

Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola.¹

Main manifestations of the academic stress in students from the Medicine career from the "Once de Noviembre" University Cabinda, Angola.

Zaida Nieves Achón², Idania Otero Ramos³, Catarina Mabilia Futi⁴, Homera Malonda Uola Guimbi⁵.

Resumen

La presente investigación forma parte del procedimiento de adaptación de un instrumento para evaluar el estrés académico en el contexto angolano con estudiantes de la carrera de la medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola. Se realizó un estudio

¹Artículo derivado de la Investigación: "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

²Lic en Psicología. Magíster y Dra. en Ciencias Pedagógicas. Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Docente Titular en Facultad de Psicología. UCLV. Cuba, zaidana@uclv.edu.cu

³Lic en Psicología. Magíster y Dra. en Ciencias Pedagógicas. Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Docente Titular en Facultad de Psicología. UCLV. Cuba, idaniao@uclv.edu.cu

⁴Lic. Psicología de la Educación en Instituto Superior de Ciencias de la Educación, Universidad Agostinho Neto. Provincia de Cabinda/ Angola. MSc. en Psicopedagogía: Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Psicología. UCLV. Cuba, catarina@uclv.cu

⁴Lic. Psicología de la Educación en Instituto Superior de Ciencias de la Educación, Universidad Agostinho Neto. Provincia de Cabinda/ Angola. MSc. en Psicopedagogía: Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Psicología. UCLV. Cuba, catarina@uclv.cu

⁵Lic. Pedagogía en Instituto Superior de Ciencias de la Educación. Universidad Agostinho Neto. Provincia de Cabinda/Angola. MSc. en Psicopedagogía: Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Psicología. UCLV. Cuba, homera@uclv.cu

piloto como procedimiento inicial de las directrices para la traducción y adaptación de los tests establecidos por la Comisión Internacional de Tests (ITC). La muestra estuvo conformada por 42 estudiantes de los diferentes años académicos mediante un muestreo probabilístico. Entre los principales resultados se destaca la adaptación lingüística y cultural del instrumento. Se comprueban las manifestaciones de estrés académico en los estudiantes investigados lo cual avala la relevancia del constructo en el contexto estudiado, observándose algunas diferencias asociadas al género, la edad y el año académico. Se identifican las situaciones estresantes que predominan, los síntomas y las estrategias de afrontamiento más frecuentes.

Palabras claves: estrés, estrés académico, estado psicológico, situaciones estresantes, estrategias de afrontamiento.

Abstract.

The present research work is part of the adapting procedure of an instrument to evaluate the academic stress in the Angolan context with students from the Medicine career from the "Onze de novembro" University Cabinda, Angola. A pilot study was carried out as an initial procedure from the directives for the translation and adaptation of tests established by the International Test Commission. The sample was established by 42 students from different academic years by means of probabilistic sampling. Among the main results the linguistic and cultural adaptation of the instrument is highlighted. The manifestations of academic stress in the students investigated are verified which warrant the relevance of the results in the studied context. Some differences associated to genre, age and academic year are observed. The stressing situations that predominate are identified, as well as the symptoms and most frequent confronting strategies

Key words: stress, academic stress, psychological state stressing situations, confronting strategies

1. Introducción.

La sociedad multicultural exige a las instituciones educativas renovación y las obligan a reencontrarse, a repensar su sentido y su función social. Es cierto que el ingreso a la Universidad constituye un éxito importante para los estudiantes que acceden a ella, pero junto a ello aparecen nuevas y más complejas exigencias de estudio, de relaciones y de desarrollo personal. Se trata de una formación profesional cuya calidad es sistemáticamente monitoreada por la sociedad, que compromete a la universidad con el desarrollo de las naciones, lo cual revela la alta responsabilidad que se le confiere a su encargo social. Estas demandas, en un mundo globalizado con el beneficio de un desarrollo vertiginoso de la ciencia y la tecnología, de la comunicación y la información, generan situaciones educativas en los ambientes y contextos universitarios que desbordan muchas veces los recursos personales actuales del estudiante para dar cuenta de ellas. Esta realidad ha planteado la necesidad de estudiar este fenómeno que en muchos enfoques teóricos es identificado en la literatura como *estrés académico*.

