personal **influye su organización**, si es o no lo es, si el muchacho se va de fiesta todos los fines de semanas, si el muchacho deja los trabajos para el final, para el día antes”. (Entrevistado n°12, 2015).*

Por lo que como se denotó en las citas anteriores los expertos mencionan que los universitarios no cuentan con las herramientas organizativas adecuadas y por tanto su uso del tiempo es incorrecto:

*“Tienen muy **mal uso del manejo del tiempo**, es cierto que la vida universitaria te demanda pero a veces es mal uso del tiempo, lo que se tienen, y eso lo pudieron ver”. (Entrevistado n°3, 2015).*

Lo cual fue reconocido por el estudiantado, que dentro de sus comentarios y respuestas confesaron que mucho del estrés sentido es culpa de ellos mismos por no hacer los deberes cuando corresponde, por no aprovechar el tiempo y sobre todo desviar la atención a cosas poco importantes para el momento específico. Algunas de las respuestas fueron:

*“Yo siento que, bueno al menos en mi caso, muchas veces yo soy la culpable de mi estrés porque cuando, qué sé yo, si yo tengo toda una semana libre entre comillas, me refiero a que no tengo que hacer trabajos o que no tengo ninguna tarea o no me dejaron ninguna evaluación, di en vez de adelantar o de prepararme para la evaluación siguiente desde ahora para que no pase lo que pasa siempre, di uno se deja ahí como en **stand by** mientras vuelve a sentir la presión de que ya empieza a venir los exámenes”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

*“...me parece que ahí el factor es la **organización, el auto-organizarse** no sé o cumplir la agenda, cumplir con el horario de estudio tal vez muchas veces yo me brincó y paso cosas”. (Grupo Focal 2. Estudiante de ingeniería, 2015).*

A pesar de evidenciarse esa situación se puede señalar que al igual que los expertos señalaron, los estudiantes reconocen que todo es cuestión de mantener el equilibrio y que deben ordenarse y saber usar el tiempo, además de bajar el nivel de auto-exigencia para poder llevar una vida estable:

*“Cuando si buscan ayuda y apoyo, y se da cuenta que son la **organización del tiempo**, se trabaja la causa y hay una mejoría increíble, porque aprender a organizar el tiempo, a hacer un horario de estudio, entonces de alguna manera aprender a manejar la carga de trabajo y a manejar el estrés por consiguiente”. (Entrevistado n°7, 2015).*

*“A veces me estresa el hecho de ver que los demás disfruten y yo no por estar tanto en la U. **Pero yo creo que todo pasa y tiene su recompensa al final** la vida pero si también hay que saberse balancear, es malo más bien, uno es un ser humano no un ser de acero”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Para lo que uno de los expertos puntualizó que se trata sobre la disciplina del estudiante, lo cual se va regulando y aprendiendo con los años que pasen en la academia, donde señaló que lo importante es llevar una vida estructurada que le permita cumplir con la demanda académica pero también con la personal.

4.6.3. Lista de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería

Luego de conocer las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de Ingeniería de la UCR para sobrellevar el estrés, ya sean estas beneficiosas o no para ellos o quienes estén a su alrededor, se pudo evidenciar que son muy variadas y que al parecer dependen mucho de quien las desarrolle.

Como lo menciona Barraza (2006): “La enorme cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas”. (p.123). Sin embargo si es necesario conocerlas y es posible clasificarlas según varios autores.

Por lo que se pretendió hacer una lista, que pudiera dar una pincelada de la realidad de los estudiantes, desde el punto de vista de ellos, siendo conscientes de que esta es solo una muestra de esta realidad, ya que por cuestiones de cantidad de participantes y limitaciones de la misma metodología no se puede generalizar. Pero a

pesar de esto los resultados son valiosos para la toma de decisiones sobre la salud de los estudiantes.

Por lo que a continuación se muestra la lista de sus estrategias de afrontamiento sin importar si estas son beneficiosas o no para los jóvenes, clasificadas según las 8 categorizaciones de Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, y Gruen, (1986) (citado por González, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010). Mismas que están descritas en el apartado de Marco Teórico del presente TFG, las cuales corresponden a las siguientes: confrontación, escape- evitación, distanciamiento, auto control, apoyo social, aceptación de responsabilidad, planificación de la solución de problemas y reevaluación positiva.

Dicha lista se encuentra clasificada en el siguiente cuadro, el cual enlista lo que citaron los estudiantes del Área de Ingeniería, en la columna de "estrategia", según la división de 8 tipos de estrategia en la columna "clasificación".

Cuadro 4. Listado de las estrategias de Afrontamiento del Estrés académico de los estudiantes de Ingeniería UCR 2015

Clasificación	Estrategia	Clasificación	Estrategia
Confrontación	Buscar soluciones para poder cumplir con asignaciones.	Apoyo social	Dividir una tarea individual entre varios.
	Negociar (horas de entrega, exámenes, notas, etc.)		Tener buenos compañeros de estudio.
	No dormir hasta terminar el trabajo		Juntarse con gente positiva.
	Equilibrar la u con la vida		Ir a consulta con el profesor.
Dejar un curso botado.	Juntarse con gente que tenga un avance igual al tuyo.		
Retirar un curso.	Buscar buenas compañías.		
Obtener tiempo libre dejando tareas sin hacer.	Sentirse identificado con otra persona.		
Aplazar el estudio.	Desahogarse con amigos.		
Tomar hasta quedar inconsciente	Aceptación de responsabilidad		Dejar de trabajar para cumplir con la universidad.
Ahogar las penas en alcohol			Manejar un nivel de responsabilidad.
Sacar ratos de dedicación personal.		Hacer el trabajo lo más antes posible.	
Quedarse en "stand by" cuando hay tiempo libre y no hacer asignaciones.		Ser disciplinado.	

Clasificación	Estrategia	Clasificación	Estrategia	
	Dejar un curso botado.		Empezar con tareas sencillas para ir adelantando.	
	Retirar un curso.		Grabar la clase	
Distanciamiento	No hacer los trabajos con menor valor en la nota.	Planificación de la solución al problema	Hacer apuntes en clase.	
	Alternar el estudio haciendo otra cosa.		Ganarse al profe	
	Ir y andar en bicicleta.		Hacer check list	
	Hacer una vez a la semana algo que no sea de la u.		Tener una pizarra para ordenar asignaciones.	
	Hacer otra actividad, la que sea para distraerme.		Hacer un horario	
	Ver una película por internet.		No matricular todos los cursos pegados en el horario.	
	Hacer como que todo me valga.		Salir de la universidad a la casa a penas se pueda.	
	Usar la computadora.		Meter un curso pesado con otros livianos.	
	Dejar de pasar tiempo con la familia para enfrentar la u.		No matricular con amigos para poder ser efectivos.	
	Salir a correr.		Estudiar con anticipación.	
	Distraerse por medio del deporte.		Auto organización.	
	Faltar a actividades sociales.		Reevaluación positiva	Preocuparse más por aprender que por pasar un curso.
	Hacer otra actividad, la que sea para distraerme.			Pensar que no estoy estresado.
Tener un horario de sueño y no romperlo.	Mantener la materia ordenada.			
Solo dormir cuando se deba.	Hacer algo que te haga feliz.			
Uso de pastillas naturales	Cambiar de actitud cuando estés muy negativo.			
Comer chocolate.	No rendirse y seguir adelante.			
Tomar pastillas para no dormir.	Superar el pasado.			
Tomar café.	Mentalidad positiva.			

Fuente: Realización propia

Como se pudo demostrar los estudiantes si cuentan con estrategias, las utilizan y replican entre ellos, pero estas están enfocadas en cosas más de la academia y no tanto en su salud integral, por lo que deben ser reconocidas y tomadas en cuenta, pero resulta claro que se deben incentivar más estrategias en ellos.

4.6.4. Importancia del Afrontamiento

Luego de conocer las estrategias de afrontamiento de los estudiantes, se pudieron visualizar varias situaciones, dentro de las que resaltaron tres: la primera es que a pesar de agrupar las técnicas usadas, estas resultan ser o usarse diferentes para cada individuo que se refirió a ellas. Segundo se evidenció que en múltiples ocasiones los expertos y estudiantes tuvieron diferencias de pensamientos y por último se resaltó la importancia del afrontamiento para sobrellevar el estrés.

Respecto a la primera, esta también es una afirmación de los teóricos, quienes reconocen que se pueden estudiar estrategias, se pueden clasificar y darles explicación, pero sin duda siempre van a ser cambiantes, con solo mostrar un individuo diferente, un ambiente distinto o sin tan solo se llega en diferentes momentos de la vida de la persona. Ya que este tema no puede dejar de ser un tema muy personal, que corresponde a la individualidad, capacidad, conocimiento y distintos factores de la persona.

A esto se refieren Polo, Hernández y Poza (1996) que señalan:

La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden. (p.161).

Uno de los expertos lo menciona claramente en una de sus acotaciones:

*“A veces uno se pregunta por qué lo que a mí me estresa a otra le parece tan sencillo, porque **tiene que ver con mis herramientas de afrontamiento y mi historia de vida que me lo hace más sencillo**”. (Entrevistado n° 3, 2015).*

Por lo que se puede concluir que todo depende siempre del individuo, por lo que para toda acción que se realice se debe tener en mente esta situación para que estas sean efectivas. Donde se resalta la cita de Barraza (2006): “Cada sujeto tiende a la

utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia". (p.123).

En cuanto a las múltiples diferencias mostradas por parte de los expertos respecto a lo que consideran los estudiantes, se evidencio por el hecho de que los expertos mostraron su preocupación por la falta de estrategia y herramientas de los jóvenes, ya que dicen que estos no las tienen, como lo dijo el entrevistado n° 3:

*"No es ser pesimista, pero incluso con el trabajo en ingenierías de acá, más bien me he dado cuenta que **carecen de herramientas para afrontar**" (Entrevistado n° 3, 2015).*

*"Sin embargo, **una gran parte de esos nuevos estudiantes universitarios carecen de esas** estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas". (Entrevistado n° 3, 2015).*

U otros que consideran que se les dificulta y escogen las inadecuadas:

*"Entonces los recibimos en la Universidad **con esas grandes carencias de cómo poder enfrentar las estrategias de estudio**, lo estilos de aprendizajes, pero también cómo manejar estrés, es decir como tomar acciones, ser activo y consiente que con ciertas dinámicas puedo favorecer mi manejo del estrés y a su vez mejorar las posibilidades de éxito académico". (Entrevistado n° 3, 2015).*

"Al joven se le dificulta canalizar válvulas de escape". Entrevistado n° 8, 2015).

Por lo que señalaron que la situación no está bien dentro de la universidad y que los universitarios no son capaces de sobrellevar el estrés correctamente. Sin embargo los estudiantes no piensan igual, ya que dicen saber que el estrés es malo para su salud y deben enfrentarlo de alguna manera, un ejemplo de ello es:

*"**Que piense que si lo que ha hecho hasta ahorita no le ha funcionado entonces que tiene que cambiar algo**; o sea, que si más bien sigue haciendo lo mismo y ve que no está funcionando lo que tiene que hacer es cambiar algo, para tener resultados diferentes". (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).*

Por lo que resulta importante conocer esta situación para realizar acciones, dado que es necesario conocer lo que las personas involucradas realmente conocen, sienten y viven sobre una situación y no irse por lo que se cree sobre ellos.

Por último cabe resaltar la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento, esto fue evidente durante todo el análisis anteriormente mostrado. Ya que tanto expertos como estudiantes señalaron múltiples veces que buenas o malas las estrategias son necesarias y además se resaltó durante los grupos focales, donde ellos de inmediato señalaron sus acciones y mencionaron una y otra vez el hecho de que sin ellas es probable que no lo hubieran logrado.

Así lo mencionó Selye (1956), quién resalta que es imposible quitar el estrés de la vida, sino que la clave esta aprender a manejarlo. Charlesworth y Nathan (1982) (citado por De Mézerville, 2004)) consideran que es mejor manejar las respuestas del estrés que tratar de eliminarlo del todo.

A pesar de esto resulta claro que no todas las estrategias son correctas o por lo menos adecuadas para cada persona, ya que una cosa que resulta efectiva para alguien no lo es para otro. Por lo que no se pueden encasillar en positivas o negativas, pero aun así es indispensable resaltar que hay algunas que se convierten en estrategias inadaptativas, como lo indicaron Girdano y Everly (1986) (citado por Hernández y Quirós, 2000), quienes mencionan que existen estrategias adaptativas e inadaptativas, donde las últimas resultan efectivas en el momento pero pueden ser un riesgo y por tanto se debe luchar por eliminarlas de las opciones disponibles. Ya que todo depende de la estrategia seleccionada, donde Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez y Martínez (2012) acotan:

Se ha demostrado que las estrategias de afrontamiento (EAF) pueden ayudar a los estudiantes a sobrellevar su experiencia de estrés y de ansiedad en situaciones evaluativas, y pueden eliminar o modificar las condiciones que causan el estrés promoviendo resultados adaptativos y un funcionamiento positivo, dependiendo de la EAF elegida. (p.89).

Por último, se debe recordar que el estrés es un asunto personal y por tanto modificable, por lo que las estrategias de afrontamiento pueden ayudar a que el estudiante pueda pasar su vida académica de una manera sana, sin necesidad de

vivir estresado. Así lo señalan Barraza (2006): “La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés”. (p.123).

4.7. Uso de las estrategias de afrontamiento como medio para promocionar la salud de los estudiantes de Ingeniería

Luego de conocer las estrategias de afrontamiento que los estudiantes de Ingeniería resaltaron durante los grupos focales y del análisis respectivo acerca de estas, se pudo notar que efectivamente existen acciones positivas y otras no tanto, que realizan los estudiantes para poder canalizar el estrés. Lo que desde la Promoción de la Salud es importante, ya que permite tener contacto con las realidades de la población, sus necesidades y su contexto; para así poder intervenir y buscar soluciones para responder a esas necesidades.

Además luego de analizar el fenómeno que se ha venido dando alrededor del concepto del Estrés y el estudio del Estrés Académico, se pudieron establecer estas soluciones para poder contribuir con un proceso de estudios más saludable y adecuado para los estudiantes, donde se pueda desde diferentes ámbitos, brindar a los jóvenes la mayor cantidad de herramientas para manejar los estresores presentes en su vida académica. Dichos estresores vienen a ser los Determinantes del proceso académico, según el análisis realizado. Por tanto la utilización de la estrategia de la Promoción de la Salud resulta pertinente, así como lo denota Álvarez (2013) la Promoción de la Salud viene a ser: *"el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y, en consecuencia, mejorarla"* (p.81).

Por otra parte al ser un el estrés académico un proceso cognoscitivo, psicológico y que involucra, la interpretaciones de situaciones, de emociones y como se pudo analizar anteriormente, de la relación de la persona con el ambiente que lo rodea. Se puede decir que se habla de la salud mental del joven, donde Restrepo (2006) señala que:

La salud mental en la promoción de la salud se puede definir como la expresión constructiva y concreta de la forma de identidad, de sentir, de pensar, de comunicar, y de la relación que podemos establecer los seres humanos entre

nosotros, con los otros, con los objetos, los ambientes y otros seres; como también, con las instituciones y con las dimensiones de la vida: corpórea, física, emocional, cognitiva, social y espiritual. Así como en los espacios donde transcurre la vida y que le otorgan diferentes sentidos a ella, tales como la familia, el trabajo (en el caso de la población adulta), el descanso y la recreación, la atención de la salud, los grupos de apoyo, consolidados o no, de intereses y de diferentes opciones, entre otros. (p. 190).

Luego de esta observación, se resalta la importancia del estudio de las Estrategias de Afrontamiento, ya que estas son las que definen el final del proceso del estrés que experimentan los estudiantes, las cuales definen si dicho proceso fue positivo para el estudiante y si logró salir con éxito de la situación o si al menos logró pasarla sin efectos negativos para sí mismo o para alguien involucrado. O más bien, si este tuvo un término negativo con repercusiones que pudieron evitarse con un adecuado manejo de los factores estresantes.

Silber y Hamburg, (1961) (citado por Wang y Miao, 2009), al respecto señalan: “El desarrollo de un afrontamiento exitoso, es igual a reducir el estrés y permitirle a la persona resolver sus propios problemas, mientras mantiene un adecuado balance psicológico y de su salud” (p.55). Por lo que la salud mental de la persona se ve predicha por medio del uso de sus estilos de afrontamiento en situaciones de crisis.

A partir de aquí se tomó el análisis de las estrategias de afrontamiento resultantes para reanalizarlas, según su influencia en la persona, ya sean como factores de riesgo o protectores. Para lo que Díaz (2010) acota: “El afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar” (p. 4).

Lo que desde la Promoción de la Salud es de suma importancia, ya que busca conocer el contexto, por medio de un diagnóstico de los factores existentes en una población, en un momento determinado, para así poder trabajar sobre estos. Como

lo resalta Restrepo (2006): "Se requiere realizar estudios sistemáticos del impacto que determinados factores producen en la salud y el bienestar tanto como riesgo como protectores de procesos de resiliencia". (p.190). Todo esto con el fin de explotar de manera positiva todos esos factores protectores que la misma población tiene, para que estos sean replicados y reconocidos por ellos mismos y sus pares. Y por otro lado atacar los factores de riesgo con el fin de minimizarlos y que de esta forma se pueda fomentar un ambiente más llevadero y por tanto más saludable.

Por lo que De Mézerville (2004) apunta que: "es preciso buscar el bienestar personal, mediante la prevención de los efectos negativos del estrés y la promoción de conductas saludables que aprovechen el estrés positivo, lo que permitirá a las personas vivir sus vidas de manera entusiasta y productiva" (p.215).

Para los factores protectores se tomaron en cuenta todas esas estrategias, que de alguna manera ayudaron al estudiante sin afectar su salud y que las realizaron siendo conscientes del esfuerzo que implican, pero además señalaron que hacerlo brinda un grado de satisfacción importante. Por lo que como lo menciona Bagés (1990) (citado por Feldman et al., 2008), estos factores protectores se definen de acuerdo con las características tanto de la persona, como del ambiente. Pero además están definidas por la percepción del individuo.

Díaz (2010) señala que: "El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida salutogénico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida". (p.1). Situación que puede ayudar a que la persona se vuelva más resistente ante el evento estresante.

Por otro lado los factores de riesgo que se tomaron a partir de las acciones que fueron mencionadas por los estudiantes y que de una u otra manera afectan su salud ya sea física, mental o psicológica y que es probable tengan repercusiones en algún momento del proceso universitario. Como se mencionó en el Marco Teórico, Pereira (2001) los define como "los factores o situaciones que aumentan la posibilidad de que una persona desarrolle un problema conductual o psicológico provocado por el estrés" (p.167).

Así lo considera Goff (2011), quien señala que los estudiantes con mayor percepción hacia el estrés son los que se salen de control y se involucran en comportamientos de riesgo. Por lo que se deben hacer esfuerzos para poder mitigar los efectos negativos del estrés y así evitar los factores de riesgo. Al respecto Hernández y Romero (2010) acotan: "Intervenir en los factores de riesgo dentro del proceso educativo imprime a sus actividades un carácter preventivo y de promoción de su salud, más que correctivo, por lo que es una necesidad apremiante aportar información dentro de este campo". (p.58).

De acuerdo con este análisis, resultó la creación de una tabla (Anexo 11) que contiene la división de las estrategias de afrontamiento presentadas en el capítulo anterior, separadas según si eran factores de riesgo o factores protectores. Esto mediante la discreción de las autoras del presente TFG, por lo que queda claro que responden a la interpretación de las mismas y que puede ser cambiante según la realidad de los estudiantes o en otros momentos de estudio. Así lo exponen Lazarus y Folkman, (citado por Díaz, 2010): "Afrontar no es equivalente a tener éxito, y piensan que tanto el afrontamiento como las defensas deben verse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, contextos u ocasiones". (p.5).

