

Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria



Mirtha Andrea ALARCÓN¹
Fernanda Estefanía CONDORÍ¹
Luciana VERA²

¹Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, UNJu

²Facultad de Ciencias Agrarias, UNJu
mirthaaarcon@hotmail.com



Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria

Mirtha Andrea ALARCÓN¹
Fernanda Estefanía CONDORÍ¹
Luciana VERA²

¹ Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, UNJu

² Facultad de Ciencias Agrarias, UNJu

mirthaalarcon@hotmail.com

Fecha de recepción: 12-04-2022

Fecha de aceptación: 26-05-2022

Resumen

Durante su paso por la escuela secundaria los estudiantes atraviesan por marcados cambios físicos, psicológicos y sociales, siendo también un momento de toma de decisiones sobre su futuro académico o profesional. Esto, unido a las demandas propias del sistema educativo, hace que una gran cantidad de estudiantes experimenten estrés académico mientras lo transitan. Pero no todos los estudiantes experimentan este tipo de estrés o lo viven con la misma intensidad. Es posible que estas diferencias se deban a las herramientas que los estudiantes posean para hacer frente al estrés académico. Por este motivo, dentro del proyecto "Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy", aprobado y subvencionado por SeCTER, se estudió la posible relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario que se encontraban ingresando a la universidad. Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional en el que, trabajando con 261 estudiantes ingresantes del año 2020 a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu que durante el año 2019 hubieran cursado secundario, se buscó la posible relación entre el estrés académico de los estudiantes en su último año de secundario (Inventario SISCO SV-21) y las estrategias de afrontamiento al estrés que estos poseían (Inventario de Estrategias de Afrontamiento). Se observó que el uso de estrategias de afrontamiento no dirigidas a la acción se relacionaba con la presencia de estrés académico; mientras que las estrategias de afrontamiento dirigidas a la acción parecían mostrar un efecto protector sobre dicho estrés. Esta relación fue más clara entre las mujeres. Los resultados indican la necesidad de implementar programas tendientes a fomentar las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de secundaria, como parte de su educación emocional.

Palabras Clave: estrategias de afrontamiento, estrés académico, secundaria, educación emocional.

Cita sugerida: Alarcón, M. A., Condorí, F. E. y Vera, L. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. *Investigaciones, ensayos y experiencias*, V (5), 106-118. Disponible en: <https://ies7-juj.infed.edu.ar/sitio/publicaciones/>

Introducción

Los estudiantes de secundaria en la Argentina en su mayoría son adolescentes¹ y, como tales, tienen que hacer frente a cambios de índole físico, emocional, social e intelectual, que son el paso para insertarse a las demandas propias de la edad adulta. Es vasta la bibliografía que señala que este proceso biopsicosocial los encuentra con sentimientos de desesperación e incertidumbre cuando perciben presión proveniente de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa de uno mismo o por influencia del sistema social y familiar (Aquiye Casafranca, 2018). Además de los cambios y adaptaciones que deben transitar a diario, se observa que el ingreso, la permanencia y el egreso a una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés, lo que hace a este grupo etario más vulnerable de sufrir lo que se denomina estrés académico.

El estrés académico (Barraza Macías, 2018) es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas consideradas como estresores bajo su propia valoración; esos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas; frente a la situación estresante el estudiante es obligado a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Las estrategias de afrontamiento, en este sentido, consistirían en aquellos esfuerzos emocionales, cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos de las personas (Lazarus y Folkman, 1986).

Existen estudios que demuestran que hay una relación entre el estrés académico sufrido por los estudiantes y las estrategias que los mismos tienen para afrontarlo (Alcantara Mendoza, 2014; Pinedo Oyola, 2019). Esta relación es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del mismo. Cuando un individuo es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente, su conducta puede tener efectos negativos en su propia vida.

Sería importante que los adolescentes que cursan en la escuela secundaria desarrollaran estrategias para afrontar los inconvenientes que suceden en el día a día, garantizando de esta manera, que la incorporación y adaptación a la educación sea favorable. En este sentido, el afrontamiento en los adolescentes se vincula con diversas gestiones que facilitan conductas dirigidas a tolerar, manejar o minimizar las secuelas de un evento problemático (Aquiye Casafranca, 2018). Es por ello que, generalmente, las estrategias que más se han vinculado con una adecuada adaptación al ámbito educativo son aquellas denominadas como estrategias activas, encaminadas a resolver el problema (centradas en el problema), o permitiendo el control emocional y reduciendo con ello el malestar (centradas en la emoción); mientras que aquellos individuos en los que suele predominar estilos de afrontamiento de evitación suelen tener experiencias, representaciones y creencias más negativas hacia la relación educativa (Balleter Brage, March Cerdá y Orte Socias, 2006; Cornejo y Lucero, 2005; Fernández Jiménez y Polo Sánchez, 2011).

