

LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO Y LA ADAPTACIÓN EN ESTUDIANTES DE POSGRADO EN LA UPNECH

THE ASSESSMENT OF ACADEMIC STRESS AND ADAPTATION IN POSTGRADUATE STUDENTS AT UPNECH

Erika Alejandra **De la Rosa-Robles**¹; Vera Lucía **Ríos-Cepeda**² y María Manuela **Valles-Ornelas**³

Resumen

La presente investigación pretende determinar el nivel de capacidad de adaptación y grado de estrés académico, así como los estresores mayormente presentes en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, de igual manera busca conocer la relación que existe entre ambas variables. Se utilizó el cuestionario para la recopilación de información, el instrumento de adaptación obtuvo un alfa de 0.915 y el de estrés académico 0.829.

Los resultados indicaron que los alumnos de posgrado poseen un alto nivel de capacidad de adaptación y un nivel severo de estrés académico, el estresor mayormente presente

fue la sobrecarga de tareas, los síntomas principales fueron cansancio permanente, ansiedad y problemas de concentración, se contó con los elementos necesarios para determinar que existe una asociación con una fuerza de concordancia pobre entre ambas variables, proporcional inversa, es decir que, a mayor capacidad de adaptación, menor estrés académico, con valor predictivo del 1.6% de la población y un valor de significancia de 0.04.

Dentro de las implicaciones más importantes se encuentran que los alumnos logran adaptarse, aceptan los cambios y muestran resiliencia ante ellos, sin embargo, no pueden dominar el estrés académico y sus efectos, pues este ha llegado ya al nivel severo, que indica la existencia de consecuencias

¹ Maestrante en Educación Campo Práctica Docente por la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua Campus Delicias. <https://orcid.org/0000-0002-9323-9082>. erikadr08@gmail.com

² Docente investigadora por la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, Saucillo Chihuahua. <https://orcid.org/0000-0002-3919-838X>. vera.rios@enrrfm.edu.mx

³ Docente investigadora TC por la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, Saucillo Chihuahua. nellyvalleso@hotmail.com

negativas para su vida, por lo que se observa la necesidad de generar planes de acción que brinden conocimiento de la situación mencionada, y además ayuden a sobrellevarla.

Palabras clave: capacidad de adaptación, estrés académico, alumnos de posgrado, estresores, síntomas.

Abstract

This study aims to determine the level of the adaptive capacity and degree of academic stress, as well as the stressors that are mostly present in graduate students of the National Pedagogical University of the State of Chihuahua, it aims to identify the relationship between both variables. The questionnaire was used for the collection of information, the adaptation instrument obtained an alpha of 0.915 and the academic stress instrument an alpha of 0.829. The results indicate that

graduate students have a high level of adaptive capacity and a severe level of academic stress, the most present stressor was task overload, while the main symptoms were permanent tiredness, anxiety and concentration problems. Necessary elements were available to determine that there is an association with a poor concordance strength between both variables, inverse proportional, that is: the higher the adaptive capacity, the lower the academic stress, with a predictive value of 1.6% of the population and a significance value of 0.04. Among the most important implications are that students are able to adapt, accept changes and show resilience towards them, however, they cannot master academic stress and its effects, which indicates the existence of negative consequences for their lives

Key words: Adaptive capacity, academic stress, graduate students, stressors, symptoms.

INTRODUCCIÓN

El ser humano tiene que adaptarse para sobrevivir, no solo de una, sino de distintas maneras, una y otra vez. Los cambios ocurridos a finales del año 2019 a raíz de la pandemia causada por COVID-19, ha orillado a los individuos a vivir procesos de cambios y adaptación en ámbitos y a niveles que no se imaginaban, el confinamiento para intentar frenar la pandemia ha cambiado la vida como se conocía, el cambio generalmente presenta incertidumbre y rechazo, por lo que adaptarse cuesta, actualmente ese costo se ha duplicado.