Luego de visualizar la importancia de conocer los factores que rodean a las poblaciones para la Promoción de la Salud y por tanto conocer su contexto y así actuar para buscar soluciones eficaces y pertinentes a las necesidades de dicho grupo. Se crearon acciones que mediante la estrategia de la Promoción de la Salud puedan colaborar a incentivar aquellos factores protectores y atacar aquellos factores de riesgo detectado en la población de estudiantes de Ingeniería de la UCR.

Para esto Bennassar (2011) señala:

La carta de Ottawa pone de manifiesto la estrecha relación que existe entre las condiciones sociales y económicas, el entorno físico, los estilos de vida individuales y la salud. Estos vínculos constituyen la clave para una comprensión holística de la salud, una visión integral de la salud supone que

todos los sistemas y estructuras que rigen las condiciones sociales y económicas, al igual que el entorno físico, deben tener en cuenta las implicaciones y el impacto de sus actividades en la salud y el bienestar individual y colectivo. (p. 26).

Por lo que como lo manifiesta dicho autor, la Promoción de la Salud debe incidir en dos campos de acción, los cuales son:

- 1) Social y colectivo: creando un medio ambiente y entornos favorables al desarrollo del ser humano.
- 2) Individual: desarrollando las aptitudes personales en el camino de adoptar estilos de vida saludables.

Dada la declaración de Bennassar, para el presente análisis se decidió trabajar bajo tres ejes de acción, los cuales fueron propuestos de acuerdo a una división particular de las autoras, a partir de la revisión de diferentes Cartas, Foros y Conferencias Internacionales de Promoción de la Salud celebrados desde Ottawa hasta la actualidad. Estos son:

- La aplicación de la salud en las políticas, con la cual se buscó que los responsables de proponer los programas políticos en todo los sectores y niveles de la universidad, vista como todo un sistema social y complejo, con el fin de que se conozca la responsabilidad de su injerencia en la salud de su población, en este caso los estudiantes. Además considerar que su accionar debe ser un esfuerzo coordinado e interdisciplinario que debe ir enfocado en el bienestar de su población y que es un deber de todos, no solo de los que estén relacionados con el estrés académico directamente.
- La creación de un ambiente sano y el reforzamiento de la acción comunitaria, las cuales son dos ejes en uno, que se focalizaron en la búsqueda de la universidad como un espacio saludable y estimulante para la población

estudiantil, el cual fomenta la realización de prácticas saludables dentro del campus, para que los estudiantes tengan la posibilidad de usarlo como medio para potenciar su salud y poder sobrellevar el estrés. Sin olvidar, que la institución al ser un medio complejo funciona como comunidad, ya que los estudiantes pasan la mayor parte de su tiempo en ella y se relacionan con otros, por lo que se pretendió resaltar la importancia de las redes sociales y las relaciones con los demás como medio para potenciar los factores protectores de los estudiantes de Ingeniería. Por lo que tiene el fin de que ellos sientan una apropiación del espacio universitario e incentivar el sentido de pertenencia.

- El desarrollo del empoderamiento personal, parte importante de la Promoción de la Salud que se enfoca en el empoderamiento individual de la persona, en el sentido que tome las decisiones para mejorar y mantener su propia salud. Por tanto es aquí donde se muestran acciones para fomentar los factores protectores individuales de los estudiantes. Ya que se presentaron formas en las que la universidad puede incentivar buenos hábitos y estrategias de afrontamiento del estrés académico para así mitigar la existencia de los factores de riesgo.

Es así, que con el fin del establecer dichas acciones que promuevan estos factores protectores y disminuyan el impacto de estos factores de riesgo es necesario tener un panorama sobre la estructura organizativa de la Universidad. Para ello a continuación se realizó un pequeño acercamiento de su estructura organizacional y la relación de estas instancias con temas, políticas, programas o proyectos relativos al estrés en los estudiantes universitarios.

4.7.1. Estructura organizacional universitaria y su injerencia en el tema de estrés en los estudiantes de la UCR

La UCR forma parte de las cinco universidades adscritas al Consejo Nacional de Rectores (CONARE) cuya misión es la de: "Impulsar la acción sistémica y coordinada de las Instituciones de Educación Superior Universitaria Estatal de

acuerdo con el encargo establecido en el Convenio de Coordinación de la Educación Superior Universitaria Estatal en Costa Rica”.

Este Consejo contiene muchas dependencias, tantas en sí como en función del cumplimiento de la amplia labor de rectoría y apoyo en temas de diversa índole del quehacer universitario que ejecutan. Una de estas funciones es en el apoyo de las Vicerrectorías de Vida Estudiantil, en temáticas de Vida Saludable, para el cual se establece desde el “Equipo Administrativo Asesor Especializado Vida Saludable” que se encarga de toda la coordinación de la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS), que la integran las cuatro universidades públicas más grandes del país: TEC, UNA, UNED y UCR.

Dentro de esta Red, estas universidades han dado grandes avances en temáticas relacionadas a Promoción de la Salud, precisamente uno de los ejes de trabajo es el de Fortalecimiento Humano, donde han trabajado varios aspectos relacionados con el manejo de estrés y de habilidades para la vida, donde la UCR se caracteriza por realizar esfuerzos notables en el cumplimiento de las actividades que se establecen. En el cuadro 5, se observa con más detalle las acciones que la UCR ha efectuado bajo este mismo eje, según el Informe de labores del 2014.

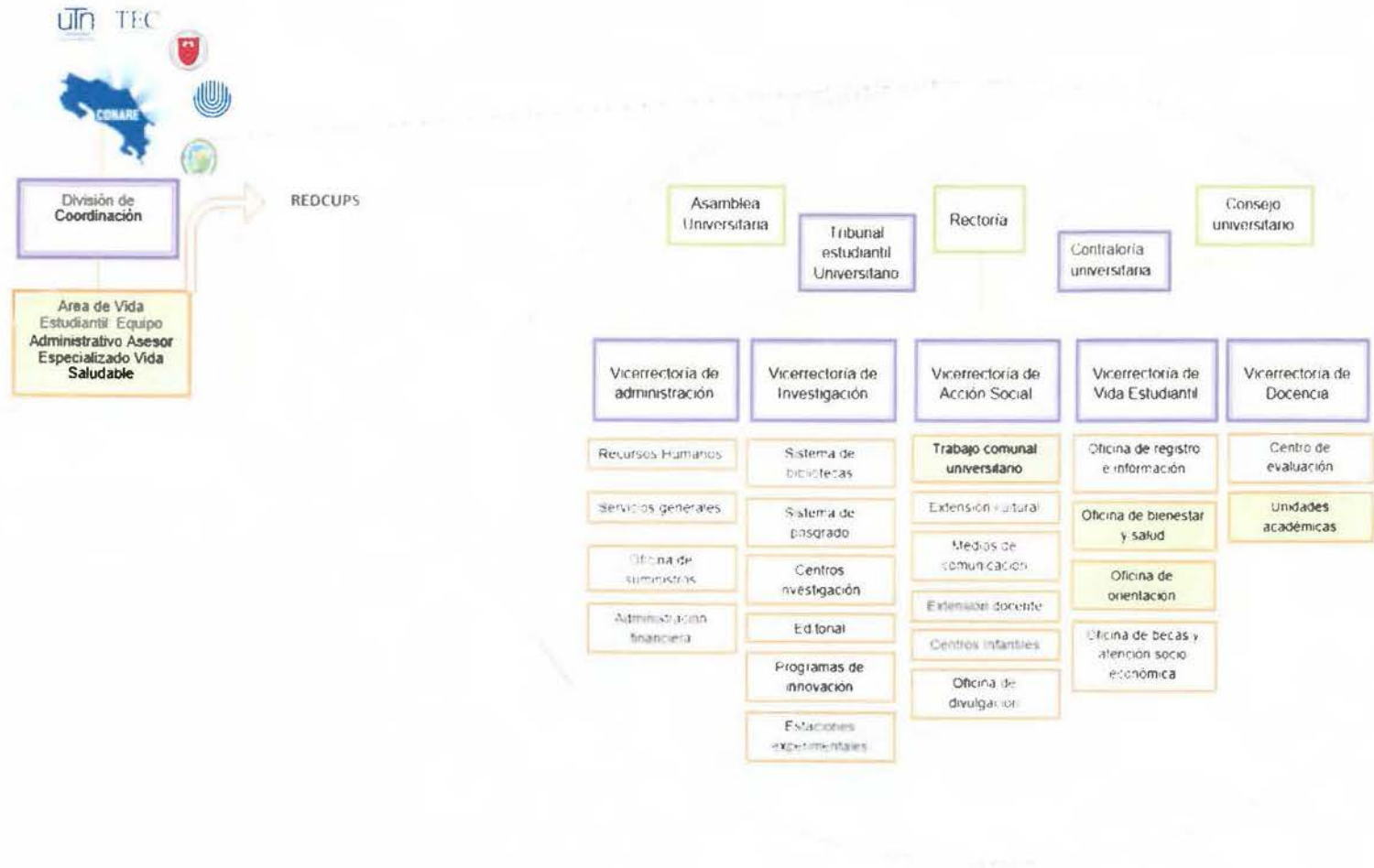
Aquí mismo, cabe hacer hincapié que como los expertos entrevistados provenían de diferentes sectores incluyendo a estas cuatro universidades, muchos de ellos destacaban la labor de la UCR en temas de promoción de la salud y que su labor ha guiado lineamientos para las otras instituciones. Además, que es la UCR la que posee de un campus más grande y plagado de zonas de verdes para el sano disfrute o uso de los mismos para actividades recreativas o deportivas.

A lo interno, la UCR cuenta con toda una compleja organización en la que básicamente se encuentra concentrado en la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, Docencia y Acción Social, las principales acciones a favor de la promoción de la salud de los estudiantes y los temas más focalizadas en salud mental, que tienen gran relación con el manejo y control de estrés que viven los estudiantes universitarios.

Lo anterior no resta que en otras instancias se gesten acciones respecto a estas temáticas, sino que son en estas tres Vicerrectorías donde se visualiza de forma más profusa el impacto de las acciones que llevan a cabo con los jóvenes. De las cuales, la Vicerrectoría de Vida Estudiantil es la que más concentra, operaciones de este tipo al tener bajo su mando la Oficina de Bienestar y Salud y la Oficina de Orientación.

En detalle se desglosa en la cuadro 5, un pequeño vistazo de las acciones que ejecutan en relación a la temática de estudio por cada instancia. Además, en la figura 11, se visualiza la estructura organizacional que se comentó anteriormente, incluyendo una vista desde la relación REDCUPS-UCR como tal. Los recuadros coloreados en verde distinguen las zonas donde se abordan acciones relacionadas a la temática en estudio.

Figura 11. Estructura organizacional universitaria y su injerencia en el tema de estrés en los estudiantes de la UCR



Fuente: Realización propia

Cuadro 5. Acciones que se ejecutan dentro de la UCR

Instancia	Algunas acciones que se realizan
REDCUPS	<p>-La REDCUPS trabaja bajo cinco ejes, uno de ellos es el de Fortalecimiento Humano, donde se han abordado temas relacionados con la salud mental de los jóvenes universitarios. Específicamente en el 2014 atendieron a objetivos afines con el uso efectivo del tiempo, administración del tiempo, dinero u otras demandas cotidianas para disminuir el <i>distrés</i>, y en el fomento y desarrollo de habilidades para la vida. Para ello la UCR realizó actividades de los temas supracitados en 1 capacitación, 1 campamento universitario, 31 talleres, 2 talleres, 1 obra de teatro y habilitó temporalmente 45 rincones antiestrés.</p>
Vicerrectoría de Vida Estudiantil	<p>-En sesión 110, del 26 de noviembre de 1999 se asigna a la OBS como el ente director de todo lo relacionado a la salud de la comunidad universitaria. Dentro de la OBS se tiene el espacio de atención psicológica dirigido a toda la población universitaria, incluyendo los estudiantes. De la OBS se despliega la UPS que desde el 2005, la cual trabaja bajo cuatro ejes temáticos: nutrición, sexualidad, actividad física, farmacodependencia y como eje transversal salud mental, ya que por obligatoriedad cualquier práctica que se promueva para la Salud impactará en la salud mental de las personas.</p> <p>Se realizan diferentes tipos de actividades alrededor del año con el fin de cubrir los cuatro ejes temáticos por medio de talleres, Ferias de la Salud, conversatorios, charlas, convivios, etc. Destaca los talleres de: Manejo del Estrés que realizan con regularidad.</p> <p>También desde la OBS se desprende otra Unidad, la de Programas Recreativos y Artísticos, la cual se encarga de gestar oportunidades de crecimiento a la comunidad universitaria en estas temáticas.</p> <p>- La Oficina de Orientación es responsable de brindar servicios y desarrollar proyectos que acompañan al y la estudiante durante su proceso de ingreso, permanencia y graduación Esta oficina la componen cuatro centros: El Centro de Orientación Vocacional-Ocupacional, Los Centros de Asesoría Estudiantil, El Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad y la Casa Infantil Universitaria.</p> <p>La Oficina de Orientación trabaja bajo cuatro ejes: Académico, Personal, Vocacional-Ocupacional y Accesibilidad. En el cual el eje personal tiene una relación más directa en lo que es la Salud Mental de los estudiantes. Bajo este eje se trabaja en fortalecimiento de la calidad de vida del estudiante en su condición de persona, en el que se involucran aspectos como los personales, económicos, sociales, emocionales; y sus derechos y deberes.</p> <p>Realizan actividades de bienvenida para estudiantes de primer ingreso; atención a estudiantes, padres en condición de embarazo; becarios once o de zonas alejadas; talleres de desarrollo personal vinculados a temas como el Autoestima, Sexualidad, Relaciones Interpersonales; Manejo del Estrés; entre otros. Así como la atención y seguimiento en psicología, orientación, educación especial y trabajo social.</p>

Vicerrectoría de Acción Social	<p>-Si bien casi que la mayoría de los proyectos vigentes de Trabajo Comunal Universitario, su población meta son personas externas a la comunidad universitaria, muchos de estos tienen un público lo bastante amplio en sus objetivos, porque pueden contemplar a la sociedad costarricense en general, en el desarrollo de sus actividades.</p> <p>Se tiene conocimiento que el TC-538: "Promoción de prácticas saludables" realiza constantemente actividades con la población estudiantil de la sede Rodrigo Facio, además que con otras poblaciones, pues hace unos dos años ampliaron su público meta a toda la sociedad costarricense. Dentro de las actividades realizadas se han realizado cooperaciones a Ferias de la Salud, se ha hecho charlas, se han diseñado campañas de diversa índole, en donde se ha incluido la temática de salud mental, se han efectuado también varias actividades lúdicas dentro del campus.</p>
Vicerrectoría de Docencia	<p>-Esta Vicerrectoría contiene como tal a las Unidades Académicas, para las cuales cada Unidad tiene representación estudiantil por de las Asociaciones de Estudiantes, lo que fomenta el empoderamiento de los estudiantes en temas de interés respecto a sus estudios o su salud, recreación, entre otros.</p> <p>Además que cada Unidad Académica tiene como obligación de proporcionarle al estudiante un profesor consejero, que tiene como deber, guiar al estudiante su proceso de matrícula.</p> <p>De acuerdo con el área y a la carrera habrán Unidades Académicas con mayor afinidad a la hora de la ejecución de proyectos o actividades propios de cada Escuela, entre estos resaltan la labor de la Escuela de Salud Pública con el apoyo de proyectos y actividades universitarias en festividades importantes dentro del calendario académico por medio de su visión de salud integral. Así también destaca la Escuela de Psicología con su Centro de Atención Psicológica y Proyección Comunitaria fue creado con el fin de integrar los trabajos que tiene a su cargo un sub-proyecto de Clínica Abierta, al cual los estudiantes de la Universidad tienen acceso.</p>

Fuente: Informe Final de Labores REDCUPS 2014, Informe Final de Labores REDCUPS 2014: Fortalecimiento Humano, Encerrona de fin de año 2008: Área de Promoción de la Salud, Página web Escuela de Psicología, Página web BuscaTCU, Página web de CONARE, Página web de UCR, Visita a Oficina de Orientación, Entrevista M.Sc. Ana Yanci Zuñiga y Licda. Shirley Carmona y Entrevistas a expertos consultados.

Expuesto parte de las acciones que realizan las autoridades universitarias en la actualidad, se procede a enlistar en el siguiente apartado, las acciones propuestas desde la Promoción de la Salud.

4.7.2. Acciones propuestas desde la Promoción de la Salud

Tal y como se indicó anteriormente, son tres los ejes de acciones que se han de tomar en cuenta: el desarrollo del empoderamiento individual, el fomento de la salud en las políticas y la promoción de un entorno más sano. A continuación se desglosan en amplitud cada una de ellas.

4.7.2.1. Desarrollo del Empoderamiento individual

Como se mencionó anteriormente, se hizo un análisis desde tres acciones de intervención de la Promoción de la Salud. Uno de ellas se refiere al desarrollo de aptitudes personales, las cuales son las acciones que el mismo individuo, en este caso el estudiante, debe realizar para poder sobrellevar el estrés de la manera más adecuada posible.

Así lo mencionan Giraldo, Toro, Macías, Valencia y Palacio (2010):

La promoción de la salud es un tema que cobra vigencia en la actualidad, en razón a que se constituye en una estrategia básica para la adquisición y el desarrollo de aptitudes o habilidades personales que conlleva a cambios de comportamiento relacionados con la salud y al fomento de estilos de vida saludables, así contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad. (p.130).

Como lo señalan Pena y Reis (1997) es imposible pretender eliminar el estrés del todo, pero puede ser gestionado de forma productiva. Por lo que se muestran una serie de recomendaciones que son convenientes para hacer el proceso universitario más llevadero para los jóvenes estudiantes, esto según el criterio de las autoras del TFG, así como de las recomendaciones, que tanto expertos como estudiantes, mencionaron durante el trabajo de campo.

La idea es que estas puedan fomentar el uso de los factores protectores presentes en los análisis posteriores. Así como enfocar estas acciones para que puedan influir en la eliminación de las prácticas poco saludables, en este caso los factores de riesgo.

Respecto a estos factores se debe decir que la mayoría de ellos se tomaron en cuenta para el desarrollo de este eje de aptitudes personales, dado que los estudiantes mencionaron cosas que ellos mismos realizan, lo que tiene relación directa con su comportamiento individual.

Para el planteamiento de las presentes acciones para el fomento de aptitudes individuales se consideró lo expuesto por Vargas (2010) sobre que los estilos de vida contemplan dos cosas: la conducta de vida y las oportunidades de vida. Estas se adecuan perfectamente a la visión de las autoras, las cuales consideraron las acciones del desarrollo de aptitudes personales en las decisiones que el mismo individuo debe hacer o cambiar para tener un manejo adecuado del estrés y las oportunidades que su entorno le brinden para poder hacerlo.

A continuación se muestran cinco acciones para el desarrollo de aptitudes personales, por medio del fomento de los Factores Protectores de los estudiantes de Ingeniería de la UCR, que se recopilaron por medio de las recomendaciones señaladas por los expertos, los estudiantes y la interpretación de las autoras del presente TFG.

➤ **1° Acción- Fortalecer las capacidades individuales de afrontamiento**

Esta es claramente una de las acciones más importantes en relación al estrés que experimentan los estudiantes, ya que a pesar de que es importante la injerencia del entorno educativo, mucho de lo que se presenta es a causa de las decisiones que toma el joven. Así como lo indicó un experto:

“El problema es que tiene que haber un trabajo a nivel individual; yo lo que tengo que hacer es mejorar mis capacidades de afrontamiento ante las demandas del medio ambiente”. (Entrevistado n° 9, 2015).

A partir de esta afirmación se planteó tomar en cuenta algunas posiciones de la Promoción de la Salud, como **el empoderamiento y la resiliencia, que le permitan a los jóvenes reconocer la situación y poder enfrentarla de una manera adecuada**, para que el estrés a pesar de estar presente, sea más un medio para actuar que una amenaza para su salud.

Cabe resaltar que los estudiantes siempre deben reconocerse como personas integrales, por lo que se les debe dar herramientas suficientes para que conozcan todo lo que les rodea y puedan extraerlo para aprovecharlo. Es así como se mostró la importancia de reconocer los factores protectores que resultaron, ya que estos son factores positivos que ya existen en el estudiante y por tanto no queda más que replicarlos y explotarlos para que sigan siendo herramientas relevantes de afrontamiento.