A partir de lo desarrollado, y desde el marco del proyecto "Análisis del estrés académico entre los ingresantes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy", aprobado y subvencionado por la Secretaría de Ciencia y Técnica y Estudios Regionales (SeCTER), el propósito del presente trabajo es estudiar la posible relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento presentes en estudiantes que cursaron su último año de nivel secundario antes de ingresar a la universidad, con el fin de poder identificar aquellas que resulten más útiles al estudiantado para llegar a una adecuada adaptación al ámbito educativo.

¹ A partir de la Ley N° 26.206 de Educación Nacional, del año 2006, la educación secundaria en la Argentina se convirtió en obligatoria.

Material y método

La investigación fue de corte cuantitativo, con un diseño descriptivo y correlacional.

La muestra estuvo constituida por los estudiantes que, encontrándose ingresando a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales-UNJu (FHyCS-UNJu) en el año 2020, durante el año 2019 hubieran cursado su último año de estudios secundarios. Entre estos estudiantes se seleccionaron aquellos que contestaron los dos inventarios requeridos para analizar el objetivo del presente trabajo (entre un repertorio más amplio de pruebas). La muestra quedó conformada por 261 estudiantes que dieron su conformidad para participar en el estudio.

Se trabajó con el Inventario SIStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión, de 21 ítems (SISCO SV-21) de Barraza Macías (2018). Formado por 21 ítems, que permitieron obtener el porcentaje de estudiantes que experimentaron estrés académico en su último año de secundario, así como una puntuación que refleja el nivel de estrés académico del individuo a nivel general y en cada una de las dimensiones que lo constituyen (frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores: Estresores académicos; frecuencia con la que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor: Síntomas de estrés académico; y la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico). Estas puntuaciones fueron interpretadas en base a baremos propios realizados para los ingresantes a la FHyCS-UNJu (datos sin publicar).

Para el análisis de las Estrategias de Afrontamiento predominantes en el estudiantado se empleó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Tobin, Holroyd y Reynolds (1989) en su adaptación hecha por Cano García, Rodríguez Franco y García Martínez (2007). Consta de 40 ítems que se categorizan a su vez en escalas, presentando estas una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias primarias, cuatro secundarias y dos terciarias. Las escalas primarias son:

- 1) Resolución de Problemas (RP),
- 2) Reestructuración Cognitiva (RC),
- 3) Expresión de Emociones (EE),
- 4) Búsqueda de Apoyo Social (AS),
- 5) Evitación de Problemas (E),
- 6) Pensamientos Ansiosos (PA),
- 7) Autoinculparse (Au) y
- 8) Retirada Social (RS).

Las escalas secundarias surgen de la agrupación de las primarias:

- 1) Dirigida a la Acción centrada en el Problema (DAP: RP + RC),
- 2) Dirigida a la Acción centrada en la Emoción (DAE: EE + AS),
- 3) No Dirigida a la Acción centrada en el Problema (NDAP: E + PA),
- y 4) No Dirigida a la Acción centrada en la Emoción (NDAE: Au + RS).

Finalmente, las escalas secundarias se agrupan dando lugar a dos grandes categorías: Dirigida a la Acción (DA: DAP + DAE) y No Dirigidas a la Acción (NDA: NDAP + NDAE).

Los resultados fueron analizados estadísticamente, obteniendo la descripción de cada una de las variables y la correlación entre las mismas, diferenciando entre géneros.

Resultados

De los 261 estudiantes incluidos en esta parte del estudio, el 69% (180) eran mujeres y el 31% (81) restante varones. El promedio de edad de los mismos fue de 19.1 ± 4.5 años.

Estrategias de Afrontamiento

El análisis de las mujeres reveló que las mismas hacían un uso similar de Estrategias de Afrontamiento DA (11.9 ± 2.5) y NDA (12.1 ± 2.6) [$t_{(179;0.05)} = -0.641$; $p = 0.522$], así como de Estrategias de Afrontamiento DAP (5.9 ± 1.4), DAE (6 ± 1.6), NDAP (6.1 ± 1.3) y NDAE (6 ± 1.6) [$F_{(3, 537; 0.05)} = 0.857$; $p = 0.463$]. Un análisis más detallado, al considerar independientemente de cada una de las Estrategias de Afrontamiento estudiadas, sí que mostró diferencias significativas en el uso de las mismas [$F_{(7, 1253; 0.05)} = 5.335$; $p = 0.000$]. Las pruebas post-hoc revelaron que las mujeres presentaron un uso similar de las estrategias AS (3.2 ± 1.1), RC (3.1 ± 0.8), PA (3.1 ± 0.8), E (3.1 ± 0.7) y Au (3.03 ± 0.9), siendo este mayor que el uso de estrategias RS (2.9 ± 0.9), RP (2.8 ± 0.8) y EE (2.8 ± 0.8).