Las políticas internacionales en salud se proyectan claramente hacia la prioridad de la promoción de salud y la educación para la salud, de esta manera los esfuerzos deben estar orientados hacia los enfoques que ponen el acento en el concepto de salud y desarrollo, que subrayan la importancia de la inversión en capital humano, en el desarrollo de los factores protectores de la salud y en el fortalecimiento de las capacidades de los de los sujetos para tomar decisiones en favor de su propia salud. En este sentido, lo deseable supone que antes que resolver problemas de salud, se preste atención a todo aquello que favorece la salud y la participación, pero las evidencias de la frecuencia de conductas de riesgo en las poblaciones universitarias con los consiguientes problemas de salud impone respuestas verticales que apuntan hacia la necesidad de aplicar el enfoque de riesgo como respuesta emergente y a su vez como premisa para promover salud.

A nivel internacional las Ciencias Médicas han sido identificadas como una de las carreras donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Varios autores reportan que la escuela de medicina es un ambiente muy estresante. Estudios realizados en el continente africano ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer

año de Medicina. Sin embargo, todavía resultan insuficientes los esfuerzos para investigar a fondo el problema de manera que se promuevan políticas educativas que propicien la atención del mismo.

La sistematización de los avances teóricos en el estudio de estrés como un proceso desde los modelos transaccionales, en el que la evaluación o valoración que hace el sujeto de la demanda de la situación, provoca determinadas reacciones y formas de manejar dicha situación, plantean la necesidad de profundizar en el estrés que se genera en los estudiantes universitarios vinculado a las exigencias de este contexto educativo, de ahí que lo declaramos como objeto de estudio.

2. Fundamentación teórica.

Desde el enfoque de desarrollo se precisa valorar las características psicológicas del o de la joven en esta edad y de la Universidad como contexto educativo. De un lado, el joven ha alcanzado un desarrollo psicológico cercano a la madurez, con niveles superiores de autodeterminación que se concretan en proyectos de vida matizados por las intenciones profesionales. De otro lado, la Universidad se distingue como contexto educativo por la complejidad de sus exigencias, las cuales se concretan en las actividades académicas y en sus correspondientes sistemas evaluativos.

En muchos casos, los estudiantes universitarios comienzan a tener dificultades para manejar estas exigencias por su complejidad, por su coincidencia en los mismos tiempos, por la competitividad entre los co-aprendices, entre otros. Estas experiencias en ocasiones desbordan los recursos y posibilidades de los alumnos para manejarlas y los sitúa en condiciones de vulnerabilidad.

En este sentido, resulta necesario aplicar el enfoque de riesgo en el contexto universitario, el cual relaciona las nociones de vulnerabilidad y exposición al peligro; vulnerabilidad en términos de aquellos aspectos deficitarios del propio desarrollo y del entorno que confluyen en una mayor probabilidad del daño.

Muchos autores consideran la Universidad como contexto potencialmente generador de estrés, Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes porque el individuo puede experimentar, aunque sea transitoriamente, una falta de control sobre el

nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador —con otros factores— del fracaso académico universitario.

El estrés asociado a las situaciones académicas y a sus sistemas evaluativos se identifican indistintamente como estrés estudiantil, estrés universitario, estrés escolar, estrés de examen y estrés académico.

Para evaluar o “medir” el estrés que se produce en los contextos escolares se emplean cuestionarios (Barraza, 2005, 2007), inventarios (Polo, Hernández y Pozo, 1994) o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) en su modalidad de autoinforme.

El estrés académico se define acotando su expresión particularmente a alumnos de los niveles superiores de educación, que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito escolar y que se presenta como distrés (Barraza, 2005).