Para un estudiante de posgrado no cambio solo su vida en general como la vida de las demás personas, recibir clases en línea sin tener la posibilidad de la convivencia presencial, de resolver dudas de manera rápida, esperar una respuesta por chat o correo electrónico, ha cambiado también su vida escolar. Compaginado a las demandas que un alumno tiene, se atravesase o no por una pandemia, el estrés académico que se origina también ha rebasado los límites y sus consecuencias se hacen cada vez más notorias.

La combinación de adaptación y estrés académico resulta sumamente complicada e interesante, entender la raíz, los motivos, las consecuencias, el por qué y cómo de ambos es algo que, ha sido estudiado e identificado, pero al ser ambos tan constantes en la vida del ser humano y en especial de un estudiante, es

una situación que muchas veces se da por sentado, sin embargo, algunas de sus consecuencias pueden ocasionar daños graves en la vida de los alumnos, por ello, resulta que sea primordial seguir ahondando en el tema.

El mundo atraviesa por una pandemia causada por coronavirus (COVID-19), originada en el año 2019, la cual tuvo sus mayores consecuencias en el 2020, que ha provocado grandes crisis en todos los ambientes posibles, afecta a todos los seres humanos de múltiples maneras y en diferentes aspectos de su vida, el ámbito educativo es uno de los que más ha sufrido consecuencias, pues con el cierre de las escuelas, los estudiantes a nivel mundial han tenido que adaptarse a una nueva modalidad educativa a distancia, que les demanda superar retos no solo de carácter académico, pues los cambios que han tenido que enfrentar son ilimitados. Según datos de la UNESCO (2021) más de 1.200 millones de estudiantes en todo el mundo, dejaron de tener clases presenciales a partir de mediados del mes de mayo del 2020.

En México para atender a la emergencia por la que el mundo atraviesa, se ha buscado la manera de proporcionar herramientas que ayuden a sobrellevar la crisis en el ámbito educativo. La Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación (MEJOREDUC) en el año 2020, publicó 10 sugerencias para la educación durante la emergencia por Covid-19. De acuerdo con Ruiz (2020) se han publicado convocatorias que apoyan investigaciones con temas relacionados con la pandemia para que el país pueda dar la cara a la problemática.

El estado de Chihuahua se ha visto afectado por cifras de contagio extremadamente altas que hacen cada vez más lejano el regreso a clases presenciales, según informes del secretario de Educación debido a la contingencia se tuvo una caída del 25% de inscripciones a primer grado de preescolar, 9% a primero de primaria y 3.5 % a primero de secundaria. La deserción escolar y el ausentismo se ha hecho cada vez más presente, ya que, además de las consecuencias psicológicas y emocionales que lo anterior ha generado, existe una nueva deficiencia: la falta de acceso a internet, computadoras, plataformas digitales o televisión.

Los alumnos de los diferentes grados académicos de la ciudad de Delicias actualmente reciben clases en modalidad virtual sin alguna fecha tentativa para regresar a clases presenciales, por condiciones de salud, situación que los obliga a tomar decisiones al respecto y replantearse cada una de sus posibilidades para hacer frente a las condiciones actuales, y con ello, sobrellevar la carga que la crisis actual les genera, así como buscar la forma de responder ante las demandas del entorno.

Los estudiantes han tenido que adaptarse a los cambios que la situación actual ha traído, que, además, no tienen que ver solamente con la contingencia, sino, incluye con iniciar curso en una escuela nueva, compañeros y maestros desconocidos, tomar una materia que les cuesta trabajo entender, aprender sobre

las distintas plataformas virtuales, entre muchos otros. Lo que ha generado gran cantidad de estrés académico en ellos, que puede ser causante de otras problemáticas graves como ansiedad o depresión.

Para quienes cursan un nivel de posgrado, las exigencias demandadas son mayores, pues los trabajos y tareas a realizar requieren de altos estándares de calidad, así como el hecho de que se encuentran en una edad adulta, tienen la necesidad de administrar su tiempo, entre las responsabilidades que como adulto tienen y las académicas, se ha visto a prueba su nivel de adaptación, puesto que el mundo así lo requiere, lo que sin duda ha generado mayores grados de estrés.