Algunas de estas son: ser disciplinado, negociar, buscar soluciones para cumplir con asignaciones, etc. Las cuales pueden ser fomentadas por medio de actividades como: charlas, talleres, foros de intercambio en las que se tomen este tipo de estrategias de afrontamiento y se expongan para que las reconozcan y repliquen. Además de incentivar estilos de vida saludables y prácticas saludables, donde se les muestre a los estudiantes que todas sus acciones en los diferentes ámbitos de su vida, ya sea emocional, física, de relaciones sociales y demás van a venir a ser claves para el manejo del estrés.

Dicha situación es importante resaltar, dada la gran cantidad de estrategias referentes al ámbito académico, en contraste con los factores protectores referentes a la sana alimentación, la actividad física, su sexualidad, etc. Situación que incentiva el uso de malas prácticas, como: tomar alcohol para distraerse, tomar pastillas sin ser medicadas, distanciarse de los seres queridos y entrar en períodos de frustración.

Para lo que se propuso seguir la línea del empoderamiento, que Bennassar (2011), menciona que es cuando: “los individuos de las diferentes comunidades deben tener la posibilidad de controlar sus propias vidas y cambiar los aspectos que consideren

necesarios". (p.36). Así como de la resiliencia que Wemer y Smith (1992), (citado por Wilks y Spivey, 2010) la describen como: "la adaptación exitosa del individuo que ha sido expuesto al estrés y que se tiene la expectativa de que continúe resistiendo el estrés futuro". (p.278).

Es así, que estas líneas de acción ayudarían tanto a estudiantes, como a tomadores de decisiones a potenciar los factores protectores, de manera que sean capaces de reconocer su realidad y tomar las mejores decisiones para sobrellevar el estrés y hacer de este una experiencia positiva, así como de tener las herramientas necesarias para poder hacerle frente a situaciones inesperadas.

➤ **2° Acción- Apoyo de parte de diferentes actores para el fortalecimiento de las capacidades individuales**

Como se mencionó en apartados anteriores, la UCR cuenta con distintas instancias, que de una u otra forma, ayudan a los estudiantes con el proceso educativo y por tanto colaboran a sobrellevar el estrés de los estudiantes. Ya que ofrecen servicios de orientación, de salud integral, psicología, acompañamiento, así como actividades recreativas, de educación para la salud y demás, las cuales fueron reconocidas por los expertos externos e internos a la Institución, ya que se han logrado pasos importantes en la incorporación de la Promoción de la Salud.

A pesar de lo anterior, los estudiantes al ser consultados por sus estrategias de afrontamiento no hicieron ninguna reflexión acerca de la labor de estas instancias, ya que solo comentaron dentro de sus factores protectores cosas como: salir a correr en las instalaciones, ir al gimnasio de la Universidad, participar en eventos o a grupos deportivos o culturales. Si bien, algunas de estas se refieren a esfuerzos que han incentivado las diversas Oficinas o Programas de la Institución, los participantes no se percataron que estas les ayudan directamente con su salud.

Dicha situación da cabida a que los jóvenes universitarios en su mayoría escojan por arreglárselas solos para afrontar las situaciones estresantes que acontecen en su vida, lo que muchas veces puede resultar en factores de riesgo, dado que no tomaron en cuenta recomendaciones de un profesional, o más bien se tienden a

aislar. Entonces, existen esfuerzos de la Universidad por fomentar la Promoción de la Salud en beneficio del estudiantado, pero no están siendo percibidos tan próximas a ellos como se desearía. Una de las expresiones de los estudiantes que lo constató fue:

“Cuando necesitamos ayuda muy en serio con problemas de matrícula y ya un poco más graves, nadie nos ayuda, estamos ahí como en un limbo totalmente aparte”. (Grupo Focal 1. Estudiante de ingeniería, 2015).

De esta manera se deben enfocar las acciones a enseñar al estudiante las correctas maneras de manejar el estrés, así como ofrecer la **mayor cantidad de posibilidades para que estos puedan escoger a su conveniencia**. De manera que sientan el acompañamiento de parte de la universidad y por tanto el interés de esta; por lo que se irán acercando más a los lugares donde les ofrezcan estas posibilidades.

Otra estrategia es mediante la **oferta de técnicas de manejo de estrés**, Benedict (2013) lo define como: “las habilidades que se brindan por medio de la educación, el relajamiento, intervenciones psicológicas, intervenciones grupales que buscan reducir la respuesta al estrés por medio de estrategias de afrontamiento y habilidades de relajación” (p.1987). Algunas de estas pueden ser:

- Desarrollar más procesos de educación en herramientas para la vida: estrategias de negociación y resolución de conflictos, comunicación, creatividad y construcción.
- Programas de acompañamiento, como un profesor tutor que acompañe al estudiante durante todo el proceso educativo y no solo a la hora de la matrícula.
- Mayor espacio a grupos, donde no se tenga que tener un antecedente, sino solo se pueda llegar a tener una conversación con sus pares.

➤ **3° Acción- Reconocimiento de la carrera que se está estudiando**

Una de las principales preocupaciones de los estudiantes al referirse a la carrera de Ingeniería es el hecho de que sus materias son muy difíciles, que les falta tiempo y

que las evaluaciones y profesores empeoran el panorama. Por lo que todo resulta parecer más que un proceso de aprendizaje, es una tortura para ellos.

Sobre esto ellos destacaron varias técnicas que les han servido para poder salir adelante, de estas pueden mencionarse: matricular cursos de dificultad alta con otros más fáciles, grabar la clase, hacer un "Check list", dividir las tareas, estudiar con anticipación, etc. Las cuales representan decisiones que han hecho un camino más llano, en lo que respecta a la carrera.

Tanto estudiantes como expertos reconocieron que las carreras inscritas en el Área de Ingeniería de la UCR tienen mucha dificultad y saben que en el momento que empieza un semestre ya se está inmerso en una responsabilidad, que parece ser casi imposible, pero que algunos llegan a culminar. El problema real está que para lograrlo escogen alternativas que terminan siendo factores de riesgo para su salud, lo que derivan en acciones como: dejar cursos botados, aplazar el estudio para intentar evadir la responsabilidad, dejar sin hacer algunas asignaciones con tal de cumplir con otras.

A partir de esto se recomienda que las carreras sean realistas en cuanto al ofrecimiento de sus servicios, de manera **que el joven que desea ingresar conozca la realidad a la que se va a enfrentar** y de este modo entren personas con las capacidades adecuadas. Además de **incentivar a quienes ya están dentro del sistema a apoyar a otros, a quienes son nuevos**, de manera que se tenga una recolección de experiencias que ayuden a la toma de decisiones.

Esto se puede realizar por medio de **programas de acompañamiento estudiantil**, como lo tiene el Instituto Tecnológico de Costa Rica llamado "Integratec", el cual ha sido muy exitoso, según comentarios de la Oficina de Orientación del TEC porque fomenta a que los estudiantes con más recorrido acompañen a quienes recién ingresan, apoyándolos en todo sentido con sus nuevas decisiones.

➤ **4° Acción- Mantener a los estudiantes informados**

Dentro de los resultados obtenidos vale destacar que los estudiantes y expertos consideran trascendental la comunicación. Esta vista desde la institución, hacia los

estudiantes, así como la inversa, de ellos hacia los docentes, administrativos, etc. Esto con el fin de hacer el proceso más llevadero, ya que muchas veces entender la dinámica que como estudiante se deben cumplir es difícil; además que estos no se enteran de los servicios que ofrece la Universidad, así como de las actividades que se realizan.

La OMS en 1986 indicó que es importante asegurar que existan canales de comunicación que permitan un acceso apropiado para los individuos, en este caso para los estudiantes. La idea es que estos puedan tomar decisiones informadas y a la vez puedan ser parte de las decisiones de la institución, al poder comunicar sus propias ideas.

La mala comunicación sucede a causa de que los esfuerzos no están dirigidos correctamente, por lo que se recomienda hacer estudios de la población a la que se está destinado el mensaje. En el caso de los estudiantes de Ingeniería, estos mencionaron que es mejor cuando se utilizan los lugares a los que más asisten para dejar un mensaje, así como el uso de redes sociales.

Estudios como el realizado por Molina (2015), señalan que los estudiantes de la UCR prefieren los medios presenciales como talleres o foros como medio de comunicación, lo que colaborarían a orientar las acciones hacia donde los estudiantes tengan acceso y de esta manera sea mayor el número de beneficiados, lo que incentivaría a los jóvenes a fomentar sus estrategias de afrontamiento y los ayudaría a tomar nuevas herramientas para hacerlos cada vez más capaces. Así como eliminar acciones riesgosas como consumir alcohol o alimentarse de manera inadecuada, por mencionar algunos ejemplos. Ya que tendrían conocimiento de los servicios que ofrece la Universidad y de las alternativas que tienen para mejorar su salud. Además, se deben de tener el cuidado de ofrecer actividades que sean atractivas para los jóvenes y que busquen el beneficio de los mismos, así lo indicó un experto.

➤ 5° Acción- Reconocer las necesidades reales de los estudiantes

Como se evidenció en todo el proceso del presente análisis, los estudiantes son seres integrales que se ven afectados de manera positiva o negativa por el entorno donde se desenvuelven, como lo citó un experto:

*“El concepto de ser humano, debe de ser integrado y eso es lo que tratan de abordar de la integralidad del ser humano, del abordaje interdisciplinario, no lo aplican en sus procesos de formación y de matrícula y como tal. Entonces, **el seguimiento al estudiante de forma integral no se le da. Me parece que eso es un factor que se debe de retomar.** Si lo visualizamos desde la Promoción de la Salud y desde la prevención primaria, podría prevenirse mucho de las patologías sociales que se generan a partir de una situación de estrés”.* (Entrevistado n° 12, 2015).

De aquí parte la última recomendación sobre las aptitudes personales, es la de tomar en cuenta las necesidades reales del estudiantes para realizar acciones en beneficio de su proceso educativo, ya que sucede que muchas veces los tomadores de decisiones proponen estrategias de acuerdo con sus recursos, o su tiempo. Pero esto termina siendo irrelevante para los estudiantes porque no fue accesible para ellos, así lo señaló un entrevistado:

*“En primer lugar creo que sería muy importante conocer desde el estudiante mismo cuales son los factores que le causan estrés acá, que son propios del ámbito universitario, porque lo demás son hipótesis, lo que uno cree, lo que uno vive con sus propios estudiantes día a día pero **sería relevante conocer lo que ellos puedan decir**”.* (Entrevistado n° 20, 2015).

Por lo tanto, se debe conocer siempre **la perspectiva de los estudiantes para que estas sean pertinentes y adecuadas a su realidad.**

Al respecto Vargas (2010) indica:

En la promoción de estilos de vida saludable las acciones deben estar dirigidas a facilitar una amplia gama de opciones que permitan a la gente tomar las mejores decisiones sobre su vida,... En este sentido, sería conveniente investigar los comportamientos que son relevantes para la salud en términos de cuán razonables, aceptables y apropiados son para la población. (p.122).

Al reconocer la forma en que viven y se desarrollan los estudiantes, se puede visualizar sus acciones y si estas son positivas o negativas, lo que reconoce la importancia de los Estilos de Vida en el Marco de la Promoción de la Salud y esto resulta de suma importancia para que la creación de estrategias sean factibles y apropiadas. Por lo que se deben desarrollar acciones para fomentar los factores protectores, pero desde las necesidades de los jóvenes, al escoger actividades donde se involucren activamente, se utilicen personajes de la actualidad, que sean en horarios en que ellos pueden y sobre todo que sean accesibles económicamente, de manera que se vean beneficiada la mayor cantidad de personas.

Cabe tener en cuenta que para que dichas acciones sean posibles, se deben realizar de forma creativa, ya que como lo señala Vargas (2010), el éxito de las intervenciones en Promoción de la Salud cae en la cooperación y entusiasmo de los participantes, por lo que nunca deben ser impuestas. Es ahí donde es crucial la detección de estudiantes líderes y el apoyo de estos juntos con las Asociaciones Estudiantiles para el planeamiento, programación y desarrollo de este tipo de actividades.

4.7.2.2. Fomento de la Salud en las Políticas

Sin duda, una forma de actuar sobre los determinantes de la salud latentes dentro de la realidad del joven que estudia Ingeniería es mediante la promulgación, establecimiento y ejecución de políticas sanas. Así también lo consideran Giraldo et al. (2010), pues indican que estas conllevan “una intención continuada de acciones que modifican positivamente las estructuras que afectan la salud y sus determinantes...” (p. 132).

Como buen augurio, la Universidad tiene toda una plataforma de instancias y normativas que velan por la salud de la comunidad universitaria, por lo que no queda más que explotar lo existente y fortalecer las acciones actuales, con unas de tipo más puntual, que atiendan a los jóvenes de acuerdo con sus necesidades; pues se dejó en evidencia que los colectivos se diferencian por distintas variables y una de ellas tiene que ver con la carrera que se estudia.

Entonces, de acuerdo con los resultados obtenidos del acercamiento a los estudiantes de Ingeniería, las recomendaciones de los expertos entrevistados y la experticia de las autoras se proponen las siguientes acciones bajo este eje:

➤ **6° Acción- Promover cambios en los programas y planes de estudio**

Uno de los temas sensibles relacionados con los factores que más estresan a los jóvenes, tiene que ver con la sobrecarga académica, una demanda que a como se comentó ampliamente en el análisis, muchas veces es inducida por profesores que elevan el nivel de dificultad de forma innecesaria, a tal punto que puede más bien, no beneficiar el aprendizaje, según lo criticaron algunos expertos entrevistados.

Por tal razón, de entre los cambios que se recomiendan analizar a los programas de estudio es importante considerar **una revisión de la malla curricular** de las carreras de Ingeniería, con el fin de ordenar los cursos considerados por los estudiantes de mayor o menor dificultad, y redistribuirlos. Esto de acuerdo con la recomendación efectuada por los estudiantes en los grupos focales.

Para esto el presente TFG ofrece un acercamiento de tipo cualitativo bastante interesante sobre las necesidades de estos jóvenes, no obstante, se recomienda del apoyo de una metodología cuantitativa para reorganizar los cursos de forma tal que ayude a los estudiantes a redistribuir mejor sus horarios, asignaciones y carga académica en general. Se insta entonces a actores como las Unidades Académicas respectivas al estudio de los programas para cada carrera dentro del Área de Ingeniería.

Asimismo debe procederse a un **análisis exhaustivo sobre las estrategias de evaluación empleadas en cada curso y su debida calendarización académica**. Esto como resultado a lo experimentado con bastante frecuencia por estos jóvenes, quienes se cuestionan constantemente el por qué todo el peso se recarga a último semestre. Por lo que se propone como reto a la configuración de las evaluaciones de forma no típica. Lo cual se puede llevar a cabo conformando un equipo de profesores y estudiantes avanzados, con apoyo y/o asesoría de representantes de la Vicerrectoría de Docencia, para realizar cuestionamientos y análisis profundos y

sinceros, si en determinados cursos existe la real necesidad de por ejemplo de recargar al estudiante con un examen final y además de un trabajo final, ya que hay cursos en los cuales se hace otras valoraciones formativas de tipo examen previamente, en cuyo caso el análisis sería efectivamente saber si es realmente necesario proceder a final de semestre a aplicar un tercer examen o más preocupante aun, un examen final en el que se valore mucho más material.

En esta misma revisión y replanteamiento de los programas de estudios **se debe contemplar una introducción de cursos** que tengan el propósito de fortalecer los estilos de vida saludables, las estrategias de afrontamiento y las habilidades para la vida de los jóvenes, por citar algunos temas importantes que debe tomarse en cuenta, o **establecer el concepto de salud como eje transversal a lo largo de la carrera**. Así también lo apoyan los expertos entrevistados:

“Sin políticas saludables claramente establecidas es muy difícil cumplir estos procesos, yo siempre he sido creyente que en la curricula de cada estudiante deberían de meterse ofertas académicas de mejoramiento del estilo de vida del estudiante universitario”. (Entrevistado n° 18, 2015).

Para la introducción de este tipo de cursos o instituir efectivamente esa transversalidad es necesario que se avoque al principio de cooperación como parte de la estrategia de Promoción de la Salud de Dooris et al. (1998) (citado por Bennassar, 2011), en medida que se dé “una colaboración interdisciplinar, interdepartamental e intersectorial” (p. 111). Cooperación que debe darse entre instancias como Vicerrectoría de Docencia, desde sus Unidades Académicas y sus equipos encargados y Vicerrectoría de Vida Estudiantil con el apoyo de la OBS para la formulación de esta supracitada acción, que aunque ambiciosa es posible, más en el marco de Universidades Promotoras en la que se incorporó la UCR. Más aún porque las Unidades Académicas cada cierto tiempo revisan y actualizan su plan de estudios de acuerdo con la realidad del mercado laboral o con el propósito de homologarlos con una Universidad extranjera de renombre. Pero en realidad están obviando la realidad de la sociedad, del ser humano como ente integral, donde la salud pesa en gran medida, más por ser un derecho básico inherente. En la siguiente acción se aborda más a fondo este punto.

En resumen con estas propuestas se espera poder incidir preliminarmente a combatir ciertos estresores pronunciados por los estudiantes de Ingeniería como la sobrecarga académica y con ello la falta de tiempo que le dedican a actividades de corte social o bien el tiempo dedicado a personas importantes dentro de su vínculo próximo.

Con estas también se esperaría impactar en el desuso o con la menor frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento catalogadas por las autoras como factores de riesgo para su salud como el tomar pastillas para no dormir, no dormir del todo, dejar de pasar tiempo con la familia o faltar a actividades sociales por nombrar algunas de las estrategias de afrontamiento señaladas por estos estudiantes.

➤ **7° Acción- Situar la promoción de la salud como prioridad para el establecimiento de programas y proyectos con los estudiantes**

De acuerdo con la vigente Política Nacional de Salud Mental, un 80% del impacto de salud mental de las personas se obtiene por la implementación de otras acciones que consideren en otros DSS aparte de los servicios médicos de salud. Dado lo anterior y dado que la Promoción actúa sobre los DSS, es importante incorporarla como estrategia y prioridad para cualquier planteamiento. Así se tendría la certeza de atender a la visión holística del universitario. De forma muy similar lo menciona el siguiente experto, con respecto a la reorientación de servicios a partir de políticas universitarias:

“... tener un balance muchísimo más importante de esfuerzos institucionales hacia la promoción de la salud, que hacia el tratamiento de la enfermedad. Por supuesto eso no quiere decir que vaya a desaparecer los servicios médicos de salud, porque siempre nos seguiremos enfermado, pero mucho de los padecimientos que agobian a la población universitaria y no solo hablando de la población estudiantil vienen teñidos de matices que se podrían prevenir con la promoción de la salud, empezando con los hábitos, etc.”. (Entrevistado n° 11, 2015).

Por tanto, se propone que se gestionen **programas y proyectos relacionados con la promoción de la salud mental, desde un enfoque de promoción de la salud.** Donde se considere al estudiante como un ser social, no como un ser aislado y contraído al ámbito académico, en el cual solo es necesario atender a estrategias y

técnicas de organización del tiempo, relajación o concentración, con el único fin de mejorar el rendimiento académico del estudiante.

Se apoya en totalidad la postura de los expertos entrevistados en el que se tiende a visualizar al estudiante de Ingeniería como una persona muy técnica, ajena al encuentro de su parte social y espiritual. Similar opinión que los estudiantes tienen de sí mismos, porque anhelan tener más tiempo para ellos y los demás, incluso son de las cosas que más tienden a disgustarle del hecho de estudiar este tipo de carrera.

Para lo anterior se considera relevante que diferentes actores del ámbito académico colaboren con dicha labor. A pesar que la dirección en temas de salud le compete a la OBS, se debe realizar esfuerzos por concientizar a toda la comunidad universitaria sobre la trascendencia y deconstrucción del concepto de “comunidad” y la fortaleza que esto da a la hora de abordar un tema en específico, en este caso el estrés que viven los estudiantes.