A. Barraza (2006) propone un modelo conceptual desde la perspectiva sistémico-cognoscitiva y conceptualiza el estrés académico como un estado psicológico de la persona e identifica tres momentos: en el primero el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores; en el segundo, los estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en el tercero, ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. O sea se distinguen tres componentes fundamentales, las situaciones estresantes, los síntomas y las acciones de afrontamiento (citado por Namalyongo y Nieves, 2011).

Noda, D., Pérez, M. y Nieves, Z. (2009) plantean que estudiantes universitarios de primer año evidenciaron como principal factor de riesgo la percepción de estrés ante el estudio, predominante además en mujeres más que en hombres. En la caracterización de los principales factores de riesgo y atendiendo a la propia subjetivación de los estudiantes se encontró que el estrés ante el estudio se relaciona en gran medida con la inserción y adaptación al nuevo contexto educativo, la distribución de los horarios docentes, vivenciado por los alumnos como incertidumbre ante las exigencias del estudio, inseguridad en relación con los resultados académicos e insatisfacciones con la relación alumno-profesor en el contexto universitario.

En un estudio más reciente (Jímenez, M. y Nieves Achón, 2013), se inició la adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza, A. (2005), con 342

406

Citación del artículo: Nieves Achón, Z., Otero Ramos, I., Mabiala Futi, C., Uola Guimbi, H. (2014). Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad “Onze de novembro” Cabinda, Angola. *Revista Psicoespacios*, Vol. 8, N. 12, junio 2014, pp. 402-420, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

Recibido 10.02.2014

Arbitrado 20.03.2014

Aprobado 15.05.2014

estudiantes universitarios cubanos de la UCLV. Se utilizó un muestreo aleatorio probabilístico estratificado por racimos y se eligieron diferentes carreras que cubrieran todas las áreas que abarca la institución en la que se desarrolló. Se trabajó con alumnos de los años académicos primero y tercero. Como principales resultados se determinaron las propiedades psicométricas del instrumento para esta población y se pudieron describir las principales situaciones estresantes, los síntomas o reacciones y las estrategias e afrontamiento más usadas por los investigados.

Se constató en la investigación referenciada la presencia de sentimientos de preocupación o nerviosismo en el 91.3% de la muestra, la intensidad. En general este sentimiento de preocupación o nerviosismo está más frecuente en las estudiantes del sexo femenino (97.3%) que en los del sexo masculino (88.4%) y esto es una regularidad en todas las facultades. Estos resultados hablan de mayor presencia de estados emocionales negativos en la mujer.

De igual manera, los resultados de la mencionada investigación revelaron que el estrés académico se manifiesta en un 55.3% de los estudiantes en términos de "Mucho" o "Bastante", si se incluyen los casos que expresaron el nivel como "Regular" el porcentaje es de más del 90%. Hay muy pocos casos que lo califican de "Algo" (7.3%) o "Poco" (2.6%) de manera que como tendencia general puede afirmarse que los estudiantes no solo manifiestan preocupación o nerviosismo, sino que la gran mayoría lo considera en un intensidad considerable. En cuanto al nivel de estrés académico que manifestaron los estudiantes puede apreciarse que un 44% se ubican en estrés académico profundo, un 36,15% estrés académico moderado y 19,82% leve, en resumen un 80,15% reporta presencia del estrés académico.

Entre los principales estresores identificados por los estudiantes universitarios cubanos se encontró en orden de predominio: la sobrecarga de tareas extra clases y trabajos independientes, las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, seminarios, clases prácticas, trabajo de control, exámenes, etc.), el tipo de trabajos que piden los profesores (búsquedas bibliográficas, monografías, proyectos, tareas investigativas, etc.), la participación en clases (responder a las preguntas que realiza el profesor, exposiciones de tareas, clases prácticas, seminarios, etc.) y el tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores.

En cuanto a las frecuencias (autoevaluadas) de las reacciones en el orden psicológico, físico y comportamental se presentan con mayor frecuencia en el orden psicológico: la

inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), los problemas de concentración: en el orden físico sobresalen: los dolores de cabeza y migrañas, la somnolencia o mayor necesidad de dormir. En el orden comportamental aparecieron menos afectaciones, de hecho, solo el desgano para realizar las labores escolares, que también tiene carácter académico (Jímenez & Nieves Achón, 2013).