En el caso de los varones también se observó que los mismos hacían un uso similar de Estrategias de Afrontamiento DA (12 ± 2.5) y NDA (11.8 ± 2.6) [$t_{(80; 0.05)} = 0.576$; $p = 0.566$]. En esta ocasión sí se observaron diferencias significativas entre el uso de Estrategias DAP (6.3 ± 1.5), DAE (5.7 ± 1.7), NDAP (6 ± 1.3) y NDAE (5.8 ± 1.6) [$F_{(3, 240; 0.05)} = 3.997$; $p = 0.008$]. Las pruebas post-hoc revelaron que los estudiantes presentaban un mayor uso de estrategias DAP en comparación con el resto de estrategias. Un análisis más detallado también reveló diferencias significativas [$F_{(7, 560; 0.05)} = 4.124$; $p = 0.000$], mostrando un mayor uso de las estrategias de RC (3.2 ± 0.8), E (3.1 ± 0.7) y RP (3.1 ± 0.8); seguido de un uso intermedio de estrategias de AS (3 ± 1.1), RS (2.9 ± 0.9), PA (2.9 ± 0.8) y Au (2.9 ± 1); siendo las estrategias menos empleadas las estrategias de EE (2.7 ± 0.8).

Estrés Académico

Se observó que, entre las mujeres, un 81% manifestaron haber sufrido estrés durante su último año en la escuela secundaria; siendo la apreciación subjetiva del mismo en un 7% de los casos muy baja, en un 16% baja, en un 39% intermedia, en un 26% alta y en un 12% muy alta.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.8 ± 0.6 , observándose que el 35% de ellas presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 31% Intermedios y el 34% Altos.

La puntuación promedio de las mujeres en estresores fue de 2.9 ± 0.9 . En síntomas de 2.6 ± 1.03 . Y en uso de estrategias de afrontamiento de 3 ± 0.9 . Es decir, la mayoría presentaron puntuaciones intermedias, aunque elevadas, en las tres dimensiones del estrés.

En el caso de los varones, un 73% afirmaron haber sufrido estrés durante su último año de secundaria; siendo la apreciación subjetiva del mismo en un 5% de los casos muy bajo, en un 23% bajo, en un 49% intermedio, en un 16% alto y en un 7% muy alto.

Su puntuación promedio en estrés fue de 2.3 ± 0.6 . Concretamente se observó que el 50% de ellos presentaron niveles de estrés académico Bajos, el 22% Intermedios y el 28% Altos.

La puntuación promedio de los varones en estresores fue de 2.6 ± 0.9 . En síntomas de 2.3 ± 0.8 . Y en uso de estrategias de afrontamiento de 3.3 ± 0.9 . Es decir, la mayoría de los varones de la muestra presentaron puntuaciones intermedias en la dimensión de estresores, leves en la dimensión de síntomas y altas en la dimensión de uso de estrategias.

Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Estrés Académico

Mediante pruebas t de Student para muestras independientes, se analizó si existían diferencias en el uso de cada una de las estrategias de afrontamiento entre los estudiantes que experimentaron estrés académico en el último año de secundaria y aquellos que no.

Los resultados revelaron que, tanto en mujeres como en varones, no existían diferencias en el uso de estrategias DA; pero si en el uso de estrategias NDA. Concretamente se observó que aquellos estudiantes que habían experimentado estrés académico en el último año de secundario presentaron un mayor uso de estrategias NDAE (entre las mujeres de tipo Au; entre los varones Au y RS) que aquellos que no habían padecido estrés académico. Entre las mujeres también se observó que aquellas que manifestaron haber experimentado estrés académico presentaron mayor uso de estrategias de PA que las que no sufrieron dicho estrés. (Ver Tabla N°1)

Considerando las puntuaciones obtenidas en estrés académico en general, se calculó la correlación existente entre estas y las puntuaciones obtenidas en cada una de las estrategias de afrontamiento estudiadas.