La Universidad Pedagógica Nacional es una institución pública de educación superior creada el 29 de agosto de 1978. Tiene como finalidad formar profesionales de la educación en licenciatura y posgrado para atender necesidades del Sistema Educativo Nacional y en la sociedad mexicana. Además, ofrece diplomados, cursos de actualización, realiza investigaciones en el ámbito educativo, difunde la cultura pedagógica y las expresiones artísticas y culturales. El lema que distingue a la Institución es: Educar para transformar.

El estudiantado que decide cursar un nivel posgrado están conscientes de las múltiples responsabilidades que tendrán que enfrentar, debido a la pandemia ocasionada por COVID-19, los retos para dichos estudiantes aumentaron a niveles sorprendentes, adaptarse al nuevo tipo de vida trae consigo la necesidad de asimilar que la comunicación con sus maestros y compañeros sea de manera virtual, lo que ha generado un aumento de estrés académico a nivel mundial.

Por lo que se considera necesario investigar de qué manera se han visto afectados dichos estudiantes, para ello, se determinará su nivel de adaptación y grado de estrés académico, lo anterior con la ayuda de instrumentos que permitan la recolección de datos necesarios para medir dichas variables. Visto lo anterior, se genera la siguiente pregunta: *¿Cómo se relaciona la capacidad de adaptación con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua?*

La investigación se desarrolla en la ciudad de Delicias, Chihuahua, se realiza en el periodo de febrero-mayo del 2021, los sujetos de estudio son los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, y quienes están contemplados son estudiantes de las diferentes maestrías y doctorados de las ciudades que cuentan con campus de dicha institución en el Estado de Chihuahua; debido a la contingencia sanitaria la recolección de datos se realizará por medios electrónicos.

Fundamento teórico

Escuchar o decir que una persona se encuentra estresada se ha hecho tan común hoy en día, que incluso parece extraño terminar la jornada diaria y no decir que fue estresante, se ha normalizado cada vez más puesto que, un día es distinto del otro y traerá sus propias exigencias, es algo inevitable, y junto con ello, también sus consecuencias; por lo anterior, y debido a la situación que la sociedad atraviesa en la actualidad, se considera sumamente importante comprender en un inicio, el significado de la palabra estrés, pues como en la mayoría de los casos, para hacer frente a algo, es necesario conocer primeramente con una vasta claridad, que es lo que se enfrenta.

Existen diferentes concepciones de estrés, pues es un concepto muy relevante, en especial para el campo de la psicología, el educativo o el laboral, además de ser un constructo muy complejo. Se considera importante iniciar con el concepto de Selye (1973), considerado el padre del estrés, quien lo define como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce” (p.38), el conjunto de reacciones del ser humano ante las exigencias que le impone el entorno o las circunstancias es algo a lo que una persona se enfrenta incluso desde el momento de su nacimiento, pues salir victorioso del parto, es la primera demanda que la vida le exige.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) citados por González y Landero (2006) definen el estrés psicológico como “una relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y, que pone en peligro su bienestar” (p. 50), dicho autor considera que el estrés no es solamente una reacción, pues debe existir la combinación de elementos internos y externos, y la relación entre ambos es lo que lo genera; no todo estímulo genera entonces su aparición, para que lo haga, la circunstancia debe evaluarse como peligrosa por el propio individuo.

De acuerdo con Duval, González y Rabia (2010) “clásicamente el estrés se define como una amenaza a la homeostasis, frente a la cual organismo, para sobrevivir, reacciona con un gran número de respuestas adaptativas” (p. 307), el organismo responde ante las amenazas externas y tiene como objetivo principal lograr adaptarse a la circunstancia que le demanda el entorno, por ello, el propio Selye afirmaba que un poco de estrés era positivo, pues si se analiza, surge como mecanismo de reacción y defensa que, si se maneja de manera adecuada, termina en la adaptabilidad o ajuste a las demandas del exterior.