En la investigación referenciada, las estrategias de afrontamiento más frecuentes a nivel universitario fueron: la habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa). Además de hacer referencia a otras estrategias relacionadas con el hábito de fumar y con la realización de actividad y ejercicios físicos. Manifestaron un predominio de las estrategias orientadas a la resolución de problemas, teniendo una orientación activa, lo que confirma el postulado del modelo que le da un papel protagónico y esencialmente activo al sujeto que manifiesta el estrés.

3. Procedimiento metodológico: adaptación y validación del inventario SISCO

Con el objetivo de iniciar el proceso de adaptación y validación del Inventario SISCO del estrés académico en estudiantes angolanos de la carrera de Medicina, se comenzó el procedimiento con ajuste a las directrices establecidas por la Comisión Internacional de Tests (ITC) para la traducción y adaptación de los tests (Muñiz, J., Elosua, P. y Hambleton, K., 2013).

Una vez que se establecieron los aspectos legales y la traducción del instrumento al portugués con la correspondiente adaptación lingüística y cultural, se inició el estudio de la relevancia del constructo, con el objetivo de constatar las características del mismo en la población diana. Cuestión de gran interés para evitar las consecuencias de asumir sin más la universalidad de los constructos entre culturas.

Para entonces, se realizó un estudio exploratorio durante el curso académico 2012-13 con estudiantes angolanos de 1ero a 6to años de la carrera de Medicina.

4. Resultados y discusión.

Como se observa en la Tabla N 1, la muestra investigada estuvo integrada por 42 estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad "Onze de novembro". De ellos, -21 son mujeres para un 50% y 21 hombres que representan también el 50%.

Con relación a las edades en la tabla se refleja que predominan las edades entre 21 y 23 años y los comprendidos entre 24 y 26 años. El 79,48% de la muestra se ubica en las edades de 21-26 años. Se constató que la edad promedio es 26 años.

Tabla N 1. Muestra investigada

Año académico/ Cantidad de estudiantes	Sexo		Rango de Edad				
	F	M	(21-23)	(24-26)	(27-30)	(31-35)	(+36)
42	21	21	19	12	4	8	1

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

En la pregunta filtro (No.1) que recoge cuántos encuestados experimentaron o no nerviosismo durante el año, 39 alumnos marcan que si para un 92,85 %, sólo 3 estudiantes marcaron que no han experimentado el estado de nerviosismo por lo que a partir de esta pregunta salen de la muestra.

Tabla N 2: Presencia de nerviosismo

Cantidad de alumnos/ Si	de	Cantidad de alumnos/ No	Cantidad de alumnos total
39		3	42

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

En la pregunta 2 y como se refleja en la tabla N 2, que se refiere a la intensidad del estrés experimentado, se encontró una tendencia al predominio de la vulnerabilidad al estrés, la mayoría de los sujetos se ubican en los valores intermedios de la escala: 12 estudiantes en el valor 2, 10 en el valor 3 para un 56,41% y los 9 (23%) se ubican en los valores 4 y 5 que significan mayor intensidad del estrés. Mientras que 10 sujetos se expresan experimentar poco estrés para un 25,64%.

Tabla N 3: Escala de estrés

<i>Escala de estrés/cantidad de alumnos</i>				
1 (poco)	2	3	4	5 (mucho)
10	12	10	3	4

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Según la calificación global del inventario, como se refleja en la tabla N 3, los resultados apuntan a la incidencia del estrés académico en los alumnos, lo cual representa

un problema potencial de salud mental en la población estudiada y avala la relevancia del constructo para la población estudiada.

Tabla N 4: Nivel de estrés académico por alumnos.