Por su parte los funcionarios desde sus instancias deben cooperar con los proyectos que se gesten y los docentes, quienes tienen mayor interacción con los estudiantes deben comprometerse tanto con el aprendizaje de los estudiantes como con la salud de sus pupilos. Además, no cerrarse a los cambios, promover esta visión *integral*, contraria a la resistencia que están ofreciendo en la actualidad algunos docentes.

*“Hace poco llevamos una ponencia para incluir temas de salud **y algunos docentes se levantaron y dicen que qué tienen que ver salud con ellos.** Tenemos una concepción cerrada, creo que existen posibilidades pero no llegan a todos, la Universidad le sigue dando prioridad a lo académico y la divulgación no está llegando a todos”.* (Entrevistado n° 3, 2015).

*“Entonces cuando nosotros pedimos permisos para hacer las actividades, muchas Escuelas están anuentes, pero **algunos profesores no están de acuerdo porque no le dan tanta importancia a esa parte** (de salud mental)”.* (Entrevistado n° 7, 2015).

Dentro de estos programas y proyectos en pro de la salud mental que se gesten no debe discriminarse entre jóvenes, pues todos en cierto nivel de la carrera necesitan

de apoyo, ya que como se evidenció existen situaciones extra-académicas que están a la orden del día. No obstante, los expertos reconocen dar especial cuidado a los estudiantes de recién ingreso por las vulnerabilidades que trae y por su fase transición que vive. En específico resalta un experto entrevistado que se deben tener programas de revisión y protección del estudiante, aún antes de que este llegue a la Universidad.

“El sistema educativo debería ser más responsable en ese sentido. Hacer una medición de las condiciones y de las capacidades, tanto emocionales, resolutivas del estudiante, se le debería de dar un seguimiento. En las Universidades no ocurre eso, no se sabe si la persona está en condición emocional adecuada, si hay estabilidad emocional, si permiten capacidades de afrontamiento. No se sabe si la persona está en consumo de drogas de alcohol, si hay condiciones extremas en la dinámica de vida. Eso el sistema educativo, lo ha dejado de lado y no es de interés erróneamente, inclusive porque debería de verse en estas disciplinas donde el concepto de ser humano, debe de ser integrado...” (Entrevistado n° 12, 2015).

Dentro de la propuesta que se realicen programas y proyectos, se deben utilizar diferentes metodologías para alcanzar sus objetivos, unas con propósitos de intervención u otras con corte informativo, siempre y cuando esa información vaya más allá, utilizando la herramienta de la educación para la salud. Ya que no puede ser dejado de lado que los jóvenes conozcan y evidencien su realidad, sobre lo que les está pasando, para que debidamente informados puedan decidir cómo enfrentarlo. May y Casazza (2012) al respecto dijeron:

Los daños a nivel académico, mental y físico relacionado con el estrés requiere una necesidad de informar a los estudiantes, administradores y proveedores de cuidado de salud de la Universidad sobre el mayor riesgo que tienen los estudiantes que cursan carreras de la "ciencia dura" a estar bajo mayores niveles de estrés que aquellos que estudian "ciencias suaves". Creemos que sería ventajoso, dirigir las intervenciones de estrés hacia aquellos con mayor riesgo, que, como hemos demostrado, son los que cursan las "ciencias duras". (p. 270).

También como parte de esta acción de situar la Promoción de la Salud como prioridad, se debe de procurar el **fomento de iniciativas de investigación como fundamento de las intervenciones en salud**, el cual es un paso clave para lograrla. El Foro de Promoción de la Salud en las Américas (2002) efectuado en Chile, reconoce a la evidencia científica como la base para el establecimiento de políticas de promoción de salud.

Si bien este TFG realiza un acercamiento a la temática del estrés en los estudiantes de Ingeniería, es necesario el reconocimiento de factores generadores de estrés con una precisión estadística, para lograr discernir sobre cual programa o proyecto aplicar, en qué momento y con cuál población. Pulido et al. (2011) resaltan la importancia de conocer esta temática, más porque una consecuencia del estrés crónico puede desembocar en depresión: "Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión" (p. 32).

Entonces, una vez se tenga estos conocimientos es mucho más fácil seleccionar los temas a fomentar, que promuevan el uso o fortalezcan ciertas estrategias de afrontamiento en específico.

Para todo lo anterior se debe tomar en cuenta que estos programas o proyectos no sean aislados, que sean continuos y que no se limiten a la simple repartición de información, es decir, que si se realizan dichas acciones en información sean más campañas de educación para la salud con enfoque en salud mental, orientada al estrés que se vive en el Área de Ingeniería. May y Casazza (2012) afirman que las intervenciones simplistas como la impresión y repartición de panfletos es ineficiente, más bien sugieren medios más activos como seminarios de sensibilización de intervención estrés o talleres dentro de los departamentos universitarios de las ciencias duras, lo cual involucra tanto a estudiantes como profesores, es decir, toda la comunidad universitaria. Incluso, debe atenderse a los resultados de Molina (2015) que en su investigación detectó que el 70.6% de los estudiantes de la UCR prefieren las actividades presenciales para el desarrollo de temas de su interés, mientras que

una proporción una tanto menor prefirió la información electrónica (61.4%) y las actividades virtuales (41.2%).

Además, las ofertas deben ser gratuitas, accesibles y con horarios convenientes para los estudiantes. Los estudiantes comentaron que desean aprovechar espacios en su horario para actividades de su interés. Por lo que la oferta debe ser variada y multi-horario.

Igualmente se puede considerar que para la difusión de estas intervenciones se debe procurar el uso de los medios tecnológicos actuales para atraerlos: en este caso redes sociales como *Facebook*, *Twitter* o *WhastApp*.

En resumen con estas propuestas generadas a partir de esta acción se espera que en los programas y proyectos que se planteen y ejecuten se tenga en consideración, fortalecer y fomentar el uso de las estrategias de afrontamiento que tienen los jóvenes de Ingeniería en relación a llevar un estilo de vida saludable como parte de su rutina típica anti-estrés: la de promover mente positiva, las juntas con buenas compañías de estudio, tener una buena higiene de sueño, ser disciplinado, grabar la clase, entre otras mencionadas por ellos, que pueden formar parte o ser temas centrales en campañas o similares en promoción de la salud mental de estos jóvenes.

➤ **8 ° Acción- Monitorear de cerca el fortalecimiento del ser integral del estudiante de Ingeniería**

De acuerdo con lo analizado, se ve que el estudiante de Ingeniería se ve arrastrado por una vorágine de demandas que hacen que en gran medida este deje de lado parte importante de su integralidad como ser, postergan el ocio, posponen la interacción social, retrasan el crear vínculos significativos con sus pares, incluso hasta el punto de caer casi en una tendencia de no llegar a tener pareja entre los chicos y chicas de Ingeniería. Los cuales son asuntos de preocupación, porque estos eventos son de gran relevancia y corresponden al ciclo vital que la mayoría de estos estudiantes atraviesan, de adultez emergente.

Para hacerle frente a estos problemas que atentan con la salud de los jóvenes se ve a la Promoción de la Salud como una estrategia ideal de choque, porque de acuerdo con Giraldo et al. (2010) esta:

Apunta a que las personas y colectivos tengan una mejor calidad de vida, teniendo en cuenta que los seres humanos son entidades biológicas y también entidades sociales que requieren ser intervenidas por los profesionales de la salud como un todo para así conseguir personas y comunidades saludables. Cabe resaltar que esta estrategia se debe aplicar en todos los contextos y disciplinas, no sólo en las relacionadas con salud (p.138).

Para lograr este monitoreo es necesario **reorientar la oferta actual de servicios también hacia a los estudiantes**, ya que con la indagación superficial efectuada, entrevistas a expertos y con funcionarios de la OBS se pudo evidenciar que la Universidad está muy enfocada en atender la salud integral del funcionario, por ser una población más perenne dentro del contexto.

“Creo que la Oficina de Bienestar y Salud hace esfuerzos, pero creo que a veces van dirigidas más a los trabajadores. Como el estudiante está de paso, no se le pone mucha atención”. (Entrevistado n° 17, 2015).

Sin embargo, este enfoque le resta importancia a la gran misión de la Universidad en la formación integral de esa persona.

“Yo creo mucho en el profesional que sale de la UCR, pero hay que prestarle atención al ser humano que sale con ese título”. (Entrevistado n° 3 2015).

“En la medida en la que el ingeniero, sea menos técnico y más un hombre de cultura”. (Entrevistado n° 8, 2015).

Por tanto la universidad se exhorta de esto y en algunas carreras es más evidente esto, sin embargo no se puede obviar que esta institución moldea a ese profesional y en la medida en que este abandone esta como un ser integral, será una persona más

productiva para la sociedad en general. Incluso esto es parte de las funciones que deben seguir las Universidades que se consideran como Promotoras de la Salud; Gallardo, Martínez y Peñacoba (2010) (citado por Bennassar, 2011) reconocen que estas instituciones no sólo tienen la misión de graduar profesionales “que se incorporen al mercado laboral con las máximas garantías, sino que además asuman la responsabilidad social de ofertar a los estudiantes un aprendizaje que les será de beneficio social a lo largo de toda su vida” (p. 117.).

Asimismo es indispensable **regular la sobre-demanda académica**, ver si esta es necesaria con fines de aprendizaje o esta es solo impuesta antojadamente como una especie de consecuencia o ritual cultural de antaño indiscutible que hace referencia a que solo por estar estudiando una carrera de alta demanda, como las Ingenierías se debe de exigir desproporcionalmente a los estudiantes. En relación a esto, Moya et al. (2013) hace un llamado de atención: “Recordar también a nuestros compañeros profesionales que no podemos olvidar que los alumnos están en periodo de aprendizaje, que todos pasamos por ello y que lo importante es aprender aunque no todos lo hagan al mismo ritmo” (p. 241).

Bajo esta misma línea varios expertos consideran el tema como de vital importancia:

“Tenemos que encontrar mejores estrategias de evaluación que los exámenes, así como capacitar mejor a nuestros docentes en pedagogía, y además mejorar las condiciones de los profesionales que dan clases en la Universidad. Mejorar pedagógicamente los recursos y la utilización de los recursos tecnológicos para que dejemos de fijarnos tanto en un examen, una exposición, un trabajo para medir un aprendizaje” (Entrevistado n° 10, 2015).

“Ver si los estilos de enseñanza aprendizaje son todavía válidos, una antigua escuela pensaba que para ser profesional había que sufrir, como esa famosa frase que dice que con sangre la letra entra”. (Entrevistado n° 15, 2015).

Para ello los mismos estudiantes solicitan que realmente se haga caso, a sus evaluaciones, que se hagan estudios reales de la calidad de profesores. Ya que señalaron que hay profesionales que tienen mucho que aportar, pero no se les

asigna cursos y otros simplemente, aunque tengan los conocimientos, no están preparados para la compleja labor de enseñar.

En general, si se tiene un adecuado monitoreo de la salud del estudiante, junto con planes de estudios donde se transversalice realmente el concepto de salud es posible ir formando en las Universidades, individuos capaces de comprender lo que es bueno o no tanto para su salud, por lo que esto se cruza directamente con el desarrollo de las aptitudes personales, del cual se presentaron acciones en páginas predecesoras.

4.7.2.3. Promoción de un entorno sano

El ambiente comprende un DSS importante en el resultado de la salud individual y colectiva; en donde los estudiantes universitarios no están ajenos a esta realidad.

Dooris et al. (1998) (citado por Bennassar, 2011) amplían este contexto e incluyen dentro de los ambientes, también a aquellos sistemas sociales “que se caracterizan por una particular cultura organizativa, una estructura, funciones, normas y valores compartidos, en la cual la salud debe tener un punto de acceso prioritario” (p. 112).

Dado el amplio conglomerado de factores determinantes que se pueden concentrar en un ambiente físico como social, son de gran trascendencia las acciones que se proponen a continuación, ya que según Antonovsky (1996) (citado por Bennassar, 2011) “lo importante no es evitar la enfermedad, sino crear salud, es decir, fomentar los activos en salud” (p. 110).

➤ 9 ° Acción- Habilitar espacios de fortalecimiento de las redes sociales de los estudiantes.

Para Gallardo, Martínez y Peña (2010) (citado por Bennassar, 2011) una Universidad Saludable es:

toda aquella institución de educación superior, que de forma continua se encuentre mejorando el ambiente físico y social, y que a su vez, permita que se potencien los recursos comunitarios que proporcionen a su población llevar a

cabo todas las funciones de la vida y desarrollarse hasta su máximo potencial (p. 117).

Es así, que con el fin de aprovechar estos recursos comunitarios, se busca el **apoyo de los mismos pares, es decir, de estudiantes que apoyen a otros**, mediante la propuesta de conformación de talleres o grupos de apoyo de jóvenes que pasan por diversas situaciones, principalmente la que más aquejan dentro del contexto intra y extra académico como bajas calificaciones, la presión por la sobre- demandas académicas o de su hogar, presión por los cambios de su entorno y en su estilo de vida.

Incluso estos grupos de apoyo planteados, pueden o no pueden ser necesariamente con los mismos estudiantes de la Facultad de Ingeniería, sino que pueden alternarse o tener una apertura total para estudiantes de todas las carreras, con el fin de compartir con otros cuya visión del mundo es diferente. Esta idea fue planteada en los mismos grupos focales por los mismos estudiantes y fue considerada favorable, del agrado de otros jóvenes presentes.

“No sé, me parece que tal vez actividades que involucren cosas de distintas carreras no solamente de los de ingenierías, los de ciencias económicas sino que todos, entonces uno puede compartir de otros temas y desahogarse y canalizar. O sea no sólo hablar de lo mismo porque a veces uno se aburre, no sé”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Esto en gran medida ayudaría al cultivo de ese ser humano que se mantiene descuidado en la parte social, según lo encontrado para los estudiantes de Ingeniería. Asimismo un experto entrevistado hizo alusión a la importancia de las redes.

“El compartir, esos espacios de convivencia son importantes porque generan redes. Que fortalecen a la persona, una persona aislada, que anda cada quien por su lado, no es lo más sano”. (Entrevistado n° 6, 2015).

De realizarse estas actividades, a diferencia de las acciones políticas que necesitan de una organización más multinivel y más en los altos mandos de la Organización

Universitaria, estas acciones pueden ser realizadas de manera más próxima, porque depende de una jerarquía basal de organización entre Unidades Académicas, Asociaciones y/o CASE, Centros de Asesoría y Servicios a Estudiantes.

Lo positivo de esta acción es que sin duda impactaría en aquellos estresores tanto intra como extra académicos que los jóvenes estén presentando en su momento y le estén agobiando, por lo que se acudiría a estrategias positivas de afrontamiento relacionados como: sentirse identificado con otra persona, desahogarse con amigos, como ejemplo de algunas de las expresadas por los jóvenes estudiantes de Ingeniería. Y que de acuerdo con Wilks y Spivey (2010) el apoyo social es sugerido como un recurso efectivo en el manejo del estrés.

➤ **10 ° Acción- Promover más espacios de sana recreación dentro la Universidad**

A como se señaló, la UCR cuenta con un campus privilegiado, con amplias zonas verdes que son usadas para el sano disfrute, recreación y deporte de los estudiantes y sociedad en general.

No obstante, **lo que se propone no va en función al espacio físico sino al uso que se le da a ese recurso**. Si bien se sabe que la Universidad hace una ardua labor con sus programas artísticos, recreativos y deportivos, muchos de ellos no están al alcance de los estudiantes, puesto que deben ser pagados, se dan en horarios que no compaginan con el horario de algunos estudiantes o algunas actividades se dan en campus lejanos a las Facultades de los interesados.

“Aquí tenemos que cambiar los entornos saludables, tenemos que aumentar en cada espacio, y aumentar la oferta en el entorno”. (Entrevistado n° 18, 2015).

En este caso resulta provechoso utilizar la zona de la cancha de fútbol detrás de la Biblioteca Luis Demetrio Tinoco, los espacios verdes alrededor de la Facultad de Ciencias Económicas o a la par del comedor para llegar a estudiantes de Ingeniería que reciben clases en el edificio antiguo. Si se habla de estudiantes de Ingeniería Eléctrica, el recurso físico verde es mayor en la Ciudad de la Investigación.

“O que se yo en las mañanas hacer clases de zumba o yoga en algún lugar, entonces uno llega y uno sabe que todos los días en la cancha de ahí va a ver yoga a tal hora entonces sería como no sé, yo iría, me parecería muy chiva”. (Grupo Focal 3. Estudiante de ingeniería, 2015).

Estas actividades a ofertar deben ser gratuitas, accesibles y con horarios convenientes para los estudiantes, ya que los estudiantes enfatizaron que desean aprovechar espacios en su horario para actividades de su interés. Por lo que la oferta debe ser variada y presentada en más de una ocasión al día.

En particular el fomento de mayores actividades saludables, tiene un impacto directo en la práctica de estilos de vida más sanos, porque los jóvenes pueden encontrar en estos espacios disponibles a la orden día y justo cuando necesiten, un medio eficaz para canalizar estas presiones que pueden aparecer en cualquier momento del semestre, en especial, en semanas finales donde se presentan los períodos picos de estrés y demanda.

4.7.3. Adecuación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico desde la Promoción de la Salud para los estudiantes de Ingeniería de la UCR

Durante el análisis del presente TFG se hizo un recorrido por diferentes referentes teóricos, que contradijeron o apoyaron los resultados de las diferentes técnicas de investigación aplicadas. Desde el principio se tomaron en cuenta los aportes del autor Arturo Barraza, en diferentes momentos y con varios de sus postulados. Lo que evidenció que al final del análisis uno de estos fue muy pertinente para el estudio y el desarrollo del mismo.

Este aporte es el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, el cual fue un postulado realizado en el 2006, este se caracteriza por enfocarse en el modelo de individuo - ambiente, el cual supone un sistema donde múltiples factores van formando un proceso que llega a una resolución final, por el que el individuo toma decisiones durante dicho proceso y se ven permeadas por el ambiente en que se desarrolló.

El autor define su modelo como un sistema abierto de entradas y salidas, las cuales corresponden a los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento, respectivamente. En este el estudiante interviene ante las variaciones de las condiciones ambientales para poder mantener un equilibrio sistémico ya sea para alcanzar un estado diferente o continuar en el estado inicial. Las salidas son las que corresponden a cómo actuó el joven ante la situación amenazante. Estas salidas corresponden a dos, la primera que corresponde a la valoración de la situación en este caso del estresor y la segunda que comprende la decisión de actuar (estrategia de afrontamiento). Por lo que a partir de aquí se llega al final del sistema, donde se valora si se salió con éxito o si se necesitan ajustes.

Es así como a partir de la explicación anterior se partió a realizar el estudio correspondiente a los estudiantes de Ingeniería de la UCR, con el apoyo de una serie de expertos que permitieron la ampliación del tema. Durante el análisis realizado, se encontraron algunos resultados, que son los que apoyaron la presente propuesta de adecuación del modelo descrito por Barraza. Los cuales se desarrollan a continuación:

- Durante los grupos focales se resaltaron una gran cantidad de estresores académicos, que se lograron dividir en los intra-académicos y los extra-académicos, refiriéndose los primeros a los factores que están relacionados directamente con la academia e internos los cuales corresponden a lo inherente a la universidad y los externos a ella. A partir de aquí se puede ver que efectivamente todos estos son factores desencadenantes del estrés en el estudiantado.
- Al entrar en la Teoría de los Determinantes Sociales de la Salud, se evidencia el hecho de que los estresores corresponden a estos, de manera que estos crean el ambiente o el entorno en el que se debe desenvolver el estudiante.
- Luego de revisar los indicadores del desequilibrio sistémico que sobresalen en la población estudiada, se pudo ver que corresponden a hechos más allá de solo síntomas físicos, si no que existen reacciones que son parte de la

integralidad del estudiante como ser humano social, psicológico, físico, espiritual, etc.