En el caso de las mujeres se observó una tendencia, no significativa, a que a mayor uso de estrategias NDA ($\Gamma_{(144; 0.05)} = 0.152$; $p = 0.069$), más concretamente NDAE ($\Gamma_{(144; 0.05)} = 0.154$; $p = 0.064$), mayor fuera la puntuación general en estrés. Un análisis más detallado mostró que a mayor uso de estrategias Au mayores niveles de estrés presentaban las estudiantes ($\Gamma_{(144; 0.05)} = 0.205$; $p = 0.014$). También se observó una tendencia, no significativa, a que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de PA mayores niveles de estrés académico se presentasen ($\Gamma_{(144; 0.05)} = 0.146$; $p = 0.080$). Por el contrario, se observó una tendencia no significativa a que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de RP, menor fuera la puntuación en estrés académico de las estudiantes ($\Gamma_{(144; 0.05)} = -0.150$; $p = 0.072$).

Al analizar las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en las diferentes estrategias y las puntuaciones obtenidas en la dimensión estresores se encontró una tendencia, no significativa, a que a mayor uso de estrategias DAP menor fueran las puntuaciones en la dimensión estresores ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.148$; $p = 0.076$). Un análisis más detallado reveló la existencia de una relación inversa y significativa entre el uso de estrategias de RP y las puntuaciones en la dimensión estresores académicos ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.216$; $p = 0.009$). También se observó una tendencia a que a mayor uso de las estrategias de PA mayor fuera la puntuación en la dimensión estresores ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.142$; $p = 0.089$).

Tabla N°1.

Comparaciones, entre los estudiantes que experimentaron estrés académico en el último año de secundario y los que no lo hicieron, para cada una de las Estrategias de Afrontamiento. En mujeres y varones.

E. Afront.	MUJERES			VARONES		
	Prueba t	Con estrés	Sin estrés	Prueba t	Con estrés	Sin estrés
DA	$t_{(178; 0.05)} = -1.150;$ $p = 0.252$	11.8 ± 2.5	12.4 ± 2.8	$t_{(78; 0.05)} = -0.226;$ $p = 0.822$	11.9 ± 2.6	12 ± 2.3
NDA	$t_{(178; 0.05)} = 2.167;$ $p = 0.032$	12.3 ± 2.4	11.2 ± 2.9	$t_{(78; 0.05)} = 2.431;$ $p = 0.017$	12.2 ± 2.5	10.7 ± 2.6
DAP	$t_{(178; 0.05)} = -1.419;$ $p = 0.158$	5.8 ± 1.4	6.2 ± 1.7	$t_{(78; 0.05)} = -0.408;$ $p = 0.684$	6.3 ± 1.5	6.4 ± 1.3
DAE	$t_{(178; 0.05)} = -0.554;$ $p = 0.581$	6 ± 1.6	6.1 ± 1.7	$t_{(78; 0.05)} = 0.020;$ $p = 0.984$	5.6 ± 1.7	5.6 ± 1.6
NDAP	$t_{(178; 0.05)} = 1.373;$ $p = 0.172$	6.2 ± 1.3	5.8 ± 1.4	$t_{(78; 0.05)} = 0.931;$ $p = 0.355$	6.1 ± 1.3	5.8 ± 1.3
NDAE	$t_{(178; 0.05)} = 2.339;$ $p = 0.020$	6.1 ± 1.6	5.4 ± 1.7	$t_{(78; 0.05)} = 3.188;$ $p = 0.002$	6.2 ± 1.5	4.9 ± 1.5
RP	$t_{(178; 0.05)} = -1.014;$ $p = 0.312$	2.8 ± 0.7	2.9 ± 0.9	$t_{(78; 0.05)} = -0.550;$ $p = 0.584$	3.1 ± 0.8	3.2 ± 0.9
RC	$t_{(178; 0.05)} = -1.532;$ $p = 0.127$	3.1 ± 0.8	3.3 ± 0.8	$t_{(78; 0.05)} = -0.193;$ $p = 0.847$	3.2 ± 0.9	3.2 ± 0.6
EE	$t_{(178; 0.05)} = -0.595;$ $p = 0.553$	2.8 ± 0.8	2.8 ± 0.9	$t_{(78; 0.05)} = 0.941;$ $p = 0.350$	2.7 ± 0.8	2.5 ± 0.8
AS	$t_{(178; 0.05)} = -1.304;$ $p = 0.194$	3.1 ± 1.1	3.4 ± 1	$t_{(78; 0.05)} = -0.675;$ $p = 0.502$	2.9 ± 1.1	3.1 ± 1
E	$t_{(178; 0.05)} = 0.141;$ $p = 0.888$	3.1 ± 0.8	3.05 ± 0.7	$t_{(78; 0.05)} = 0.199;$ $p = 0.843$	3.1 ± 0.8	3.1 ± 0.6
PA	$t_{(178; 0.05)} = 2.068;$ $p = 0.040$	3.1 ± 0.8	2.8 ± 0.9	$t_{(78; 0.05)} = 1.353;$ $p = 0.180$	3 ± 0.7	2.7 ± 0.8
Au	$t_{(178; 0.05)} = 2.411;$ $p = 0.017$	3.1 ± 0.9	2.7 ± 0.9	$t_{(78; 0.05)} = 2.437;$ $p = 0.017$	3 ± 0.9	2.5 ± 1
RS	$t_{(178; 0.05)} = 1.656;$ $p = 0.100$	3 ± 0.9	2.7 ± 1	$t_{(78; 0.05)} = 3.042;$ $p = 0.003$	3.1 ± 0.9	2.5 ± 0.7