	Estrés académico leve (0-33)	Estrés académico Moderado (34-66)	Estrés académico profundo (67 -100 o más)
Cantidad de alumnos	9	28	2
%	23	71,7	5,12

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Como se observa en la tabla N 4, el mayor por ciento de los alumnos se ubica en el nivel de estrés moderado con 28 estudiantes que representan el 71, 7% de la muestra. Estos resultados coinciden con investigaciones reportadas por otros autores (Barraza, 2006, 2007). Sin embargo los resultados presentados por Jiménez, M. y Nieves Achón (2013) reflejan mayor concentración de estudiantes en el nivel profundo de estrés académico (44%), sin embargo, no se reportan diferencia significativas con los que se ubican en el nivel de estrés académico moderado (36,15%).

Tabla N 5. Cantidad de estudiantes por año académico y nivel de estrés académico

Cantidad de estudiantes	Nivel de estrés académico		
	Leve	Moderado	Profundo
Año académico			
1ero	-	5	1
2do	3	4	-
3ro	1	5	1
4to	1	5	-
5to	3	3	-
6to	1	6	-
Total	9	28	2

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

La tabla N 5 refleja la distribución por año académico de los diferentes niveles de estrés, como se observa la mayor cantidad de alumno en nivel predominante que es el moderado, pertenece al 6to año de la carrera, resulta llamativo que le siguen con igual cantidad de sujetos el 1ero y 3er año que además son los únicos años en que se identifican los estudiantes que fueron diagnosticados en estrés académico profundo. Estos resultados indican la necesidad de continuar profundizando en las comparaciones entre los años académicos y la variable nivel de estrés académico.

Tabla N 6. Cantidad de estudiantes por sexo y nivel de estrés académico

Cantidad de estudiantes	Nivel de estrés académico		
	Leve	Moderado	Profundo
Sexo			
Masculino	6	11	2
Femenino	3	17	-
Total	9	28	2

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

La tabla N 6 arroja en general que no hay diferencias importantes entre mujeres y hombres y la presencia del estrés académico, ya que de los 39 que lo reconocen 20 son del sexo del femenino 19 son masculinos, sin embargo, existen diferencias en relación a la ubicación por los diferentes niveles de estrés académico con relación al sexo; en los niveles leve y profundo predominan los de sexo masculino mientras que en el nivel moderado la mayor cantidad de sujetos son mujeres.

Tabla N 7. Cantidad de estudiantes por rango de edad y nivel de estrés académico

Cantidad de estudiantes	Nivel de estrés académico			
	Leve	Moderado	Profundo	Total
21-23	2	12	-	14
24-26	4	7	1	12
27-30	1	-	1	2
30-35	1	9	-	10
+36	1			1
Total	9	28	2	39

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Como se observa en la tabla N 7, predomina la presencia de estrés académico en las edades de 21-23 y de 30 a 35 años, cuestión que pudiera estar asociado a los años académicos o sea en el primero y 6to año y, de manera correspondiente, de un lado, con el ajuste del estudiante a las nuevas exigencias universitarias para el caso de los primeros y de otro con la más alta complejidad de dichas exigencias para el 6to año. Además de la presencia y la intensidad del estrés académico, el Inventario SISCO explora las situaciones (consideradas teóricamente estresores) y la frecuencia con la que se presentan en los estudiantes universitarios. Los resultados aparecen en la tabla N 4.

Tabla N 8: Frecuencia con que le inquietan diversas situaciones.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi Siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.	9	12	13	3	2
Sobrecarga de tareas extra clases y trabajos independientes.	6	5	11	10	8
Las evaluaciones de los profesores (preguntas de control, seminarios, clases prácticas, trabajo de control, exámenes, etc.).	6	4	12	9	7
El tipo de trabajos que piden los profesores (búsquedas bibliográficas, monografías, proyectos, tareas investigativas, etc).	7	10	12	5	3
No entender los temas que se abordan en las clases.	11	15	10	0	3
Participación en clases (responder a las preguntas que realiza el profesor, exposiciones de tareas, clases prácticas, seminarios, etc.).	9	7	6	10	6
Tiempo limitado para realizar el trabajo que piden los profesores.	4	8	10	9	8

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Los principales estresores que fueron identificados por los estudiantes en orden jerárquico son:

- La sobrecarga de las tareas escolares (46%).
- Tiempo limitado para hacer el trabajo (43,58%).