- Por último al buscar las estrategias de afrontamiento, se logró constatar que los estudiantes reconocen que deben actuar ante el estrés para poder mantener su salud, y estos demostraron que tienen una gran cantidad de estrategias positivas que pueden ser replicadas.

Por lo tanto se logró, mediante la práctica con los estudiantes de Ingeniería desarrollar el modelo de Barraza y este resultó efectivo, dado que se obtuvieron los resultados esperados. Pero el modelo dejó algunos vacíos importantes, si se analiza desde la teoría de Promoción de la Salud, los cuales las autoras del presente TFG catalogaron como indispensables de retomar.

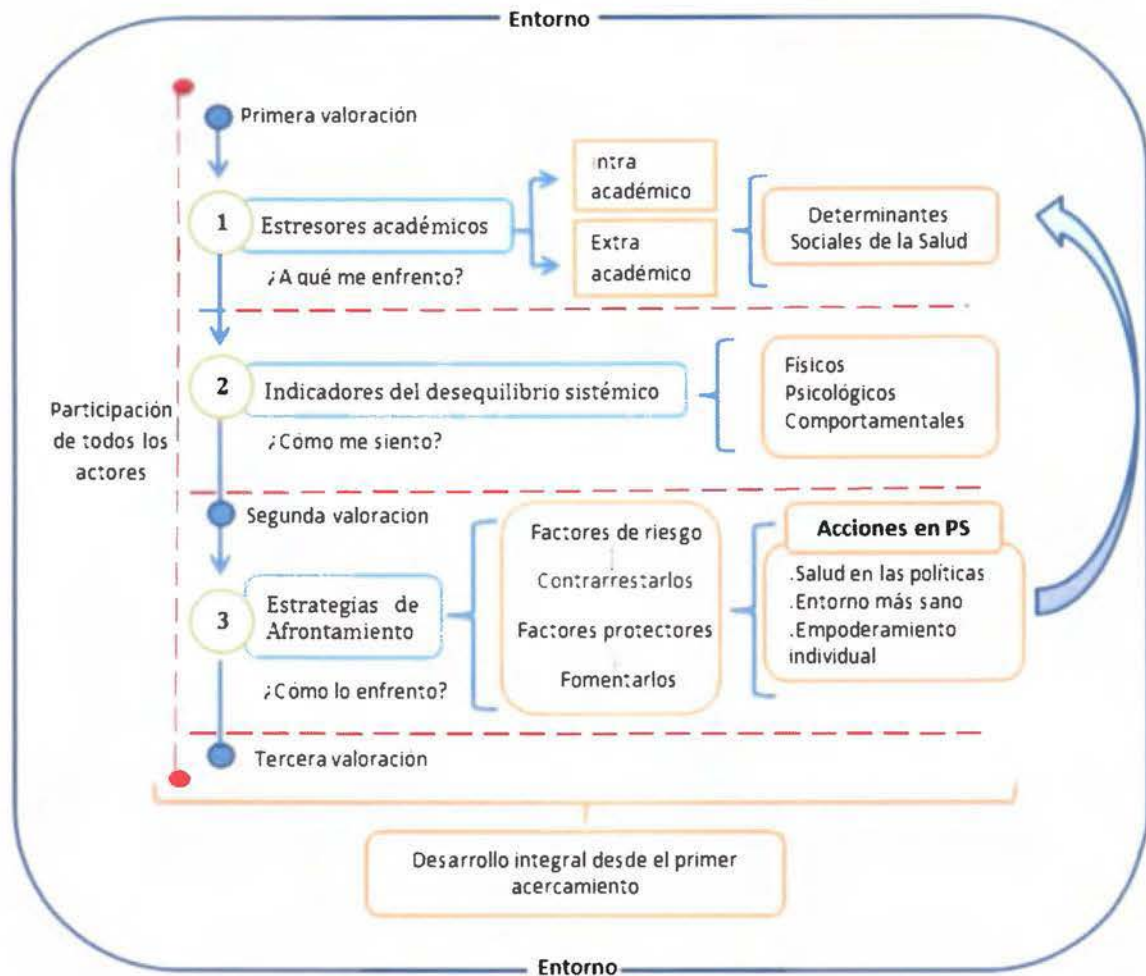
Por lo que se propuso el siguiente esquema (ver figura 12), que más que pretender ser un modelo es un aporte para poder entender un poco más el fenómeno del Estrés Académico específicamente en la población estudiada, desde una visión más amplia apoyada por la estrategia de Promoción de la Salud y los resultados de los estudiantes de Ingeniería.

Lo que se apoya con lo señalado por el mismo Barraza (2007a):

Creo sinceramente que las peculiaridades propias del ámbito académico obligan a desarrollar, como tarea prioritaria, la formulación de una teoría del estrés académico que pueda generar líneas fructíferas de intervención, y con esto lograr que la experiencia educativa de los alumnos de educación media superior y superior sea una experiencia menos estresante. (p.9).

Así como Kausar (2010) señala que muy pocos estudios han examinado la importancia de desarrollar un modelo integral que incorpore los efectos de los estresores en las estrategias de afrontamiento, por lo que se han desarrollado estudios para explicar el estrés en el momento, pero no para poder entender la complejidad de los aspectos que envuelven esa estrategia.

Figura 12. Adecuación del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico desde la Promoción de la salud para los estudiantes de Ingeniería de la UCR.



Fuente: Realización propia

Como se pudo observar en la figura 12, se siguió el modelo de Barraza, pero se le implementaron algunas adecuaciones que resultaron pertinentes para llenar los vacíos descritos anteriormente. Primeramente se muestra que se realiza una primera valoración sobre los estresores, sean estos internos a la universidad o externos, junto con el entorno al que se enfrenta el estudiante, pero luego del análisis realizado se pretendió relacionarlos con los DSS descritos en el Modelo de Capas de Influencia de Dalhgren y Whitehead (1991), para poder interpretar estos en el nivel que corresponden y desde donde deberían de trabajarse.

Segundo se da el desequilibrio sistémico, que responde a la pregunta ¿Cómo me siento?, donde el estudiante enfrenta cambios al entrar en contacto con el estresor, por lo que siente la necesidad de reaccionar para poder resolver esta situación. Aquí se pudo determinar que estos indicadores van más allá de los síntomas, por lo que son evidentes reacciones tanto físicas, psicológicas o comportamentales, clasificación trabajada por las autoras en el presente TFG.

Luego de esto se da una segunda valoración que lleva al estudiante a tomar la decisión para afrontar el estrés, cuyo afrontamiento puede convertirse en factores de riesgo o factores protectores. Una vez tomada en cuenta esta interpretación, estas acciones interaccionan directamente con las medidas sobre los tres ejes de intervención en Promoción de la Salud. De lo cual va a resultar la tercera valoración, donde se puede haber obtenido un afrontamiento exitoso o una re-valoración de la situación.

Durante el proceso se planteó que se debe reconocer que actúan todos los actores involucrados: administrativos, docentes, compañeros, familiares, etc. Que de una u otra forma influyen en las decisiones. Así como el papel del Entorno, al que en todo momento el estudiante se encuentra inmerso, el cual también se ve modificado o permeado según los DSS presentes. Entonces, la idea principal de este es que se dé un desarrollo integral del proceso de Estrés Académico desde el momento en que se interpreta el primer estresor, hasta el momento en que se afronta, de modo que el estudiante conozca este proceso y por tanto cuente con las herramientas para hacerle frente.

Cabe mencionar que como se mostró en el Marco Teórico y lo que se desarrolló en el Análisis, el Estrés Académico no corresponde a una rama del estrés, ni a una nueva denominación, sino que es un término que permite relatar lo que sucede dentro la Academia de educación superior sobre el estrés. Por tanto esta propuesta no corresponde a una teoría novedosa, sino una descripción gráfica de los resultados obtenidos de los estudiantes de Ingeniería de la UCR. Es un acercamiento realizado con el fin de describir el proceso del estrés que viven los estudiantes universitarios.

Por tanto, debe ser tomado en cuenta desde un carácter reflexivo, puesto que no es posible hacer una propuesta exacta y estandarizada, ya que siempre se va a adecuar a la realidad que está viviendo la población o la persona en un momento determinado y a las herramientas que tenga para afrontarlo. Lo que sí se puede hacer es buscar maneras novedosas, adecuadas y contextualizadas que puedan hacer del proceso algo más llevadero y que permitan al estudiante ser partícipe de su propia salud y no solo una víctima del sistema o de su entorno.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El presente apartado tiene la intencionalidad de sintetizar lo abordado durante el análisis de la información recabada por medio de las entrevistas a expertos y a los estudiantes del Área de Ingeniería de la UCR, junto con lo que diversos autores del tema señalan. En este se recopila lo más importante de cada tema analizado según el cumplimiento de cada uno de los objetivos del estudio. Para así concluir con las reflexiones del objetivo general del estudio.

➤ **Primer objetivo específico: Caracterizar el estrés académico en la vida de los estudiantes universitarios y sus factores determinantes**

La primera intención planteada del presente estudio era la de hacer un abordaje por los conocimientos sobre el tema del Estrés Académico, tanto a nivel teórico, como de las personas más cercanas a la realidad de los estudiantes universitarios. Lo que ayudó a tener un panorama a tiempo real de cómo se visualiza el tema en la vida de un estudiante de educación superior.

Resultó indispensable el uso de la Fenomenología, para poder desarrollar este tema tan complejo y amplio, ya que no es posible conocer acerca del mismo sin hacer una profundización previa con las personas que lo experimentan y del como lo perciben y lo comprenden de acuerdo con el entorno que los rodea. A partir de este abordaje se evidenció que al igual que lo señalan diferentes teóricos, tanto el Estrés, como el Estrés Académico son conceptos que no han llegado a un consenso definitivo acerca de su definición, esto porque como se demostró a lo largo del análisis, este depende del individuo, su entorno sus mismas percepciones y experiencias.

Otra consideración importante acerca de la conceptualización del Estrés Académico es que este no existe por sí solo como un vocablo independiente, no es que exista a parte del Estrés, si no es una forma de describir el proceso pero desde un entorno

definido con una población específica, el cual ayuda a contextualizarlo pero no a desligarlo de cualquier tipo de Estrés.

Al consultar acerca del tema a estudiantes y expertos, se pudo constatar que este es tema cotidiano de dominio público en el que las personas no se sintieron cohibidas para hablarlo, comentarlo o relatar experiencias que fueron capaces de generarles estrés en algún momento de la vida. Esto pese a que en la actualidad no se ha llegado a un consenso sobre una definición definitiva y una determinación exacta que lo que tiene o no relación con el Estrés.

Todo ese uso común de la palabra Estrés dentro del lenguaje diario, sin duda llevó a una reflexión sobre que este es un tema que se ha culturalizado de tal forma que, en este momento histórico corresponde a una palabra que ayuda a poder describir muchas cosas, que en un solo conjunto de síntomas, sino que se da por el hecho el entendimiento y la aceptación del término por parte de todos en general.

Dentro de este acercamiento se pudo también evidenciar que los jóvenes fueron capaces de reconocer que el estrés a pesar de ser peligroso y un riesgo para su salud, muchas veces este es necesario, ya que los ayuda a cumplir con las responsabilidades, más para un contexto como el universitario, que está rodeado de demandas.

Las demandas experimentadas por los estudiantes responden a una esfera global no solo localizada en factores propios de la academia, sino que tanto los expertos entrevistados, los estudiantes y la teoría consultada señalan que existen otros factores que rebasan estas fronteras, por lo que se pudo determinar una serie de aspectos intra-académicos y extra-académicos que influyen en el individuo.

Estos factores afectan en gran o menor escala la salud de una persona, dependiendo del historial de vida y de los recursos propios con los que cuentan los individuos. Todos ellos están intrínsecamente relacionados con la Teoría de los Determinantes Sociales de la Salud. Donde diferentes factores estresores tienen mayor o menor ligamen con la capacidad de respuesta natural de la persona, de acuerdo con la

posición de este factor de tensión dentro de las capas de influencias en los modelos de Determinantes Sociales de la Salud.

No obstante, es importante destacar que si bien los estresores pueden llegar a ser los Determinantes en el proceso de salutogénico de la persona, esto no conlleva a que un conjunto determinado de ellos resulte siempre en una respuesta esperable o automática, porque entra en juego el papel preponderante de los procesos de afrontamiento que es capaz el individuo de manejar, utilizar o aprender.

Dentro de los Indicadores de Desequilibrio Sistémico, se pudo comprobar que se habla de ellos cuando se hace frente a situaciones negativas, ya que con estas las reacciones van a afectar al individuo de alguna manera. Donde sobresalió que son complejos y que como los demás elementos dependen de cada persona y de cómo estos lo interpreten, estos no se limitan a síntomas fisiológicos que son capaces de provocar enfermedad, si no que pueden presentarse además de otros tipos como los psicológicos o comportamentales.

Por ello, para hacer frente a estas reacciones fue claro tanto para expertos como para estudiantes, que se debe hacer uso de las Estrategias de Afrontamiento, claves para sobrepasar el estrés percibido. Donde lo ideal es que el joven valore su situación y logre tomar la decisión más atinada para su salud o para resolver con éxito el problema advenido; no obstante, esto no siempre se da porque existen múltiples formas de atender los estresores e indicadores percibidos que no necesariamente vaya a ser tan positivos, pero que en la cotidianidad son empleados con bastante frecuencia.

- **Segundo objetivo específico: Establecer los principales estresores académicos que influyen en la vida universitaria de los estudiantes del Área de Ingeniería y sus estrategias de afrontamiento del estrés académico.**

Gracias al acercamiento efectuado a los estudiantes de Ingeniería, se pudo ser más conciso y establecer algunos factores que son capaces de generar estrés, los cuales no se limitan solo al ámbito académico, sino que estos interactúan y se superponen

de forma diaria con los factores ajenos a la Universidad. Puesto que es imposible que los estudiantes desliguen su vida personal de su vida universitaria.

Lo señalado por los estudiantes fue congruente con la teoría, donde los principales factores estresores que se encontraron corresponden a los internos del ambiente académico, siendo la sobrecarga académica, las evaluaciones, la falta de tiempo para hacer frente a esa sobre-demanda y las metodologías de enseñanza y evaluación de algunos docentes o regidas por el sistema universitario, las que más les afectan negativamente.

Sin embargo, otros factores como su hogar o los lugares o personas que suelen frecuentar, también tienen cierto impacto en su Estrés Académico, como las constantes distracciones en el hogar por el ruido o compromisos familiares o el tiempo que deben dedicarles a sus allegados. Así como otras situaciones de orden fortuito, relacionado con sus redes sociales próximas son las que más tienden a causar estrés en los estudiantes.

Cabe señalar que en general existe un conocimiento por parte de los expertos entrevistados sobre los factores que más aquejan a estos jóvenes universitarios, si bien uno que otro factor no fue resaltado, en su gran mayoría si lo fueron, lo que de forma positiva esto hace más fácil la concertación y reconocimiento de acciones específicas para contrarrestarlos o reducir el impacto de estos.

Luego de conocidos los principales Estresores que se encuentran presentes en la vida del estudiantado, se consideró de gran relevancia conocer sobre las formas en que ellos han logrado sobrellevar al cúmulo de factores estresantes de su vida universitaria, ya que a pesar de todas las circunstancias, muchos son los jóvenes que logran llegar a final de semestre de forma exitosa y anualmente hay cientos de graduados, lo que significa que de una u otra manera lograr salir airosos.

A partir de esta afirmación se dieron diversas aclaraciones acerca de estas técnicas. Primeramente se evidenció que los jóvenes no reconocen las acciones que realizan como estrategias de afrontamiento, si no como parte de su actuar normal y cotidiano

para poder sobrellevar el estrés, por lo que no le dan mayor interés. A pesar de que no son reconocidas como tales, los jóvenes durante el desarrollo de los grupos focales evidenciaron muchas técnicas, lo que demuestra que si poseen de estas herramientas. Por el contrario los expertos entrevistados difirieron con ellos, ya que la postura normal era que considerarán estos como carentes o con pocas estrategias positivas, ya que estos se acercan a los estudiantes cuando ya estos han sido abatidos por el estrés.

Las estrategias de afrontamiento que más resaltaron son las que se refieren a acciones para lograr cumplir con las asignaciones, así como el apoyo social de compañeros y familiares. Esto evidencia que los jóvenes tienden a utilizar técnicas que les ayudan de momento, por lo que al final pueden sacar adelante las cosas, pero muchas veces sin medir las consecuencias. Este se pudo reflejar, ya sea porque consideran que el estrés académico es meramente de la academia o porque carecen de herramientas más integrales donde incluyan lo que les ofrece el mismo contexto, en donde se incluye la Universidad.

Otro factor importante es que a pesar de que resultó que los jóvenes si cuentan con estrategias, muchas de ellas son negativas, como se pudo ver en el listado elaborado. Por lo tanto es importante tener clara la división de las mismas a la hora de plantear y realizar acciones dirigidas al fomento de un entorno más llevadero y saludable para dichos jóvenes. De aquí parte la importancia del afrontamiento académico, donde se reconoce que siempre van a ser cambiantes, con solo mostrar un individuo diferente, un ambiente distinto o sin tan solo se llega en diferentes momentos de la vida de la persona, al igual de lo que sucede con los estresores. Por lo tanto, es indispensable ofrecer la mayor cantidad de opciones al estudiantado de manera que estos puedan tener la posibilidad de tomar decisiones más acertadas para su salud.

- **Tercer objetivo específico: Analizar las estrategias de afrontamiento como factores de riesgo o protectores del estrés académico de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica como medio para promocionar la salud.**

Desde la Promoción de la Salud es clave potencializar en primera instancia a la persona como ser humano y por ende impulsar aquellas prácticas positivas y disminuir el impacto de las que resultan negativas; por tanto, dado el conocimiento obtenido en el presente estudio, se pudieron determinar muchos factores de protección en cuanto a Estrategias de Afrontamiento, que son importantes sacar a relucir para que sean aprovechadas por otros jóvenes que están inmersos dentro de un contexto similar, es decir, que estudian una carrera dentro del Área de Ingeniería de la UCR.

De esta forma y con base en estas estrategias y en recomendaciones de los mismos estudiantes, expertos entrevistados y las consideraciones de las autoras, se planteó una serie de sugerencias que eventualmente se podrían aplicar. Se establecieron diez acciones desde la Promoción de la Salud, porque permiten permear la estructura universitaria, así como la interacción de los mismos jóvenes en colaboración con otros actores del ámbito académico.

La Promoción de la Salud permite impactar directamente sobre los Determinantes Sociales de la Salud presentes en estos estudiantes, y ayudar a que la compleja interacción entre la academia y lo personal confluya lo más posible en armonía y bienestar para el estudiante.

Dado que la perspectiva de esta tesis logra plantear de manera novedosa un interrelación del tema de Estrés Académico con la Promoción de la Salud, resultó pertinente el desarrollo o construcción de una adaptación de un modelo, por lo que se obtiene un panorama ilustrativo sobre los resultados; además que permite sintetizar la información y su fácil entendimiento y para su posterior uso.

- **Objetivo general: Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés académico desde la promoción de la salud de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica en el año 2015.**

Luego de evidenciar el uso cotidiano del vocablo estrés y señalar que el Estrés Académico no existe como un vocablo aparte de este, se pudo establecer cuáles son

los estresores y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería, lo cual es fundamental para poder contextualizar la realidad que viven estos. Y con esto tener herramientas para fomentar acciones de Promoción de la Salud adecuadas y posibles.

Este abordaje de los diferentes temas que caracterizan el estrés académico y de identificarlos con la realidad de los estudiantes de Ingeniería, logró determinar que la Promoción de la Salud es una estrategia idónea para desarrollar procesos de mejora y protección de la salud de estos estudiantes, y que el uso de estas Estrategias de Afrontamiento categorizadas como factores protectores son vitales para guiar intervenciones exitosas y acordes con las necesidades de esta población.