El análisis de las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en las diferentes estrategias de afrontamiento estudiadas y las puntuaciones obtenidas en la dimensión síntomas del estrés académico, reveló relaciones significativas con las puntuaciones en las estrategias DA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.259; p = 0.002$) y NDA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.266; p = 0.001$). Concretamente, se observó que a mayor uso de estrategias de afrontamiento DA, del tipo DAP ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.360; p = 0.000$), más concretamente del tipo RP ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.303; p = 0.000$) y RC ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.337; p = 0.000$), menor era la puntuación en la dimensión síntomas; mientras que a mayor uso de estrategias de afrontamiento NDA del tipo NDAE ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.387; p = 0.000$), y más concretamente del tipo Au ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.310; p = 0.000$) y RS ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.362; p = 0.000$), mayor era la puntuación en dicha dimensión. También se observó que a mayor uso de estrategias de búsqueda de AS ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.189; p = 0.024$) menor eran las puntuaciones en la dimensión síntomas; mientras que a mayor uso de estrategias de PA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.203; p = 0.015$) más elevada era la puntuación en la dimensión síntomas. Además, se encontró una tendencia bastante marcada, aunque no significativa, a que a mayor uso de estrategias de E ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.160; p = 0.056$) menor fuera la puntuación en la dimensión síntomas del estrés académico.

En el caso de la relación entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en las diferentes estrategias de afrontamiento estudiadas y las puntuaciones obtenidas en la dimensión estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, se observó una relación directa y significativa entre esta última y las puntuaciones en estrategias de afrontamiento DA ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.285; p = 0.001$), más concretamente del tipo DAP ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.330; p = 0.000$), y más específicamente estrategias de RP ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.233; p = 0.005$) y RC ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.350; p = 0.000$). También se observó una tendencia, no significativa, a que a mayor uso de estrategias DAE ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.154; p = 0.067$) más uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico; más concretamente, se observó que a mayor uso de estrategias de E ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.167; p = 0.046$) mayor era la puntuación en la dimensión estrategias. Se encontraron también algunas tendencias a la relación que, aunque no fueron significativas, se considera importante señalar. Así, se observó una tendencia a que a mayor uso de las estrategias de búsqueda de AS ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.153; p = 0.069$) mayor era también la puntuación en la dimensión estrategias de afrontamiento del inventario SISCO SV-21; mientras que se observó una tendencia a que a mayor uso de estrategias de RS ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = -0.152; p = 0.070$) menor era la puntuación en dicha dimensión.

Entre los varones, si bien no se observaron correlaciones significativas entre las puntuaciones en estrés y las puntuaciones en el uso de estrategias DA y NDA; en el caso de las estrategias DA ($\tilde{\rho}_{(58; 0.05)} = 0.230; p = 0.083$) se encontró una tendencia no significativa a que a mayor uso de este tipo de estrategias se produjera una mayor puntuación en estrés académico. Más concretamente se observó una correlación, que en este caso sí resultó ser significativa, entre las puntuaciones en estrés y el uso de estrategias DAP ($\tilde{\rho}_{(58; 0.05)} = 0.337; p = 0.010$), más específicamente de estrategias RP ($\tilde{\rho}_{(58; 0.05)} = 0.368; p = 0.005$) y RC ($\tilde{\rho}_{(58; 0.05)} = 0.261; p = 0.048$), de tal manera que a mayor uso de este tipo de estrategias de afrontamiento los varones presentaron mayores puntuaciones en estrés académico. También se pudo observar una relación significativa entre las puntuaciones en estrés académico y el uso de estrategias de Au ($\tilde{\rho}_{(58; 0.05)} = 0.280; p = 0.033$), de manera que al aumentar el uso de estas aumentaba la puntuación en estrés académico.

Al analizar las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por los varones en las diferentes estrategias y las puntuaciones obtenidas en la dimensión estresores no se encontró ninguna correlación significativa, o tendente a la significación.