- La participación en el aula -responder a preguntas, exposiciones, etc.- (41 %).
- Las evaluaciones de los profesores exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.- (41%).

Los resultados alcanzados se reflejan las altas frecuencias con que inciden las situaciones identificadas como estresores. Otras investigaciones han arrojado a resultados muy similares (Polo et al., 1996; Celis, Bustamante, Cabrera, Alarcón y Monge, 2001; Al Nakeeb, Alkazar, Fernández, Malagon y Molina, 2002; Barraza, 2003; Rodríguez, 2004; Barraza, 2005; Solórzano y Ramos, 2006; Barraza, 2008).

En cuanto a las frecuencias (autoevaluadas) de las reacciones en el orden psicológico, físico y comportamental, como otra variable que explora el inventario, tal y como se reflejó anteriormente se revelan las principales afectaciones.

Tabla N 9: Reacciones psicológicas, físicas y comportamentales.

Reacciones psicológicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	10	9	15	1	2
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	13	8	14	3	-
Ansiedad, angustia o desesperación.	11	13	10	3	-
Problemas de concentración.	14	11	11	1	-
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	25	9	2	2	

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Citación del artículo: Nieves Achón, Z., Otero Ramos, I., Mabiala Futi, C., Uola Guimbi, H. (2014). Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola. *Revista Psicoespacios*, Vol. 8, N. 12, junio 2014, pp. 402-420, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

Recibido 10.02.2014

Arbitrado 20.03.2014

Aprobado 15.05.2014

Tabla N 10: Reacciones físicas

Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	16	8	8	3	2
Fatiga crónica (cansancio permanente).	12	6	9	5	2
Dolores de cabeza o migrañas.	7	11	12	6	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	17	-	6	-	1
Rascarse, morderse las uñas, frotarse diferentes partes del cuerpo, etc.	22	6	7	3	-
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	1	9	11	9	7

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Tabla N 11: Reacciones comportamentales

Reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	29	7	2	-	-
Aislamiento de los demás.	19	9	8	2	-
Desganos para realizar las labores escolares.	17	11	8	-	-
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	5	10	15	5	4

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad "Onze de novembro" Cabinda, Angola". Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Como se observa en las tablas anteriores, las reacciones que sobresalen en el orden psicológico son:

- Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.
- Dolores de cabeza o migrañas.

Hay que señalar que estos malestares o reacciones son fundamentalmente experimentados “algunas veces”, cuestión que puede ser considerada en una doble condición como factor de riesgo por su manifestación, a la vez que como factor positivo por su expresión discreta, la aún pudiera ser considerado como señal de aviso para evitar su agudización.

En el orden físico se destacan:

- Dolores de cabeza o migrañas.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir.
- Fatiga crónica (cansancio permanente).
- Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).

Los malestares físicos que sobresalen son experimentados “algunas veces” y “casi siempre”, lo cual habla de una mayor frecuencia que las reacciones psicológicas, esto puede resultar preocupante en tanto pudiera estar asociado a la somatización de los síntomas.

En el orden comportamental se encontró básicamente

- Aumento o reducción del consumo de alimentos.
- Desgano para realizar las labores escolares.
- Aislamiento de los demás.

Los malestares o reacciones comportamentales al igual que los síntomas psicológicos, son fundamentalmente experimentados “algunas veces” cuestión que interpretamos de manera similar.

En cuanto al uso de las estrategias individuales de afrontamiento (tabla # 6), los resultados arrojan que las estrategias más frecuentes son:

- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.
- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).
- Búsqueda de información sobre la situación y elogios a sí mismo.

El predominio de las estrategias mencionadas se expresa en las frecuencias “casi siempre” y “siempre”, lo cual habla a favor de la sistematicidad de su utilización por los sujetos investigados.