Para lo anterior, es necesario entender el significado de homeostasis, que, de acuerdo con la (Real Academia de la lengua Española) RAE (2021), es el conjunto de fenómenos de autorregulación que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo,

cualquier agente externo que amenace el equilibrio del organismo, como respuesta ante ello, se verá traducido en estrés, que busca reestablecer el balance nuevamente; mantener dicho equilibrio permanente al vivir en un entorno dinámico y cambiante resulta imposible, sin embargo, el organismo se encuentra siempre en la constante búsqueda de ello.

En un mundo y una vida que cambia constantemente, es necesario que el ser humano haga uso de su capacidad de adaptación en todo momento, como lo afirma Albillos (1979) “En toda adaptación hay que distinguir un estado (el equilibrio o meta que se pretende alcanzar) y un proceso (oscilación alrededor de ese estado, o evolución hacia ese estado por adaptación)” (p. 96), al formar parte de un medio que evoluciona y demanda la misma evolución del individuo para sobrevivir y mantener una relación armónica, un alumno que además de pertenecer a una comunidad, pertenece a otra más pequeña pero igual de evolutiva y demandante como lo es la institución escolar, se ve expuesto a situaciones que alteran su equilibrio, ante las cuales responde de manera positiva, negativa, o incluso pasiva, pero siempre genera una respuesta.

Esas situaciones que alteran el equilibrio, son generadoras de estrés, en palabras de Slipak (1991) si las respuestas son adaptadas, y están adecuadas a las normas fisiológicas del sujeto, se habla de eustrés (buen estrés) necesario para el desarrollo y adaptación, si las demandas son excesivas, intensas, prolongadas y superan la capacidad de adaptación del organismo, se habla de distrés (mal estrés), existen situaciones que generan mayor estrés que otras, como se mencionó con anterioridad con los supuestos de Lazarus y Folkman, es el propio individuo quien lo determina, lo que depende de la evaluación que haga de la adversidad que se le presenta, así como de sus características, que le proporciona un estilo de afrontamiento único y por consiguiente, distinto al de los demás.

Por medio del afrontamiento, el individuo reacciona al estrés, ya que éste tiene un carácter adaptativo, desde el punto de vista de Maturana (2015) “las respuestas psicológicas asociadas al estrés involucran principalmente aspectos emocionales, somáticos, cognitivos y conductuales” (p. 35); con ello, puede darse paso otro término importante para ambas variables, la resiliencia, que, es la capacidad de hacer frente a situaciones desfavorables y una persona resiliente es vista como un buen afrontador, con lo cual, puede observarse que los factores clave para lograr una buena capacidad de adaptación, se encuentran relacionados con el afrontamiento, y éste, con el estrés.

El proceso abarca los siguientes elementos, según Maturana (2015): estímulo, evaluación del estudiante de la situación y mediadores internos/externos, lo que lleva a dos resultados: incapacidad de resolver (reacción de estrés desadaptativa) y capacidad de resolver (reacción de estrés adaptativa), de inicio, se tiene la circunstancia que el entorno cambiante presenta, el alumno realiza el análisis correspondiente y determina si es o no amenazante de su equilibrio, y de ser así, el

grado de afectación, esto da paso a la acción de los mediadores internos y externos, que son los factores que aumentan o disminuyen el estrés, es en este momento donde se hacen presentes los factores clave para la adaptación, la personalidad, inteligencia emocional, competencia comunicativa y social y resiliencia.

Los elementos sociales y de resiliencia son las cualidades propias del sujeto que sirven como base para el desarrollo de sus estrategias de afrontamiento al estrés, la vulnerabilidad, sería el mediador externo, ya que tiene que ver el contexto en el que la persona se relaciona, por último, el conjunto de esas características conllevan a que se logre la adaptación exitosa o fallida, que debido a que, tanto el entorno como el ser humano es dinámico, resulta impredecible. Todo lo anterior describe un proceso de adaptación desde su principio hasta su final.