Esto se logró gracias al desarrollo de los resultados obtenidos, donde se evidenciaron los distintos elementos que caracterizan al Estrés Académico desde el punto de vista de los estudiantes, expertos y autores que han abordado el tema. Se mostraron los principales estresores desde el punto de vista académico y externos a la academia, así como estos se equiparan a los distintos DSS, de manera que se evidencia la importancia del abordaje de los mismos de manera integral. Al igual que los indicadores de desequilibrio sistémico, que se pudo ver que en los jóvenes universitarios se demuestra de maneras diferentes y no solo de maneras físicas o fisiológicas.

A partir de esto, se descubrieron múltiples estrategias de afrontamiento que descritas mediante la visión de la Promoción de la Salud se clasificaron en factores protectores y de riesgo, lo cual ayuda a poder dar un abordaje adecuado, que bajo esta teoría de la Promoción de la Salud, dicho abordaje se presentó en tres acciones, desde las políticas saludables, un ambiente sano y acciones individuales, de manera que incidan a un entorno más saludable y adecuado para sobrellevar el Estrés Académico presente durante los años de estudio.

Al finalizar este proceso con acciones divididas en tres ámbitos, que le permiten a las autoridades competentes abarcar más el entorno del estudiante y con esto evidenciar que el proceso del Estrés Académico no es solo un asunto que el estudiante debe

afrontar, si no también le corresponde a la Universidad propiciar que este proceso sea adecuado desde el momento en que el estudiante pone un pie en la institución, además de que hay múltiples actores, desde los padres, la pareja, amigos, compañeros, docentes, quienes son el apoyo social necesario para poder completar este ambiente en que se desenvuelve el joven.

➤ **Conclusiones a partir de la experiencia personal de las autoras**

Luego de finalizado el trabajo de campo y el análisis, las autoras del presente TFG percibieron algunas experiencias a partir de lo vivido, las cuales pretenden apoyar a otros estudios semejantes a este en el futuro.

Primeramente se evidenció la importancia y pertinencia de buscar la información necesaria de primera mano, con los mismos beneficiarios. De manera que estos, bajo sus mismas experiencias permitieran el desarrollo del estudio, el cual fue apoyado por medio de las entrevistas a expertos, que dada la falta de información sobre el Estrés Académico en el país, fue de gran valor hacer uso de los conocimientos brindados por ellos.

Lo señalado anteriormente da cabida a comprobar que el uso de la fenomenología permitió que se pudieran obtener resultados, coherentes y valiosos de manera que se ilustrara de esta manera la realidad de la población. Al obtener la información las autoras pudieron aplicar su conocimiento en Promoción de la Salud de forma pertinente, dado que sus principios basados en los DSS permitieron el manejo de los resultados para poder plantear acciones para el beneficio integral de los estudiantes.

5.2. Recomendaciones

En el presente apartado se muestra una serie de recomendaciones, las cuales pretenden dar acotaciones puntuales, con el propósito de dejar un aporte del estudio, donde estudiantes y autoridades tomadoras de decisiones en la Universidad, las tengan a mano y puedan con ellas disponer acciones para repercutir positivamente en la salud de los estudiantes tanto del Área de Ingeniería como de otras Áreas. Lo que sin duda ayudará a moldear a la Universidad en un ambiente más saludable y

facilitador de herramientas para sobrellevar el Estrés Académico de una manera adecuada.

- Con el afán de colaborar con la misión de la OBS en la rectoría de temas de salud, se pone a disposición la información valiosa que este TFG recolectó de diversos expertos en el tema de salud mental de los estudiantes universitarios. En este se argumenta la gran relevancia de la transversalización del tema de salud en los programas y planes de la Universidad. Para ello se insta a que se desarrolle una coordinación entre la OBS y su dependencia mayor la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, para que logren mediante una política, establecer este tema de la salud como eje transversal, con el propósito de fortalecer los objetivos que persiguen actualmente a la Red de Universidades Promotoras a la que pertenecen.
- De igual forma se recomienda a la OBS, sensibilizar a los encargados de las Unidades Académicas de carreras llamadas como las “ciencias duras”, para que comprendan la importancia de iniciar un estudio coordinado de sus planes y programas de estudios, con el fin de redistribuir las cargas académicas a la luz de las verdaderas necesidades de sus estudiantes.
- Por su parte, se recomienda a las Unidades Académicas, en especial a las del Área de Ingeniería, que tomen en cuenta el parecer de sus estudiantes y hagan una revisión a lo interno de su currículo, de los cursos que se imparten, la modalidad de evaluación en cada uno de ellos y las metodologías de enseñanza de los docentes que lo imparten. Con el propósito de no de sobrecargar innecesariamente a los estudiantes, cuya idea sea poner en práctica metodologías que promuevan positivamente el proceso de enseñanza-aprendizaje. Para ello, es vital contar el aporte de los mismos discentes, en este caso podrían ser un grupo de estudiantes avanzados.
- Además es importante contar con el adecuado desarrollo y capacitación de los docentes, esto fue evidente por parte de los estudiantes, quienes señalan que existe una gran deficiencia en los procesos de enseñanza de los profesores, los cuales traen consigo metodologías antiguas o inadecuadas, las cuales afectan al estudiante y el ambiente educativo. Por eso se insta a la

Vicerrectoría de Docencia y a las distintas instancias Unidades Académicas del Área de Ingeniería, que propicien espacios de reflexión donde se conozcan las metodologías propias de los docentes y las necesidades educativas de los estudiantes, de manera que haya un entorno adecuado dentro del aula que propicien el desarrollo de profesionales de Ingeniería completos y humanísticos para el país.

- Para fomentar metodologías adecuadas se debe eliminar la idea de que un ingeniero debe sufrir para poder ser un buen profesional, de manera que se deben fomentar en los estudiantes las “competencias blandas”, las cuales de manera complementaria al currículo correspondiente, puedan formar un ser integral. Esto se logra mediante los esfuerzos de la Facultad de Ingeniería, en los cambios y revisión de su currícula, como se describió anteriormente, al reformular los bloques de materias, donde se de una articulación entre estos y logre armonía entre docentes y estudiantes.
- Dentro de los resultados obtenidos en este TFG, se elaboraron dos listados, donde se resaltan tanto los estresores como las estrategias de afrontamiento de estos estudiantes, las cuales si bien es cierto no pueden ser generalizadas, representan un insumo valioso a ser utilizado por instancias más cercanas a estos jóvenes, en este caso se hace una recomendación al CASE de Ingeniería para que formulen y desarrollen proyectos o actividades, alrededor de ellas, donde se potencien las estrategias de afrontamiento vistas como factores protectores. En este sentido es muy importante la divulgación de esta información, sobre las prácticas que tienen sus pares, pues puede que a otros que estudien en la misma Facultad y pasen por lo mismo, les sirva de mucha ayuda.
- Por su parte la Facultad de Ingeniería debe fomentar estudios e investigaciones en temáticas relacionadas con la salud de sus estudiantes, por parte de ellos mismos, otras instancias universitarias o externas a ella, o bien realizadas por parte de los estudiantes de la misma Área o de otra Unidades Académicas, para que les permitan conocer las necesidades actuales y reales de estos jóvenes y a partir de ahí crear y tomar acciones.

- Bajo la misma línea descrita anteriormente, se recomienda que todas las autoridades (Unidades Académicas, Oficina de Orientación, OBS, CASE) desde su propio ámbito de acción impulsen investigaciones, el establecimiento de programas y proyectos relacionados con el tema de salud mental y estrés de los estudiantes, con el propósito de conocer las consideraciones puntuales para cada población en específico, más en el ambiente universitario, donde se tienen personas de todos los lugares del país, que tienen diferentes formas de pensar, con creencias y tradiciones distintas. En este sentido, es de gran relevancia no olvidar que el estrés que viven los estudiantes está permeado por factores externos y ajenos a la Universidad, por lo tanto las intervenciones no deberían solo constreñirse o ir solamente orientadas con las que tenga implicancia directa dentro de ambiente académico.
- Se recomienda a las instancias más localizadas al Área de Ingeniería: CASE o Unidades Académicas, que se tomen en cuenta la colaboración de los mismos estudiantes de Ingeniería como actores de cambio y miembros activos en la protección de su salud y la de sus compañeros, mediante el uso de sus conocimientos y criterios para la formulación y desarrollo de actividades exclusivas o que sean en gran parte destinadas para estudiantes con el perfil de estudiantes de las “ciencias duras”, con el fin de establecer intervenciones efectivas y apegadas a las necesidades de los mismos. Donde también estos sirvan de inspiración y esperanza en el largo camino que conlleva el transitar universitario. Por ello, estas mismas autoridades deberían focalizarse en causar reflexión y autoevaluación entre los estudiantes, de manera que se enteren que las decisiones que toman repercuten en su futuro. Cabe resaltar que es indispensable que el joven sepa que cuenta con la Universidad para apoyarse en la toma de estas decisiones.
- En todo el análisis del fenómeno del Estrés Académico para estos estudiantes, se resaltó que este tiene un componente integral, que si bien es cierto tiene que ver con la individualidad de cada persona, tiene relación también con su entorno y con todos los actores sociales que están a su alrededor. Por lo tanto resulta trascendental para la articulación de las

acciones propuestas, un profesional en la Promoción de la Salud, porque este va a permitir considerar a los Determinantes Sociales de la Salud presentes y relacionados a este tema, con el fin brindar al estudiante un entorno más propicio para desarrollarse como ser humano y a la vez responder con sus asignaciones propias como estudiante universitario, de manera que la universidad produzca además de profesionales, seres íntegros y saludables en todos los aspectos.

VI. REFERENCIAS INFORMATIVAS

- Abarca, A. (2012). El grupo focal. Abarca, A., Alpizar, F., Rojas, C., & Sibaja, G. *Técnicas cualitativas de investigación* (pp. 159-192). Costa Rica: Editorial UCR.
- Álvarez, M. (2013). La promoción y prevención: pilares para salud y la calidad de vida. *Correo Científico Médico*. 17 (1). 80-83. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1560-43812013000100013&script=sci_arttext
- Abdulghani, H., AlKhanhal, A., Mahmoud, E., Ponnampereuma, G. & Alfaris, E. (2011). Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *Journal of Health, Population & Nutrition*, 29(5), 516-522. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22106758>
- Barrantes, R. (2008). Investigación: Un camino al conocimiento, un enfoque cualitativo y cuantitativo. Costa Rica: EUNED
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.: Un estudio comparativo. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9 (13), 110 - 129. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (2007a). Estrés Académico un estado de la cuestión México: Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado de: <http://www.upd.edu.mx/index.php?opcion=Varios>
- Barraza, A. (2007b). El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna (Durango-Coahuila). Investigación. Durango: Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/librospub/inv/estaca.pdf>

Barraza, A. & Silerio, Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media superior: Un estudio comparativo. *Investigación Educativa*, 7, 1 – 18. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358918>

Barraza, A. (2014). Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Boletín de Psicología*, 111 (3), 45 – 55. Recuperado de: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N111-3.pdf>

Bautista, N. (2011) *Proceso de la investigación cualitativa: epistemología, metodología y aplicaciones*. Colombia: Manual Moderno

Bahri, M., Yen, L., Chin, T., Hon, L., Xue, L. & Abdul, A. (2011). Study of stresses, stressors and coping strategies among Malaysian Medical Students. *International Student Journal Research*, 1 (2), 45- 50. Recuperado de: http://www.researchgate.net/publication/50944546_A_study_on_stress_stressors_and_coping_strategies_among_Malaysian_medical_students

Benedict, C (2013). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. A.C. Michalos (ed): 1887-1891. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5,

Bennassar, M. (2011). *Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios*. España: Universitat de les Illes Balears. Recuperado de: www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1de1.pdf?sequence=1

Botts, T. M. (2001). *The effects of psychosocial factors on the academic performance of african american students attending a predominantly white regional university* (Order No. 3018861). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304699509). Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/304699509?accountid=28692>

Briggs, S. (2008). *Working with adolescents and young adults: a contemporary psychodynamic approach*. Estados Unidos: Palgrave Macmillan

- Buck, C. (1985). Después de Lalonde: la creación de la salud. Organización Panamericana de la Salud. *Promoción de la salud: una antología* (pp. 6-14). Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud
- Cano, F., Rodríguez, J. & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr.* 35 (1), 29- 39. Recuperado de:
http://www.imedicinas.com/pfw_files/cma/ArticulosR/ActasEspaolasPsiquiatria/2007/01/111010700290039.pdf
- Carmona, T. (2014, 17 de Enero). UCR recibirá 7. 894 nuevos estudiantes en el 2014. Universidad de Costa Rica Recuperado de:
<http://www.ucr.ac.cr/noticias/2014/01/17/ucr-recibira-a-7-894-nuevos-estudiantes-este-2014.html>
- Castellanos, P. (1998). Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la teoría de la salud pública. *Salud Pública* (pp. 81-102). España: Mc-Graw Hill-Interamericana.
- Castillo, A. & Villegas, O. (2004). *Análisis de Situación de Salud*. Costa Rica: Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social.
- Chambel, M. & Curren, L. (2005). Stress in Academic Life: Work Characteristics as Predictors of Student Well-being and Performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54(1), 135-147. doi:10.1111/j.1464-0597.2005.00200.x
- Chinaveh, M. (2013). The Examination of Reliability and Validity of Coping Responses Inventory Among Iranian Students. *Applied Psychology: Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 607-614. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.612
- Comisión de Determinantes Sociales. (2007, Abril). *Discussion paper for the Commission on Social Determinants of Health DRAFT*. Reunión del Cairo de la Comisión de Determinantes Sociales. Disponible en:

http://www.who.int/social_determinants/resources/csdh_framework_action_05_07.pdf

De Mézerville, G. (2004). *Ejes de Salud Mental*. México: Trillas

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10 (1), 0-0. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&nrm=iso

Dusselier, L. Dunn, B. Wang, Y. Shelley, M. & Whalen, D. (2005). Personal, Health, Academic, and Enviromental Predictors of Stress for Residence Hall. *Students. Journal of American College Health*, 54 (1), 15- 24. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16050324>

Elias, H. Siew, W. & Chong, M. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.288

Epp, J. (1986). Lograr la salud para todos: un marco para la Promoción de la Salud. Organización Panamericana de la Salud. *Promoción de la salud: una antología* (pp. 25-36). Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud

Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2), 50-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>

Feldman, L. Goncalves, L. Chacón, G. Zaragoza, J. Bagés, N. & de Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. (Spanish). *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Recuperado de: <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>

- Ferraz, E. Mendoça, T. Mota, R. & Ferreira, M. (2009). An Inventory of Sources of Stress During Medical Education (IASSME). *Revista Brasileira de Educação*, 33 (2), 191-197. Doi: 10.1590/S0100-55022009000200005
- Fierro, A. (2005). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. I. Hombrados Mendieta, (Ed.), *Estrés y salud* (pp. 12-37). Valencia, España: Promolibro.
- Folkman, S. (2013). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. A.C. Michalos (ed): 1913-1915. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5,
- Gadzella, B., Baloglu, M., Masten, W. & Wang, Q. (2012). Evaluation of the Life-stress Inventory – Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39 (2), 82- 91. Disponible en: <http://connection.ebscohost.com/c/articles/85782587/evaluation-student-life-stress-inventory-revised>
- Gallagher, C. Mehta, A. Selvan, R. Mirza, I. Radia, P. Bharadia, N. & Hitch, G. (2014). Perceived stress levels among under graduate pharmacy students in the UK. *Applied Psychology: Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 6, 437-441. doi: 10.1016/j.cptl.2014.02.004
- Garbanzo, G. (2014). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica*. (Tesis para optar por el grado de Magister Scientiae en Psicología). Educare. Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- García, R. & Ávila, M. (2007). De la atención de la enfermedad hacia la promoción de la salud, construyendo un nuevo paradigma. *Acta Médica Costarricense*, 49 (1), 6-8. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022007000100002&lng=es&nrm=iso. ISSN 0001-6012.

- Giraldo, A. Toro, M. Macías, A. Valencia, C. & Palacio, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*. 15 (1), 128- 143. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>
- Goff, A. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*, 8(1), 1548-923. Doi: 10.2202/1548-923X.2114
- González, R., Fernández, R., González, L. & Rodríguez, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. (Spanish). *Fisioterapia*. 32(4), 151-158.
- González, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). Escala del Afrontamiento del Estrés Académico (A- CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1 (1), 51- 64. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3155195>
- Guerrero, L. & León, A. (2008). Aproximación al concepto de salud Revisión histórica. *Fermentum. Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, 18(53), 610-633. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70517572010>
- Gutiérrez, B. (1995). Efecto de las dimensiones de la personalidad, la historia de vida, el apoyo social y los eventos de vida (Estrés) sobre el desempeño académico de estudiantes de la Universidad Estatal a Distancia: Desarrollo de un Modelo Explicativo. (Tesis para optar por el grado de Magister Scientiae en Psicología). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill: México, D.F.

- Hernández, L. & Quirós, H. (2000). *Enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes de la Escuela de Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con énfasis en Salud). Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Hernández, Z. & Romero, E. (2010). Estrés en Personas Mayores y Estudiantes Universitarios: Un Estudio Comparativo. (Spanish). *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 56-68.
- Hong, L., Chong-De, L., Bray, M., & Kehle, T. (2005). The measurement of stressful events in Chinese college students. *Psychology In The Schools*, 42(3), 315-323. doi:10.1002/pits.20082
- Hussain, R., Guppy, M., Robertson, S., & Temple, E. (2013). *Physical and mental health perspectives of first year undergraduate rural university students*. *BMC Public Health*, 13(1) doi:http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-13-848
- Hussein, H., & Yang, Z. (2003). Cultural and gender differences in perceiving stressors: a cross-cultural investigation of African and Western students in Chinese colleges. *Stress & Health: Journal Of The International Society For The Investigation Of Stress*, 19(4), 217.
- Jensen, J. (2000). Emerging adulthood: a Theory of Development From the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55 (5), 469-480. Recuperado de: http://jeffreyarnett.com/articles/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf.
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students. *Journal Of Behavioural Sciences*, 20(1), 31-45. Recuperado de: <http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/3rd-article-Vol-20-No-1-2010.pdf>

- Keady, T. (2005). *Academic stress and sex differences in a technical college* (Order No. 1432394). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305377794). Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/305377794?accountid=28692>
- Klink, J., Byars, A., & Bakken, L. (2008). Coping efficacy and perceived family support: potential factors for reducing stress in premedical students. *Medical Education*, 42(6), 572-579. doi:10.1111/j.1365-2923.2008.03091.x
- Krieger, N. (2001). A glossary for social epidemiology. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 55(10), 693-700. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/195362834?accountid=28692>
- Lalonde, M. (1974). El concepto de "campo de la salud" una perspectiva canadiense. Organización Panamericana de la Salud. *Promoción de la salud: una antología* (pp. 3-5). Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Australian Journal Of Guidance & Counselling*, 19(1), 56-70. doi:10.1375/ajgc.19.1.56
- Lee, D., Kang, S., & Yum, S. (2005). A qualitative assessment of personal and Academic Stressors among Korean college students: An exploratory study. *College Student Journal*, 39(3), 442-448.
- Lee, L. Carvajal, H. Harley, L. Chinchilla, S. Solano, F. López, H. Solera, G. Vega, C. Arguedas, L. Murillo, A. Jiménez, F. (1998). *Factores de riesgo y protectores en el medio universitario*. Costa Rica: Instituto Tecnológico de Costa Rica
- Martín, I. (2007). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87- 99. Recuperado de: http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/vol25_1_7.pdf

- Matusik, T. (2009). *The consequences of stress on academic performance* (Order No. 1469273). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305169469). Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/305169469?accountid=28692>
- May, R., & Casazza, S. (2012). Academic major as a perceived stress indicator: Extending stress management intervention. *College Student Journal*, 46(2), 264-273. Recuperado de: <http://eric.ed.gov/?id=EJ994215>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. Costa Rica: El Ministerio de Salud
- Misra, R., McKean, M. & West, S. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34 (2). Disponible en: http://www.researchgate.net/publication/209835949_Academic_stress_of_college_students_Comparison_of_student_and_faculty_perceptions
- Misra, R. & Castillo, L. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal Of Stress Management*, 11(2), 132-148. doi:10.1037/1072-5245.11.2.132
- Molina, N. (2015). Población estudiantil de la Universidad de Costa Rica: características socio-personales e intereses en torno a su desarrollo personal. *Revista Actualidades Investigativas en Salud*. 15(3), 1-26. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.20985>
- Montoya, A. (2004). *Evaluación de la situación nutricional y estilos de vida de estudiantes del área de ingeniería de la Universidad de Costa Rica*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura de Nutrición). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.