Tabla N 12: Estrategias individuales de afrontamiento.

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	2	4	9	8	9
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	-	2	6	14	13
Elogios a sí mismo.	3	2	10	6	14
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa o culto).	1	3	4	8	17
Búsqueda de información sobre la situación.	2	3	7	12	8
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que le preocupa).	5	6	11	10	3
Uso de psicofármacos.	31	3	2	-	-

Fuente: Tomado de "Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad “Onze de novembro” Cabinda, Angola”. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Santa Clara. Cuba. 2013.

Citación del artículo: Nieves Achón, Z., Otero Ramos, I., Mabiala Futi, C., Uola Guimbi, H. (2014). Principales manifestaciones del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad “Onze de novembro” Cabinda, Angola. *Revista Psicoespacios*, Vol. 8, N. 12, junio 2014, pp. 402-420, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

Recibido 10.02.2014

Arbitrado 20.03.2014

Aprobado 15.05.2014

5. Reflexiones finales

Los resultados de la investigación fundamentan la relevancia del constructo estrés académico en el contexto angolano y se revela como una problemática a profundizar de manera que posibilite su visualización y atención. Con esta intención, se requiere trabajar en la construcción, adaptación y validación de instrumentos de evaluación que faciliten la medición de estrés académico.

Referencias

Barraza Macías, Arturo (2003). *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Barraza, A. (2005). *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*. Hermsollo. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico, *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, Vol. 9, (3): 110-12

Barraza Macías, A. (2007). El estrés de examen. *Revista Psicología Científica*, 9(61). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-306-1-el-estres-de-examen.html>.

Barraza Macías, Arturo (2007). *Estrés académico. Un estado de la cuestión*, disponible en la Biblioteca Virtual de Psicologiacientifica.com

Hernández, J., Polo, A., Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. Servicio de Psicología Aplicada. U.A.M.

Jiménez M. y Nieves, Z. (2013). *Adaptación y validación del Inventario SISCO del Estrés Académico a la población universitaria cubana*. Proyecto de investigación en desarrollo. Santa Clara: UCLV.

Fernández E. y Nieves, Z. (2013). *Adaptación y validación del Instrumento Valoración enfoques de aprendizaje R-SPQ-2F a la población universitaria cubana*. Proyecto de investigación en desarrollo. Santa Clara: UCLV.

- Fisher, S. (1984). *Stress and perception of control*. London: Lawrence Erlbaum.
- Fisher, S. (1986). *Stress in academic life*. Mental assembly line.
- Guillén, A. y Nieves, Z., (2009). *Diagnóstico de la calidad del aprendizaje en los alumnos que cursan la carrera de psicología en la modalidad semipresencial*. Tesis de Maestría no publicada. Santa Clara. UCLV.
- Lazarus, R. &. (1986). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Namalyongo, A., Nieves Z. (2011). *Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios*. Tesis de Maestría no publicada. Santa Clara. CLV.
- Nieves, Z., Herrera, L. F. y Molerio, O. (2009). *La Universidad: un espacio imprescindible para el fomento de salud*. Habana: Universidad de la Habana. ISBN 978-959- 250- 382-3.
- Noda, D., Pérez, M, Nieves, Z. (2009). *Propuesta de estrategia de Orientación Educativa para Detención y Atención de estudiantes con factores de riesgo en la modalidad presencial de la Educación Superior*. Tesis de Diplomado.
- Martín, M. y J. Grau en González F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. Ciudad de la Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Muñiz, J., Elosua, P. y Hambleton, K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema 2013, Vol. 25, No. 2, 151-157*doi: 10.7334/psicothema2013.24. ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG. www.psicothema.com
- Polo, A. H. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés* , (2): 159-172.
- Polo, A., Hernández, J.M., Poza, C. (1994). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Vygotsky, S. L. (1984). Obras completas. Tomo V. *Fundamentos de defectología*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Viñas Poch, F., Caparrós Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios. *Psicología.com*, Vol. 4, (1).