Al ser dos conceptos tan comunes, resulta importante tratar de entender con claridad su funcionamiento, pues las consecuencias de un estrés negativo, no solo puede terminar en la desadaptabilidad al entorno del alumno, puede llevar padecimientos mucho más graves, gran cantidad de investigaciones confirman la relación del estrés con algunas enfermedades, Ocaña (1998) “entre las enfermedades que se sugieren alguna relación destacan la diabetes, hipertensión, herpes, asma, leucemia, mononucleosis, afecciones estomacales, artritis, tuberculosis, jaquecas, dolores de espalda, gripe...debilitamiento inmunológico y vulnerabilidad” (p. 43), lo anterior abarca algunas de las consecuencias en la salud física.

Sin embargo, en el ámbito escolar puede generar también desde, falta de atención en clase, aislamiento, bajo desempeño o deserción, hasta problemas psicológicos y de salud mental mucho más graves, que pueden terminar en como lo menciona Maturana (2015) en bullying, violencia, depresión, consumo de drogas y alcohol, lo que puede desencadenar situaciones aún mayores, que afecten no solo a quien padece el estrés, sino al entorno del sujeto, por eso la importancia de la búsqueda constante del equilibrio.

Se observa la estrecha relación entre el término capacidad de adaptación y estrés académico, cada que un estudiante observa la presencia de una situación desfavorable, que, a raíz de la situación actual, se combinan con eventos personales, sociales, de salud y escolares, hace uso de su capacidad de adaptación para lograr nuevamente la armonía consigo mismo y con su ambiente, se hace evidente el supuesto de Selye, citado por Slipak (1991), “el hombre moderno debe dominar su estrés y aprender a adaptarse, pues de lo contrario se verá condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a la muerte prematura” (p. 5).

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Se realiza un análisis detallado de la literatura para conocer a profundidad las variables a estudiar, *capacidad de adaptación y estrés académico*, así como el comportamiento de cada una de ellas, esto con la finalidad de definir las características observables que cada una presenta, para así, poder asignarles números que brinden la oportunidad de que sean medibles, y con ello, tener la capacidad de definir si ambas variables se relacionan y de qué manera.

Luego se procede a establecer las hipótesis, seguido de un plan para comprobarlas, con esto se llega al carácter probatorio, segunda característica esencial en el enfoque cuantitativo, para lo cual se utilizan cuestionarios como instrumentos, con un parámetro de respuestas definido, esto con la ayuda de los datos observables obtenidos de la previa revisión de la literatura, una vez que se consigue lo anterior, se realiza el análisis de los resultados a través de métodos estadísticos, con lo que se consigue la comprobación o rechazo de la hipótesis planteada.

Todo lo anterior, con el menor contacto posible que pueda tenerse con los objetos de estudio, puesto que es así como el enfoque utilizado lo marca, se busca explicar la realidad a través de un observador externo, de esta manera, los datos obtenidos en una investigación que aplica el enfoque cuantitativo para conseguir sus objetivos y dar respuesta a las preguntas planteadas, puede generalizar lo mayormente posible los resultados obtenidos, un aspecto muy importante que también se busca en esta investigación.

El tipo de diseño a seguir es de tipo *no experimental*, pues no se manipulan las variables a estudiar, *capacidad de adaptación y estrés académico*, solo se observa el comportamiento del fenómeno y se analizan sus efectos en un determinado contexto, alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, *transversal*, pues los datos se recaban a través de los instrumentos que miden cada una de las variables en un momento único, y *correlacional*, ya que se pretende establecer y analizar si existe asociación entre la capacidad de adaptación con que cuenta un estudiante y el estrés académico que presenta. Lo anterior con la finalidad de responder a las preguntas de investigación, alcanzar los objetivos y comprobar las hipótesis previamente formuladas. Se presentan las Hipótesis del estudio:

H_i: El nivel de capacidad de adaptación se encuentra relacionado con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