El análisis de las correlaciones entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en las diferentes estrategias de afrontamiento estudiadas y las puntuaciones obtenidas en la dimensión síntomas del estrés académico, reveló relaciones significativas con las puntuaciones en las estrategias DA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.259; p = 0.002$) y NDA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.266; p = 0.001$). Concretamente, se observó que a mayor uso de estrategias de afrontamiento DA, del tipo DAP ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.360; p = 0.000$), más concretamente del tipo RP ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.303; p = 0.000$) y RC ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.337; p = 0.000$), menor era la puntuación en la dimensión síntomas; mientras que a mayor uso de estrategias de afrontamiento NDA del tipo NDAE ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.387; p = 0.000$), y más concretamente del tipo Au ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.310; p = 0.000$) y RS ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.362; p = 0.000$), mayor era la puntuación en dicha dimensión. También se observó que a mayor uso de estrategias de búsqueda de AS ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.189; p = 0.024$) menor eran las puntuaciones en la dimensión síntomas; mientras que a mayor uso de estrategias de PA ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = 0.203; p = 0.015$) más elevada era la puntuación en la dimensión síntomas. Además, se encontró una tendencia bastante marcada, aunque no significativa, a que a mayor uso de estrategias de E ($\tilde{\rho}_{(144; 0.05)} = -0.160; p = 0.056$) menor fuera la puntuación en la dimensión síntomas del estrés académico.

En el caso de la relación entre las puntuaciones obtenidas por las mujeres en las diferentes estrategias de afrontamiento estudiadas y las puntuaciones obtenidas en la dimensión estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, se observó una relación directa y significativa entre esta última y las puntuaciones en estrategias de afrontamiento DA ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.285; p = 0.001$), más concretamente del tipo DAP ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.330; p = 0.000$), y más específicamente estrategias de RP ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.233; p = 0.005$) y RC ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.350; p = 0.000$). También se observó una tendencia, no significativa, a que a mayor uso de estrategias DAE ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.154; p = 0.067$) más uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico; más concretamente, se observó que a mayor uso de estrategias de E ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.167; p = 0.046$) mayor era la puntuación en la dimensión estrategias. Se encontraron también algunas tendencias a la relación que, aunque no fueron significativas, se considera importante señalar. Así, se observó una tendencia a que a mayor uso de las estrategias de búsqueda de AS ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.153; p = 0.069$) mayor era también la puntuación en la dimensión estrategias de afrontamiento del inventario SISCO SV-21; mientras que se observó una tendencia a que a mayor uso de estrategias de RS ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = -0.152; p = 0.070$) menor era la puntuación en dicha dimensión ($\tilde{\rho}_{(143; 0.05)} = 0.230; p = 0.088$).

Discusión y conclusiones

En base a los resultados obtenidos en el presente estudio se puede decir que los estudiantes de nuestra muestra presentaron usos muy similares de estrategias de afrontamiento DA como NDA. Estos resultados concuerdan con los hallados por otras investigaciones, que mostraron que los estudiantes de los últimos años del nivel secundario usaban con frecuencia una diversidad de estrategias de afrontamiento de distinta naturaleza (Cortez Vida, 2018; Gutiérrez Inguza, 2018; Herrera Ríos y Ramos Martínez, 2016; Llallico Llantoy, 2019; Morales Salinas y Moysén Chimal, 2015, por citar algunos).

No obstante, se observaron algunas diferencias en cuanto a la frecuencia en el uso de estas estrategias en función del género del estudiantado. De esta manera, entre los varones fue más común el uso de estrategias dirigidas a la confrontación de los problemas (RP y RC), estrategias que podrían considerarse como potenciadoras de la adaptación al contexto educativo (Fernández Jiménez y Polo Sánchez, 2011; Ballester Brage y cols., 2006; Cornejo y Lucero, 2005); mientras que las mujeres presentaron más uso de estrategias de búsqueda de AS, PA y Au, estrategias que dificultan la adaptación al sistema educativo (al menos en los dos últimos casos). Estos hallazgos concuerdan con los encontrados en otras investigaciones que revelaron un uso más frecuente de estrategias DAE (especialmente del tipo búsqueda de AS) o de estrategias NDA (estrategias del tipo PA o Au) por parte de las mujeres; y un mayor uso, por parte de los varones, de estrategias de afrontamiento DAP (RP y RC) (Argüello Pitt y cols., 2020; Cortez Vida, 2018;

Fernández Jiménez y Polo Sánchez, 2011; Herrera Ríos y Ramos Martínez, 2016; Lorenzo, 2017; Morales Salinas y Moysén Chimal, 2015).