- Montoya, L. Gutiérrez, J. Toro, B. Briñón, M. Rosas, E. Salazar, L. Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina* 2010; 24(1): 7-17
- Morales, M. (1991). *Reacciones y formas de enfrentamiento al estrés en el estudiante de Medicina de la Universidad de Costa Rica*. (Tesis para optar por el grado de Magister Scientiae en Psicología). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Moya, M., Larrosa, S., López, C., López, I., Morales, L. & Simón, A. (2013). Percepción del estrés en estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*, 31, 232 – 243. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1695-61412013000300014&script=sci_arttext
- Nájera, J. (2012). *El efecto del estrés agudo de tipo social en el procesamiento de los componentes verbal y visuo- espacial de la memoria de trabajo en una muestra de jóvenes adultos universitarios*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.
- Nutbeam, D. (1986). Glosario de promoción de la salud. *Promoción de la salud: una antología* (pp. 383-402). Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud
- Oficina de Orientación (2015). Fichas profesiográficas del Área de Ingeniería. Costa Rica: Oficina de Orientación UCR.
- O'Donnell, M. (2002). Health promotion research ACT. *American Journal of Health Promotion*. 16 (5). iii-iv. Doi: <http://dx.doi.org/10.4278/0890-1171-16.5.iii>

- O'Donnell, M. (2009) Definition of Health Promotion 2.0: Embracing Passion, Enhancing Motivation, Recognizing Dynamic Balance, and Creating Opportunities. *American Journal of Health Promotion*: 24 (1). iv-iv. Recuperado de: <http://www.healthpromotionjournal.com/>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005). Métodos de Investigación Cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 34 (1), 118- 124. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/806/80628403009.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015). Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible 2015. Recuperado: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (1946, Junio). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Conferencia Sanitaria Internacional. Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1984, Julio). *A Discussion Document on the Concept and Principles of Health Promotion*. Milestones in Health Promotion: Statements from Global Conferences. Recuperado de: http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (1986, Noviembre). *Carta de Ottawa*. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. Recuperado de: <http://www1.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2002, Octubre). *Foro de Promoción de la Salud en las Américas: Empoderando y Formando Alianzas para la Salud*. Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. Recuperado de: <http://www.bvsde.paho.org/bvsdeps/fulltext/compromisoChi.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). Manual de clasificación de enfermedades mentales DSM-5, Estados Unidos: Asociación Americana de Psiquiatría

- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A. y Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de Medicina. (*Spanish*). *Revista Médica*. 21(1), 29-35.
- Páez, M. y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología. (*Spanish*). *Psicología desde el Caribe*. 25(1), 155-178.
- Pane, R. A. (2006). *Academic stress of indonesian students in the united states* (Order No. 3233307). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (304947322). Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/304947322?accountid=28692>
- Pena. L. & Reis, D. (1997). Student stress and quality of education. *Revista de Administração de Empresas*, 37 (4), 16-27. doi: 10.1590/S0034-75901997000400003
- Pereira, M. (2011). *Orientación Educativa*. Costa Rica: EUNED.
- Petracci, M. (2007). La agenda de la opinión pública a través de la discusión grupal Una técnica de investigación cualitativa: el grupo focal. Kornblit, A. *Metodologías cualitativas en ciencias sociales: modelos y procedimientos de análisis* (pp. 77-89). Argentina: Escuela Técnica Popular "Don Bosco"
- Pettit, M., & DeBarr, K. (2011). Perceived Stress, Energy Drink Consumption, and Academic Performance Among College Students. *Journal Of American College Health*, 59(5), 335-341. doi:10.1080/07448481.2010.510163
- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez, J. y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. (*Spanish*). *Anales de Psicología*. 28(1), 89-96. Recuperado de: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/140562>

- Piñero M. & Rivera, M. (2012). *Investigación cualitativa: Orientaciones procedimentales*. República Bolivariana de Venezuela: Subdirección de Investigación y Postgrado UPEL-IPB.
- Polo, A., Hernández, J. & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Autónoma de Madrid*. 2 (2-3), 159- 172.
- Pozos, B., de Lourdes Preciado, M., Acosta, M., de los Ángeles Aguilera, M., & Delgado, D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47-52. doi:10.1016/j.pse.2014.05.006
- Prabhakar, P. & Ch, G. (2011). Sources of Academic stress- A study of Management Students. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 3 (3). Recuperado de: <http://jms.nonolympictimes.org/Articles/4.pdf>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. & Vera, F. (2011). Estrés Académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21 (1), 31 -37. Recuperado de: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14 (2), 1 -14. Recuperado de <http://www.journals.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023>
- Rangel, P. (2003). *Fenomenología del trabajo especial de grado*. Venezuela: Escuela Técnica Popular "Don Bosco"
- Restrepo, M. (2006). Promoción de la salud mental: un marco para la formación y la acción. *Revista Ciencias de la Salud*, 4, 186-193. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/562/56209920.pdf>

- Ross, S., Niebling, B. & Hecket, T. (2008). Sources of strees among College students. *Academic Search Premier*, 33 (2), 312. Recuperado de: <https://www.rose-hulman.edu/StudentAffairs/ra/files/CLSK/PDF/Section%20Two%20Instructor%20Resources/Sources%20of%20Stress%20Among%20College%20Students.pdf>
- Rossi, R.(2012). *Para superar el estrés: la psicología aplicada a la calidad de vida*. España: De Vecchi Ediciones. Recuperado de http://books.google.co.cr/books?id=mgZrSzq9o2YC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Saipanish, R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical Teacher*, 25(5), 502. doi:10.1080/0142159031000136716
- Salomon, K. (2013). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. A.C. Michalos (ed): 1886. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5,
- Sánchez, A. (2010). Redes sociales y salud mental: una alternativa para la intervención. *La Salud Pública en Costa Rica: Estado Actual, retos y perspectivas* (21), 399-423.
- Sandín, B. (2013). DSM-5: ¿Cambio de paradigma en la clasificacion de los trastornos mentales? *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 18 (3), 255-286. Recuperado de: revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/download/12925/11972
- Schlotz , W. (2013). *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. A.C. Michalos (ed): 1891-1894. doi: 10.1007/978-94-007-0753-5.
- Selye, H. (1907). *Stress in health and disease*. Estados Unidos: Butterworths. Recuperado de: https://books.google.co.cr/books?hl=es&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Hans+Selye&ots=_imxsjclff&sig=5EGc9oGUFtZPdn4yocX6DCCSIZs&redir_esc=y#v=onepage&q=Hans%20Selye&f=true

- Seyedfatemi, N. Tafreshi, M. & Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*, 611-20. doi:10.1186/1472-6955-6-11.
- Shaikh, B. Kahloon, A. Kazmi, M. Khalid, H. Nawaz, K. Khan, N. & Khan, S. (2004). Students, Stress and Coping Strategies: A Case of Pakistani Medical School. *Education For Health: Change In Learning & Practice* (Taylor & Francis Ltd), 17(3), 346-353. doi: 10.1080/13576280400002585
- Shaikh, S. Shaikh, A. & Magsi, I. (2010). Stress among medical students of University of Interior Sindh. *Medical Channel*, 16(4), 538-540.
- Solar, O., & Irwin, A. (2007) A conceptual framework for action on the social determinants of health. Geneva: WHO. Commission on Social Determinantes of Health.
- Tarlov, A. (1996). Social determinants of health: the sociobiological translation. *Health and Social Organization* (pp. 71-93). Inglaterra: Blane, D., Brunner, E. & Wilkinson, R.
- Tavolacci, M. Ladner, J. Grigioni, S. Richard, L. Villet, H. & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC Public Health*, 13(1), 1-8. doi:10.1186/1471-2458-13-724
- Terris, M. (1992). Conceptos de la promoción de la salud: dualidades de la teoría de la salud pública. *Promoción de la salud: una antología* (pp. 37-44). Estados Unidos: Organización Panamericana de la Salud
- Torres, C. (1990). *Relación de eventos de vida y estrés de rol con depresión y síntomas psicósomáticos. Papel moderador del apoyo social, el sentido de coherencia y las estrategias de enfrentamiento en una muestra de estudiantes universitarios*. (Tesis para optar por el grado de Magister Scientiae en

Psicología). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio. San José, Costa Rica.

Trejos, J. (2010). *Características Socioeconómicas de los estudiantes de la Universidad de Costa Rica*. Costa Rica: Instituto de Investigaciones en Ciencias Económicas.

Unidad de Promoción de la Salud. (2011). Situación Integral de la Salud de los estudiantes de Primer Año de la Universidad de Costa Rica. Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio.

Universidad de Costa Rica. (2015). *Campus*. Recuperado de: <http://www.ucr.ac.cr/acerca-u/campus.html>

Vargas, S. (2010). Los estilos de vida en la salud. *La Salud Pública en Costa Rica: Estado Actual, retos y perspectivas* (6), 101-124.

Vega, J., Solar, O. & Irwin, A. (2005). *Iniciativa Chilena de Equidad en Salud. Equidad y determinantes sociales de la salud: conceptos básicos, mecanismos de producción y alternativas para la acción. Determinantes de la Salud en Chile*. Chile: Recuperado de: https://docs.google.com/document/d/1YEw1H5GJ_bKry15_LbtLuq-oqcf1jD19Ywm3eMdvjXE/edit

Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la Universidad de Costa Rica (1997): *Memoria: hacia una reconceptualización de vida estudiantil en la Universidad de Costa Rica*. Costa Rica: Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la Universidad de Costa Rica

Villalobos, L. (1996). *La salud mental de la población universitaria de la residencia estudiantil de la Universidad de Costa Rica. Sede Central II, 1996*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Enfermería). Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio, San José, Costa Rica.

- Von Bothmer, M. y Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurse Health Science*, 7(1), 107-118. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15877687>
- Wang, W. & Miao, D. (2009). The relationship among coping styles, personality traits and mental health of Chinese Medical Students. *Social Behavior and Personality*, 37 (2), 163- 172. Recuperado de: <http://www.sbp-journal.com/index.php/sbp/article/view/1842>
- Wilkinson, R., & Marmot, M. (Eds.). (1998). *Determinantes Sociales de la Salud: Los Hechos Irrefutables*, Primera edición. Copenhagen, DNK: WHO Regional Office for Europe.
- Wilkinson, R., & Marmot, M. (Eds.). (2003). *Social Determinants of Health: The Solid Facts*, Second Edition. Copenhagen, DNK: WHO Regional Office for Europe. Recuperado de: <http://www.ebrary.com>
- Wilks, S., & Spivey, C. (2010). Resilience in Undergraduate Social Work Students: Social Support and Adjustment to Academic Stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288. doi:10.1080/02615470902912243
- Whitehead, M., & Dahlgren, G. (1991). What can be done about inequalities in health? *The Lancet*, 338(8774), 1059-63. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/199035718?accountid=28692>
- Whitehead, M., Dalhgren, G. & Gilson, L. (2001) Developing the policy response to inequities in Health: a global perspective in: *Challenging inequities in health care: from ethics to action*. Oxford University Press, 2001, 309-322. Doi: 10.1093/acprof:oso/9780195137408.001.0001
- Xiao, J. T. (2013). *Academic stress, test anxiety, and performance in a chinese high school sample: The moderating effects of coping strategies and perceived social*

support (Order No. 3571383). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (1426824539). Recuperado de <http://search.proquest.com/docview/1426824539?accountid=28692>

Yu- Hsin, K. (2011). *Asian cultural value and contingency of self-worth as moderators for academics stress among Chinese international students*. (Tesis para optar por el grado de Doctor en Filodofia). Iowa University, Ames, Iowa. Recuperado de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24491130>

Yusoff, M., Liew Yen, Y., Ling Heng, W., Tan Chin, S., Loke Hon, M., Lim Xue, B., & Rahim, A. (2011). A study on stress, stressors and coping strategies among Malaysian medical students. *International Journal Of Students' Research*, 1(2), 45-50. doi:10.5549/IJSR.1.2.45-50.

Zuckerman, M. & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*. 37 (3), 169- 204. doi: 10.1016/S0092-6566 (02)00563-9

VII. ANEXOS

Anexo 1. Información suministrada por la Oficina de Registro e Información UCR.

Figura 13. Información suministrada por registro estudiantes Ingeniería I semestre 2015

Universidad de Costa Rica
Sistema de Aplicaciones Estudiantiles
Módulo de Matrícula

Programa: MA_REP_015
Página: 13 de 35
Fecha: 07/08/2015 11:44:12

Estadísticas de Matrícula Por Sexo del Estudiante

Ciclo: 4 - 11

Recinto: 11 CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO

Área: 4 INGENIERIA

Facultad: 2 INGENIERIA

Escuela: 4206 ARQUITECTURA

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
420601	LIC EN ARQUITECTURA	378	315	0	693
Total de estudiantes Escuela 4206:		378	315	0	693

Escuela: 4207 CIENCIAS DE LA COMPUTACION E INFORMATICA

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
420703	BACH.Y LIC.EN COMPUTACION E INFORMATICA	527	106	0	633
420704	LICENCIATURA EN COMPUTACION E INFORMATICA	3	0	0	3
Total de estudiantes Escuela 4207:		530	106	0	636

Escuela: 4208 INGENIERIA AGRICOLA

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
420801	BACH.Y LIC.EN INGENIERIA AGRICOLA	53	18	0	71
420804	BACH. Y LIC. EN INGENIERIA AGRICOLA Y DE BIOSIS	205	106	0	311
Total de estudiantes Escuela 4208:		258	124	0	382

Escuela: 4209 INGENIERIA TOPOGRAFICA

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
120903	BACH. EN INGENIERIA TOPOGRAFICA	1	0	0	1
120904	BACH. Y LIC. EN INGENIERIA TOPOGRAFICA	248	109	0	357
Total de estudiantes Escuela 4209:		249	109	0	358

Total de estudiantes Facultad 2: 3.885 1.648 0 5.533

Total de estudiantes Area 4: 3.885 1.648 0 5.533

Fuente: Oficina de Registro e Información UCR, 2015

Figura 14. Información suministrada por registro estudiantes Ingeniería II semestre 2015

Universidad de Costa Rica
Sistema de Aplicaciones Estudiantiles
Módulo de Matrícula

Programa: MA_REP_015
Página: 30 de 30
Fecha: 07/08/2015 11:42:04

Estadísticas de Matrícula Por Sexo del Estudiante

Ciclo: 9 - 11

Recinto: 11 CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO

Área: 9 CIENCIAS AGROALIMENTARIAS

Facultad: 1 CIENCIAS AGROALIMENTARIAS

Escuela: 9102 ZOOTECNIA

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
910202	BACH. Y LIC. EN ING. AGRONOMICA ENF. EN ZOOTE	121	160	0	281
Total de estudiantes Escuela 9102:		121	160	0	281

Escuela: 9103 ECONOMIA AGRICOLA Y AGRONEGOCIOS

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
910306	BACH. ING. AGRONOMICA ENF. EC. AG. LIC. EC. AGF	10	5	0	15
910307	BACH. ECON. AGR. Y AGRONEG. Y LIC. ECON. AGR.	119	109	0	228
Total de estudiantes Escuela 9103:		129	114	0	243

Escuela: 9104 TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

Carrera	Nombre Carrera	Total Masculino	Total Femenino	Total No responde	Total Matriculados
910401	LICENCIATURA EN TECNOLOGIA DE ALIMENTOS	3	4	0	7
910402	LICENCIATURA EN INGENIERIA DE ALIMENTOS	47	145	0	192
Total de estudiantes Escuela 9104:		50	149	0	199

Total de estudiantes Facultad 1: 533 581 0 1.114

Total de estudiantes Area 9: 533 581 0 1.114

Total de estudiantes Recinto 11: 12.856 13.519 0 26.375

TOTALES GENERALES: 12.856 13.519 0 26.375

Fuente: Oficina de Registro e Información UCR, 2015

Figura 15. Información suministrada por registro, total por recinto I semestre 2015

Universidad de Costa Rica
Sistema de Aplicaciones Estudiantiles
Módulo de Matricula

Programa: MA_REP_015
Página: 1 de 1
Fecha: 07/08/2015 11:35:01

Totales Estudiantes Matriculados

Ciclo: 1 - 2015

Recinto	Nombre Recinto	Total Estudiantes Matriculados
11	CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO	31.367
21	RECINTO DE SAN RAMON	2.417
22	RECINTO DE TACARES	609
31	RECINTO DE TURRIALBA	771
32	RECINTO DE PARAISO	537
33	RECINTO DE GUAPILES	440
41	RECINTO DE LIBERIA	1.586
42	RECINTO DE SANTA CRUZ	98
51	RECINTO DE LIMON	1.146
52	RECINTO SIQUIRRES	63
61	RECINTO DE PUNTARENAS	1.030
71	RECINTO DE GOLFITO	198
81	RECINTO ALAJUELA	602
Total General:		40.864

Fuente: Oficina de Registro e Información UCR, 2015

Figura 16. Información suministrada por registro, total por recinto II semestre 2015

Universidad de Costa Rica
Sistema de Aplicaciones Estudiantiles
Módulo de Matricula

Programa: MA_REP_015
Página: 1 de 1
Fecha: 07/08/2015 11:35:25

Totales Estudiantes Matriculados

Ciclo: 2 - 2015

Recinto	Nombre Recinto	Total Estudiantes Matriculados
11	CIUDAD UNIVERSITARIA RODRIGO FACIO	26.375
21	RECINTO DE SAN RAMON	2.098
22	RECINTO DE TACARES	568
31	RECINTO DE TURRIALBA	747
32	RECINTO DE PARAISO	460
33	RECINTO DE GUAPILES	389
41	RECINTO DE LIBERIA	1.380
42	RECINTO DE SANTA CRUZ	93
51	RECINTO DE LIMON	1.015
52	RECINTO SIQUIRRES	58
61	RECINTO DE PUNTARENAS	900
71	RECINTO DE GOLFITO	175
81	RECINTO ALAJUELA	491
Total General:		34.729

Fuente: Oficina de Registro e Información UCR (2015)

Anexo 2. Información suministrada por Oficina de Becas 2015

Figura17. Información Suministrada por Oficina de Becas UCR, becas estudiantes de Ingeniería 2015



Oficina
Becas
Universidad de Costa Rica

Cuadro 1

Estudiantes con beca vigente socioeconómica¹ por categoría de beca en el Área de Ingeniería y la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio, Universidad de Costa Rica, I ciclo 2015

Categoría de Beca	Total de estudiantes	
	Ciudad Universitaria Rodrigo Facio ²	Área de Ingeniería
1	398	64
2	975	190
3	2.336	454
4	1.783	276
5	8.278	1.274
Total	13.770	2.258

Notas:

¹ Por definición la población estudiantil con beca vigente socioeconómica, tiene matrícula en ese ciclo lectivo

² Se excluye a estudiantes del recinto de Golfito y Alajuela

Fuente: Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, Agosto 2015

Fuente: Oficina de Registro e Información UCR (2015)

Anexo 3. Sondeo

Fecha: Mayo, 2014.

Población: Estudiantes de diferentes Asociaciones de Estudiantes de la Universidad de Costa Rica.

Preguntas:

1. ¿Cuáles son los factores que más influyen en la salud de los estudiantes universitarios?
2. ¿Qué cosas piensa que la universidad puede hacer para mejorar esas situaciones que afectan su salud?
3. ¿Qué cosas hace usted para mejorar esos factores que afectan su salud?

Principales resultados:

Asociaciones sondeadas:

- Sociología
- Políticas
- Economía
- Topografía
- Industrial
- Física
- Meteorología
- Farmacia
- Química
- Educación
- Filosofía
- Filología
- Música

Factores que influyen en la salud de los estudiantes universitarios.