H₀: El nivel de capacidad de adaptación no se encuentra relacionado con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

La población total que comprende la presente investigación corresponde un total de 1,184 alumnos inscritos en posgrado en la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, de los programas educativos: Especialidad en Competencias Profesionales para la Práctica de Educación Básica. Maestría en Educación Básica, Maestría en Educación, Maestría en Educación Media Superior, Maestría en Problemas de Aprendizaje, Maestría en Educación Campo Práctica Docente, Maestría en Educación Campo Práctica Docente e Integración Intercultural, Maestría en Gestión Educativa, Maestría en Educación Intercultural y Doctorado en Educación.

Se determinó a través del software online QuestionPro con un margen de error de 5% y nivel de confianza del 95%. Se obtuvo la cantidad de 291, al resultante se le agregó un 10% adicional, lo que proporcionó la cantidad de 320 alumnos de posgrado como muestra representativa. Para la selección de la muestra se generaron los números que determinaron los sujetos de manera aleatoria, la *selección sistemática de elementos muestrales*, que se realizó a partir de un intervalo, y *listados*, donde través de un marco de referencia, se permite identificar cada uno de los casos para proceder a enumerarlos y seleccionarlos. Esta investigación utiliza el método *números aleatorios o random*, con la ayuda de Excel y la base de datos de los correos de los alumnos que cursan un posgrado, se seleccionó a los encuestados de manera aleatoria.

Para la variable *adaptación* el cuestionario utilizado es uno previamente formulado, el cual fue adaptado, hecho originalmente por la Universidad de Cádiz para medir la adaptación a los cambios en el ámbito personal y laboral, consta de 22 ítems que cuentan con respuesta escala tipo Likert con 5 valores, donde la puntuación mayor, indica una alta adaptabilidad.

El instrumento original no contó con un proceso de validación y no se menciona su grado de confiabilidad. Se le agregaron 9 preguntas con la intención de abarcar cada una de las de las dimensiones mencionadas en la revisión de la literatura como factores clave las cuales son: *personalidad, inteligencia emocional, competencia social, competencia comunicativa, resiliencia y vulnerabilidad*. El instrumento para medir la variable estrés académico, es uno previamente formulado por Barraza (2018), en su segunda versión, llamado Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Consta de 21 ítems y tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Las respuestas se muestran con escala tipo Likert de 6 valores. Su grado de confiabilidad es de un alfa de Cronbach de .85, la dimensión de estresores tiene un .83, síntomas .87, y estrategias de afrontamiento .85.

Como lo explican Carballo y Guelmes (2016) “constituye el conjunto de procedimientos que describen las actividades u operaciones que deben realizarse para medir u observar una variable” (p. 145), debe corresponder al interés

principal del estudio y al contexto en que el objeto se encuentre inmerso, pues para determinar dichos componentes, es necesario definir y tomar en cuenta los propósitos previamente.

Se obtuvo como resultado el instrumento que se utiliza para medir cada una de las variables, mismo que se elaboró mediante un cuestionario drive y se envió por correo electrónico a los estudiantes adscritos a los programas de posgrado de los 11 campus de la UPNECH, por tanto, se presenta por medio de tablas, la operacionalización para ambas variables: *capacidad de adaptación* y *estrés académico*. Se agrega también la parte sociodemográfica incluida en el instrumento.

Tabla 1. Parte Sociodemográfica

Dimensión	Indicador	Reactivo
Sociodemográfica	Personal	1,2,7
	Profesionalización	3,4,5,6,8,9,10,11,12

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas a los estudiantes de posgrado.

Tabla 2. Variable: Capacidad de adaptación

Dimensión	Indicador	Reactivo
Factores clave	Personalidad	16,19,23,24,25,26,31,32,33
	Inteligencia emocional	14,15,18,29,30,34,43
	Competencia social	22,37,41,42
	Competencia comunicativa	17,36
	Resiliencia y vulnerabilidad	13,20,21,27,28,35,38,39,40

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas a los estudiantes de posgrado.