En lo referente al estrés académico, también se observaron ciertas diferencias en el modo en que éste afecta a mujeres y varones. Concretamente, se observó que un gran porcentaje de estudiantes, un 81% en el caso de las mujeres y un 73% en el de los varones, manifestaron haber experimentado estrés académico durante su último año de secundario. En el caso de las mujeres, se observaron porcentajes muy similares entre aquellas que experimentaron un nivel bajo, intermedio o alto de estrés; mientras que entre los varones la mayoría presentaron niveles bajos de estrés. Estos resultados no conciben con los encontrados en otros estudios, donde se observó que la mayoría de los estudiantes de secundario presentaban niveles intermedios de estrés académico (Cairampoma De la Cruz, 2018; De los Santos Villalobos, 2019; Linares Ríos, 2021; Riveros Córdova, 2021 entre otros). No obstante, sí es común encontrar que las mujeres presentan mayores niveles de estrés que los varones, especialmente en la dimensión síntomas (Amado Ramos y Condori Pari, 2019; De la Peña Oropeza, 2018), resultado que concuerda con lo observado en el presente trabajo.²

En la presente investigación, también se encontró una relación entre el uso de estrategias de afrontamiento y el nivel de estrés académico experimentado por los estudiantes en el último año de secundaria. Se comprobó que, tanto en mujeres como en varones, el uso de estrategias NDA, especialmente las estrategias del tipo Au, pero también aquellas de PA y RS, llevaban a una mayor apreciación de estrés académico. Estos resultados concuerdan con los de otras investigaciones (Boullosa Galarza, 2013; Caballero, González, Charris, Amaya y Merlano, 2015). Más concretamente, se observó que el mayor uso de estas estrategias estaba relacionado con una mayor apreciación de los síntomas que acompañan al estrés académico.

Un resultado inesperado mostró que, en el caso de los varones, el mayor uso de estrategias de afrontamiento DAP (RP y RC), estaba relacionado con una mayor apreciación de estrés académico. Estos resultados van en contra de lo encontrado en la mayoría de las investigaciones que analizaron la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento (Ayca Marón, 2016; Boullosa Galarza, 2013; Caballero y cols., 2015; González Cabanach, Souto Gestal, González Doniz y Franco Taboada, 2018; Lorenzo, 2017). Es posible que este resultado venga explicado por la herramienta empleada para medir el estrés académico, el Inventario SISCO. Este instrumento, al incluir como medidas de estrés tanto los potenciales estresores, como los síntomas (que se espera que correlacionen negativamente con el uso de estrategias DAP) y también el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico (que se espera que correlacione positivamente con el uso de estrategias DAP), enmascara la verdadera relación entre el uso de estrategias de afrontamiento DAP y el estrés académico. Como señala Pro Gómez (2021), en los casos en los que se estudie el estrés académico desde el modelo sistémico multidimensional que subyace al SISCO, es importante analizar la relación de éste con otras variables considerando cada una de las dimensiones de manera independiente, no tomando la medida de estrés como un todo.

De hecho, el análisis de cada una de las dimensiones del estrés por separado, reveló que, por lo general, el uso de estrategias de afrontamiento DAP (RC o RP, pero especialmente esta última) se relacionaba con una menor cantidad de sintomatología vinculada al estrés; así como con una menor apreciación de situaciones estresoras (datos encontrados solo en mujeres). Sin embargo, cuando se analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento y las puntuaciones en la dimensión uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico del Inventario SISCO, se observó que, tanto en mujeres como en varones, el mayor uso de estrategias DAP del tipo RP y RC se relacionaba con una mayor puntuación en esta dimensión. Hay que señalar que, en el caso de los varones, es la única dimensión que correlaciona con el uso de estrategias DA, y que esto puede explicar la correlación positiva entre este tipo de estrategias y la presencia de estrés académico.

²Es posible que el mayor nivel de estrés manifestado por las estudiantes del último año de secundaria incluidas en esta investigación esté explicado por cuestiones socioculturales, que estén haciendo que las mujeres vean con más incertidumbre que los varones su futuro académico después de concluir el último año de secundaria, repercutiendo esto en un mayor nivel de estrés.

Entre las mujeres también se observó que el mayor uso de estrategias de búsqueda de AS y E se relacionaba con una menor cantidad de síntomas de estrés académico. Es decir, la búsqueda de AS, una de las estrategias más empleada en el grupo de mujeres, parece tener un efecto protector ante el desarrollo de estrés académico. El uso de estrategias NDAP del tipo E también presentaban este efecto protector ante el estrés académico, pero en este caso, es necesario señalar que dichas estrategias pueden ser consideradas como adaptativas siempre y cuando el estímulo estresante sea pasajero y pueda desaparecer.