Cuadro 6. Principales factores que influyen en la vida de los estudiantes durante el sondeo

Factores	Frecuencia
Ambiente Familiar	3
Relaciones personales	2
Grado de estrés	10
Infraestructura de la universidad	3
Poca organización	3
Cursos	5
Falta de tiempo	6
Dormir poco	9
Problemas económicos	5
Contaminación	2
Alimentación	8
Emociones	10

Fuente: Realización propia

Principales acciones universitarias:

- Coordinación entre profesores para los cursos.
- Ayudas de autoridades para organización del tiempo.
- Más días libres sin humo.
- Actividades deportivas.
- Guías de parte de orientación y oficina de salud para manejo de emociones.

Principales acciones de ellos mismos:

- Hacer ejercicio.
- Organizar el tiempo.
- Pasar tiempo con la familia.
- Alimentarse sanamente.
- Dormir más.

Anexo 4. Carta de Invitación a Grupos Focales Decano de Ingeniería

Figura18. Carta de invitación grupos focales decano de Ingeniería



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



14 de mayo de 2015
I-172-2015

Estudiantes
Facultad de Ingeniería

Estimado (a) estudiante:

Me permito presentarles el Trabajo Final de Graduación de las estudiantes Eilyn Rojas Navarrete y Dennise Leiva Sánchez de la carrera de Promoción de la Salud de la Escuela de Salud Pública, el cual se titula:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL ÁREA DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA
RICA: UN ABORDAJE DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

Para lograr los objetivos de su estudio, las estudiantes deben realizar una serie de grupos focales con representación de estudiantes de todas las carreras de nuestra facultad, por lo que les instamos a participar, ya que investigaciones como estas son de sumo interés y beneficio para nuestra institución y el de todos y todas ustedes.

Les agradecemos su amable atención

Atentamente,


Ing. Edwin Solorzano Campos, M. Sc.
Decano



XRC

C Archivo

Teléfono: 2511-6639 / 2511-6666
Fax: (506) 2225-3870
Sitio web: www.fing.ucr.ac.cr


ANIVERSARIO

Fuente: Facultad de Ingeniería. UCR (2015)

Anexo 5. Entrevista semiestructurada



Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Escuela de Salud Pública
Licenciatura en Promoción de la Salud

Guía de preguntas para entrevista a expertos

Tesis: Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del Área de Ingenierías de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la Promoción de la Salud.

Nombre: _____

Cargo: _____

Profesión: _____

Institución: _____

A continuación se le harán una serie de preguntas sobre el Estrés Académico en estudiantes universitarios, que usted será libre de responder según su conocimiento y experiencia en el campo.

1. ¿Qué es para usted el *estrés académico*¹ o el estrés que viven los estudiantes?
2. ¿Qué opinión tiene del estrés en el estudiante universitario?
3. ¿Qué conoce sobre los estresores académicos o bien en los factores generadores de estrés en los estudiantes universitarios?
4. ¿Considera usted que los estresores académicos de los estudiantes universitarios pueden tener relación con los *Determinantes Sociales de la Salud*²?
5. Puede enlistar algunos de los principales estresores académicos, tanto internos como externos al ambiente universitario o académico a los que usted considera que están expuestos los estudiantes.
6. De acuerdo con sus conocimientos y experiencia ¿cuáles son los síntomas, indicadores o señales más comunes que son presentados en un joven universitario cuando se encuentra bajo estrés?

1. Estrés académico: es un proceso complejo en el cual el estudiante responde a estímulos externos llamados también, estresores, que están presentes en el ambiente en el que interactúa el joven universitario, con un patrón de respuestas que pueden llegar a ser: fisiológicas, psicológicas o comportamentales, o una combinación de ellas y de cómo los estudiantes logran sobrellevar el estrés para mantener el equilibrio.

2. DSS: Serie de elementos o condiciones sociales que influyen en la salud de las personas en las que el individuo tiene o no poder para reaccionar frente a estos.

7. Según sus conocimientos y experiencia ¿Cuáles son las *estrategias de afrontamiento*³ más utilizados por los estudiantes universitarios?

2. E.A. Conjunto de respuestas, tácticas o acciones que utilizan los estudiantes para manejar o neutralizar la situación estresante.

8. Desde su medio ¿qué hace la Universidad para colaborarle o apoyarle al estudiante a manejar su estrés?

9. ¿Qué le gustaría realizar para hacer que la Universidad se convirtiera en un medio más saludable, es decir, uno más protector ante situaciones estresantes?

10. ¿Conoce el *Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico* propuesto en el 2006 por Arturo Barraza?

En caso de conocerlo:

- ¿Qué opinión tiene sobre de este?
- ¿Conoce otro modelo o teoría que considere que mejor se aplica al estrés académico de los estudiantes universitarios?

En caso de no conocerlo:

- ¿Conoce un modelo o teoría que considere que conceptualice el estrés académico de los estudiantes universitarios?

¡Muchas Gracias!

Anexo 6. Entrevista de grupo focal



Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Escuela de Salud Pública
Carrera de Promoción de la Salud

Guía de preguntas para grupo focal

Tesis: Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del Área de Ingenierías de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la Promoción de la Salud

Duración: 90 minutos.

Instrucciones para el Moderador:

Antes de iniciar con la dinámica de la guía de preguntas el moderador debe dar a conocer algunas disposiciones importantes para los participantes, las cuales se muestran a continuación:

- Primeramente debe dar a conocer el propósito del estudio: *Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés académico desde la promoción de la salud de los estudiantes del Área de Ingeniería de la Universidad de Costa Rica en el año 2015.*
- Debe mencionar que toda la información que se comparta durante el Grupo Focal y Hoja de Datos será confidencial. Al igual que a la hora del tratamiento de los datos, donde se guardará la confidencialidad del nombre en todo momento.
- Se debe resaltar que pueden decidir por cuenta propia, sin ninguna presión de por medio, si participará o no en el estudio (dar un espacio de un minuto para ver si alguien desea salir), igualmente señalar que existe la posibilidad de retirarse en el momento que deseen.
- Comentar que las proponentes procurarán realizar un estudio donde se vele por el bienestar de los estudiantes y con el fin de encontrar hallazgos que contribuyan en el fortalecimiento de la salud de la sociedad estudiantil.
- Se le dará el espacio a cada estudiante para participar, así este lo decida, procurando que lo demás lo escuchen y lo traten con respeto, sin burlarse ni hacer comentarios inapropiados.
- Debe pedir permiso para grabar el audio de la actividad, señalando que una vez finalizado el estudio, la información aquí obtenida no se utilizará en otros estudios posteriores y que toda información, ya sea escrita o en audio será destruida para asegurar la confidencialidad.

Guía de preguntas:

1. ¿Se han sentido estresados o estresadas durante el período lectivo?
2. ¿Durante el semestre, cuales son los períodos en lo que se sienten más estresados?, ¿Corresponde a un mes en específico o depende de la circunstancia?
3. ¿Qué opinión tienen del estrés?
4. ¿Cuáles situaciones de su vida académica les provocan o les han provocado estrés?
5. ¿Qué elementos de su vida privada o cotidiana interfieren en el ámbito académico?
6. *El hecho de enfrentarse en la vida a eventos tristes o traumáticos como el rompimiento de una relación de pareja, muerte o enfermedad de un familiar o amigos, un desastre natural o antropogénico, tal y como lo es un incendio o derrumbes puede a veces causar estrés en una persona. ¿Lo consideran así? ... Si han pasado por esto o una situación similar, ¿Pueden relatar un poco cómo estos acontecimientos han influido en su vida académica?*
7. ¿De qué forma consideran ustedes que sus vidas como estudiantes influyen en otros aspectos de su vida privada o social?

Dinámica de listado de estresores

**Se hace un breve resumen a los participantes de los estresores mencionados por los mismos y se da inicio a la actividad:*

_ A continuación observarán un listado de situaciones capaces de generar estrés

- *¿Consideran que todas estas situaciones son apropiadas para estar en el listado por ser factores desencadenantes de estrés? Si no, ¿Cuáles consideran que no?*
 - *Del listado que se muestra ¿Cuáles situaciones han podido experimentar?*
 - *¿Qué otras aparte de las ya comentadas por ustedes pueden agregar?*
8. ¿Cuándo se han sentido estresados o estresadas por situaciones personales o de tipo académico que hacen o han hecho para lograr sentirse mejor? Así sean acciones positivas o negativas.
 9. Aparte de lo que mencionaron anteriormente ¿Cómo han afrontado un problema en específico que se les presenta? Menciónelo mediante ejemplos.
 10. Si se diera el caso, que un amigo suyo tiene problemas que repercuten en su vida académica, ¿Qué consejos les daría de estrategias o acciones que les han funcionado a ustedes?
 11. ¿Qué acciones creen ustedes que puede hacer la universidad para ayudar a los estudiantes a sobrellevar el estrés?

¡Muchas Gracias!

Listado de algunos estresores académicos

1. Competitividad grupal.
2. Sobrecargas de tareas.
3. Exceso de responsabilidad en el hogar.
4. Interrupciones en el estudio.
5. Ambiente físico desagradable.
6. Falta de incentivos.
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.
8. Problemas o conflictos con los asesores o profesores.
9. Problemas o conflictos con los compañeros.
10. Estudiar para las evaluaciones.
11. Evaluaciones mal planteadas, o que bien; buscan confundir al estudiante.
12. Problemas económicos.
13. Drogadicción o alcoholismo en un miembro de la familia.
14. Rompimiento de una relación de pareja.
15. Muerte o enfermedad de un ser querido o cercano.
16. Lejanía del recinto universitario a la casa.
17. El trabajo remunerado.
18. Las horas beca o asistentes.
19. Mantenimiento o sostén económico del grupo familiar.
20. Profesores con metodologías educativas inadecuadas.
21. Espacios de tiempo limitados de convivencia social.
22. Transición de Colegio a la Universidad.
23. Diferencias entre niveles de conocimientos entre compañeros, dependiendo del colegio y/o zona de procedencia.
24. Poca consideración por parte de la Universidad en solo premiar lo teórico y el conocimiento, y no valorar otro tipo de aprendizaje.

Anexo 8. Hoja de datos



Universidad de Costa Rica
Universidad de Costa Rica
Facultad de Medicina
Escuela de Salud Pública
Carrera de Promoción de la Salud

Hoja de datos personales

Tesis: Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes del Área de Ingenierías de la Universidad de Costa Rica: un abordaje desde la Promoción de la Salud

El siguiente documento forma parte del proceso de recolección de información para realizar el trabajo final de graduación con el fin de optar por el título de Licenciatura en Promoción de la Salud de la Universidad de Costa Rica.

Este apartado es la primera parte del grupo focal del cual usted será participe a continuación.

La información aquí brindada será tratada de forma confidencial para efectos de Únicamente de este estudio, y además se guardará el anonimato de su persona.

Instrucciones: Conteste según corresponda en el espacio brindado a mano izquierda. En los casos donde haya paréntesis, sírvase a marcar con una (X) la opción que más lo represente. Si tiene alguna duda consulte a las responsables de la investigación.

1. Sexo:	1. () Hombre. 2. () Mujer.
2. Edad en años cumplidos:	
3. Carrera que cursa del área de ingeniería:	
4. Cantidad de años que lleva en la Universidad de Costa Rica como estudiante regular:	
5. Durante el tiempo lectivo: ¿con quién vive?	1. () Padres. 2. () Amigos. 3. () Residencias estudiantiles. 4. () Otro Familiar. 5. () Solo. 6. () Otro: _____
6. ¿Usted trabaja?	1. () Sí. 2. () No (PASE a pregunta 8).
7. ¿Dónde trabaja?	

8. Sus ingresos económicos son percibidos de: <i>(Puede marcar más de una opción si así lo necesitase)</i>	1. () Padres. 2. () Amigos. 3. () Beca socioeconómica. 4. () Otro Familiar. 5. () Usted mismo. 6. () Otro: _____
9. Indique en qué rango se encuentra su promedio académico:	1. () 0-50. 2. () 51-70. 3. () 71-80. 4. () 90-100.
10. ¿Tiene beca universitaria?	1. () Sí 2. () No (Finaliza cuestionario).
11. Categoría de beca:	

¡Muchas Gracias!

Figura 20. Presupuesto del Trabajo Final de Graduación

PRESUPUESTO						
Tipo de costo	Insumo	Monto	Cantidad	Detalle	Monto en partida	Costo real
CAPITAL	Computadora portátil (TOSHIBA L745-SP4149L)	€449.990,00	2	-	€899.980,00	€0,00
	Impresora multifuncional EPSON TX130	€32.999,00	1	-	€32.999,00	€0,00
	Grabadora	€35.000,00	1	-	€35.000,00	€0,00
	Resmas de papel	€2.500,00	2	-	€5.000,00	€5.000,00
	Lapiceros	€350,00	30	-	€10.500,00	€10.500,00
	Materiales varios de oficina	€30.000,00	-	-	€30.000,00	€0,00
	Subtotal	€550.839			€1.013.479,00	€15.500,00
FIJOS	Salarios (Bachillerato Universitario)	€497.773,80	2	9 meses	€8.959.928,40	€0,00
	Servicio de transporte	€10.000,00	2	9 meses	€180.000,00	€180.000,00
	Internet	€10.800,00	2	9 meses	€194.400,00	€0,00
	Fotocopias	€5,00	1200	-	€6.000,00	€6.000,00
	Subtotal	€518.578,80			€9.340.328,40	€217.000,00
VARIABLES	Alimentación o refrigerios	€1.000,00	12	3 grupos focales	€36.000,00	€36.000,00
	Subtotal	€1.000,00			€36.000,00	€36.000,00
	TOTAL	€1.070.417,80				

COSTO TOTAL	COSTO TOTAL REAL
€10.389.807,40	€268.500,00

Fuente: Realización propia

Anexo 10. Etiquetas para análisis según categorías de análisis.

Cuadro 7. Categoría: generalidades del estrés

ETIQUETA	Sub-ETIQUETAS
Opinión (Op.)	1-Estrés Biológico. (E-bio) 2-Visión Multidimensional (V.Multi) 3-Existencia Per sé del estrés (Per se E). 4-Buen estrés (+E). 5-Mal estrés (-E) 6-Depende de particularidades de cada quien.

Cuadro 8. Categoría: estresor

ETIQUETA	Sub-ETIQUETAS
Definición de estresor (Def. estresor)	1-Depende de cada quien. 2-Sobredimensión
Intra	1-No hay vínculos significativos entre compañeros. 2- No hay vínculos significativos entre profesor y estudiante. 3- Sobrecarga de tareas 3.1. Sobrecarga de tareas ajenas al estudiante. 3.2. Sobrecarga de tareas inducidas por el mismo estudiante. 4-Aprendizaje automatizado, horas de trabajo continuo y repetitivo. 5-Transición colegio-Universidad. 6-Factor miedo el cual es inducido. 7-Carreras con mayor exigencia. 8- Ambigüedad en las evaluaciones. 9-No se aplican otras formas de aprendizaje. 10-Profesores mal preparados o con metodologías inadecuadas de enseñanza o evaluación. 11-Evaluaciones en general. 12-Sistema Universitario: normas, reglas, oficinas. 13-Instalaciones físicas universitarias. 14-Transición U-Ámbito Laboral. 15-Uno mismo 16-Problemas con compañeros
Extra	1-Relaciones interpersonales. 2-Vinculos familiares. 3-Relaciones de pareja. 4-Situaciones de salud del estudiante o allegados. 5-Situaciones de indole económica. 6-Entorno global: sociedad. 7-Estilo de vida del joven. 8-Diferencias de género. 9-Ámbito laboral. 10-Características del propio joven, referente a uso de tiempo, organización, etc. 11-Transporte o traslado a la Universidad.

ETIQUETA	Sub-ETIQUETAS
	12-Ambiente circundante.
Eventos de Vida (Ev. Vida)	1-Muerte. 2-Enfermedad propia o de un familiar. 3-Despido de personas que da sustento económico. 4-Inseguridad del ambiente. 5-Cambios de estilo de vida.
Consecuencia del estresor (Consec. estresor)	1-Quita tiempo. 2-Sentimiento de culpa.

Cuadro 9 . Categoría: indicadores de desequilibrio sistémico

ETIQUETA
Indicador físico
Indicador psicológico
Indicador comportamental

Cuadro 10. Categoría: afrontamiento

ETIQUETA	Sub-ETIQUETAS
Opinión de estrategias de afrontamiento (Op. af.)	1-No se tienen o no son las adecuadas. 2-Si se tienen y son las adecuadas.
Tipos de estrategias de afrontamiento (Af.)	1-Aceptación. 2-Distanciamiento 3-Confrontación. 4-Planificación. 5-Autocontrol. 6-Reevaluación positiva. 7-Escape / Evitación. 8-Búsqueda de apoyo social. 9-Control de estrés por medio de hábitos anti estrés.

Cuadro 11. Categoría: determinantes

ETIQUETA	Sub-ETIQUETAS
Concepción DSS	1-Visión multidimensional (V.Multi DSS). 2-De acuerdo con el termino DSS. (SI DSS) 3-En desacuerdo con el término DSS. (NO DSS) 4-Otros.
Particularidades relacionadas con el estudiante (P. est)	1-Características del adulto joven 2-Particularidades de la educación del estudiante universitario. 3-Particularidades de educación en el área de ingeniería.

Anexo 11. Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería de la UCR como factores protectores y factores de riesgo.

Cuadro 12. Estrategias de Afrontamiento de los estudiantes de Ingeniería de la UCR como factores protectores y factores de riesgo

Factores protectores	Factores de riesgo
<ul style="list-style-type: none"> - Buscar soluciones para poder cumplir con asignaciones. - Negociar (horas de entrega, exámenes, notas, etc.) - Equilibrar la universidad con la vida personal. - Tener un horario de sueño y no romperlo. - No dormir hasta terminar el trabajo - Uso de pastillas naturales medicadas. - Consumir alimentos moderadamente que aporten energía: chocolate y café. - Dividir una tarea individual entre varios. - Tener buenos compañeros de estudio. - Juntarse con gente positiva. - Ir a consulta con el profesor. - Juntarse con gente que tenga un avance igual al tuyo. - Buscar buenas compañías. - Sentirse identificado con otra persona. - Desahogarse con amigos. - Dejar de trabajar para cumplir con la universidad en el caso de que el trabajo no sea necesario. - Manejar un nivel de responsabilidad. - Hacer el trabajo lo más antes posible. - Ser disciplinado. - Grabar la clase - Empezar con tareas sencillas para ir adelantando. - Hacer apuntes en clase. - Ganarse al profe (ser atento con el profesor hasta lograr un grado de afecto por parte de este). - Hacer un "check list". - Tener una pizarra para ordenar asignaciones. - Hacer un horario - No matricular todos los cursos pegados en el horario. - No permanecer en la universidad si ya se terminaron las clases para no distraerse. - Meter un curso considerado como difícil con otros de menor dificultad. - No matricular con amigos para poder 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomar pastillas para no dormir. - Tomar café en exceso. - Dejar un curso botado (Abandonar un curso en el transcurso del semestre sin culminar el mismo). - Retirar un curso. (Por medio del sistema de matrícula). - Obtener tiempo libre dejando tareas sin hacer. - Aplazar el estudio. - Tomar bebidas alcohólicas hasta quedar inconsciente - Ahogar las penas en alcohol - Quedarse en "stand by" cuando hay tiempo libre y no hacer asignaciones. - No hacer los trabajos con menor valor en la nota. - Ir y andar en bicicleta y no hacer las asignaciones. - Hacer como que todo me valga. - Dejar de pasar tiempo con la familia para enfrentar la universidad. - Faltar a actividades sociales. - No dormir hasta terminar el trabajo - Dejar de dormir cuando se deba. - Abuso de pastillas naturales.

<p>ser efectivos.</p> <ul style="list-style-type: none">- Estudiar con anticipación.- Auto organización.- Hacer una vez a la semana algo que no sea de la universidad.- Hacer otra actividad, la que sea para distraerme.- Ver una película por internet.- Usar la computadora.- Salir a correr.- Distraerse por medio del deporte.- Alternar el estudio haciendo otra cosa.	
--	--

Fuente: Realización propia