Conocer las estrategias de afrontamiento más empleadas entre los estudiantes de secundario, permitiría planificar programas dirigidos al desarrollo de estrategias más adaptativas, que les permita empoderarse en este nivel educativo, así como prepararse también para hacer frente a las demandas propias de la educación superior y la vida en general.

Referencias

- Alcántara Mendoza, I. N. (2014). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer año de enfermería*. Universidad Nacional de Cajamarca-2014. Tesis para optar al título profesional de Licenciada en Enfermería, Escuela Académico Profesional de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Cajamarca, Cajamarca, Perú.
- Amado Ramos, J. A. y Condori Pari, D. F. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Arequipa-2017*. Tesis para la obtención del título de Psicólogos. Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Psicología, Relaciones Industriales y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Aquije Casafranca, D. R. (2018). *Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco en el año 2017*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Argüello Pitt, M., Belaus, A., Bengolea, M., Caicedo Cavagnis, E., Correa, P., Godoy, J., Mola, D., Ortiz, M.V. y Reyna, C. (2020). *Experiencias y estrategias frente al COVID-19 en Argentina*. [Informe] Investigación en Psicología y Economía Comportamental, IIPsi-UNC-CONICET. Disponible en: https://cordoba.conicet.gov.ar/wp-content/uploads/sites/25/2020/05/Covid_Estrategias_InformeAbril2020.pdf
- Ayca Marón, C.M. (2016). *Relación entre estrés académico percibido y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2014*. Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Carrera Profesional de Psicología, Escuela Profesional de Humanidades, Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Balleter Brage, L., March Cerdá, M.X., y Orte Socias, C. (2006). Autoconcepto, estilos de afrontamiento y conducta del alumnado universitario. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, 27, 1-22.
- Barraza Macías, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISOstémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Books-©ECORFAN.
- Boullosa Galarza, G.I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Caballero, C., González, O., Charris, N., Amaya, L.D., y Merlano, A. (2015). Relación del burnout académico con las estrategias de afrontamiento de estudiantes de enfermería en universidades privadas de la ciudad de Barranquilla. *Tejidos Sociales. Revista Virtual*, 1(1). Disponible en: RELACIÓN DEL BURNOUT ACADÉMICO CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LA CIUDAD DE BARRANQUILLA | Tejidos Sociales
- Cairampoma De la Cruz, N.L. (2018). *Estrés académico, satisfacción con la vida y rendimiento académico en estudiantes de 5° grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Alta Gracia de Ayaviri-2017*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación, Escuela de Posgrado. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Cano García, F.J., Rodríguez Franco, L., y García Martínez, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.
- Cornejo, M. y Lucero, M.C. (2005). Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades. Universidad Nacional de San Luis*, VI (2), 143-153.

- Cortez Vidal, M.S. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular. *Sciendo*, 21(3), 355-362.
- De la Peña Oropeza, K.Y. (2018). *Estrés académico y agresividad en estudiantes de educación secundaria de un colegio particular y estatal de Punta Negra*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Carrera Profesional de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- De los Santos Villalobos, N.J. (2019). *Estrés académico en los estudiantes del 4to año de secundaria del Colegio Trilce Maranga, del distrito de San Miguel-periodo 2018*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Fernández Jiménez, C. y Polo Sánchez, M.T. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de Educación Social de nuevo ingreso. *Edusykhé*, 10(2), 177-192.
- González Cabanach, R., Souto Gestal, A., González Doniz, L., y Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433.
- Gutierrez Ingunza, K.H. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.
- Herrera Ríos, V.A. y Ramos Martínez, B.J. (2016). *Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año de secundaria de una institución educativa, 2016*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca S.A.
- Linares Ríos, C.E. (2021). *Estrés académico en escolares de quinto de secundaria de dos instituciones educativas públicas en período de pandemia, Lima 2020*. Tesis para la obtención del título de Maestro en Psicología Educativa, Escuela de Posgrado. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Llallico Llantoy, L.F. (2019). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución pública del distrito del Callao – Bellavista, 2018*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología y Trabajo Social, Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Lorenzo, J.I. (2017). *Estrés Académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*. Trabajo de Integración Final de Psicología, Licenciatura en Psicología, Universidad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Fundación UADE.
- Morales Salinas, B.G. y Moysén Chimal, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-19.
- Pinedo Oyola, M. (2019). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Especialidad de Ciencias Sociales y Turismo de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Educación en la especialidad de Ciencias Sociales y Turismo, Facultad de Educación, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, Perú.
- Pro Cómez, Z.L. (2021). *Relación entre estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Riveros Córdova, P.L. (2021). *Estrés académico y rendimiento académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada, Ayacucho, 2020*. Tesis para la obtención del título de Licenciada en Psicología, Escuela Académico Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho, Perú.