Tabla 3. Variable: Estrés académico

Dimensión	Indicador	Reactivo
Manifestación	Presencia	44
	Nivel	45
Estresores	Sobrecarga de tareas	46
	Didáctica	47,49,50,52
	Evaluación	48
	Tiempo	51
Síntomas	Físicos	53
	Psicológicos	54,55,56,57
	Comportamentales	58,59
Afrontamiento	Resolución de problemas	60,61,62,64,65
	Control de emociones	63,66

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas a los estudiantes de posgrado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la revisión de la teoría correspondiente a las variables estudiadas: *Capacidad de adaptación* y *Estrés académico*, se establecieron las hipótesis que se considera ayudan a dar respuesta a las preguntas generadas, mismas que se sometieron a análisis con base en los datos cuantitativos recopilados del instrumento aplicado, lo anterior con la ayuda del programa estadístico SPSS v25, se explican en dos hipótesis:

H_i : El nivel de capacidad de adaptación se encuentra relacionado con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

H_0 : El nivel de capacidad de adaptación no se encuentra relacionado con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

Regla de decisión: No se rechazará la Hipótesis nula, si el valor de significancia obtenido excede al 0.05 que corresponde a un 95 % de certeza. Si el

valor de significancia obtenido del cálculo es igual o menor que 0.05 se rechaza H_0 .

Para el estudio de la hipótesis presentada, *capacidad de adaptación y estrés académico*, se utilizó la prueba *Rho de Spearman* puesto que se pretende determinar la asociación entre dos variables ordinales, la regla de decisión que se manejó corresponde a que pueda contarse con un 95% de certeza, se realizó el análisis de los datos obtenidos de la base de datos de las respuestas de los sujetos participantes, luego se sometieron al programa estadístico correspondiente, posteriormente se procedió a decidir si se rechaza o no la hipótesis nula, así como establecer el porqué. Puede observarse en la Tabla 4.

Tabla 4. Correlación capacidad de adaptación y estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Capacidad de adaptación	Coefficiente de correlación	-0.127
		Significación bilateral	0.04

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas a los estudiantes de posgrado.

Como se aprecia en la Tabla 4, al realizar los análisis estadísticos, se encuentra que existe una correlación pobre entre la capacidad de adaptación y el estrés académico de los estudiantes, con un valor de significancia de 0.04, es decir, que es menor a 0.05, por lo que se cuenta con los elementos necesarios para realizar la afirmación de dicha correlación en este estudio, por tal motivo se rechaza la H_0 y puede decirse que: El nivel de capacidad de adaptación se encuentra relacionado con el grado de estrés académico en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

Se observa un coeficiente de correlación que indica una fuerza de concordancia pobre entre ambas variables, un signo negativo, que corresponde a una asociación proporcional inversa, con un valor predictivo del 1.6%, debido al valor de la significancia puede afirmarse con un buen nivel de confianza, la relación que tiene la capacidad de adaptación con el estrés académico, con base en el análisis de la teoría correspondiente, así como de los resultados estadísticos obtenidos, se aprecia la dominancia de la dimensión de afrontamiento, que de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), mencionado por Pérez y Rodríguez (2011), puede definirse como los esfuerzos desarrollados por el individuo para manejar las demandas que considera desbordantes.

Es importante hacer alusión también a lo que mencionan Sarason y Sarason (1993), las personas resilientes son vistas como buenos afrontadores, dentro de los factores clave para tener un buen nivel de capacidad de adaptación se encuentra la resiliencia, lo anterior permite llegar a la conclusión de que uno de los elementos que puede unir la variable adaptación con estrés académico, es justamente el concepto de afrontamiento, lo que a su vez, genera la inquietud de estudiar a mayor profundidad dicha definición, para lograr entender de una mejor manera su comportamiento y características. En la relación de: *Mayor capacidad de adaptación, menor estrés académico*, se presentan las siguientes hipótesis.

H_4 : A mayor capacidad de adaptación menor grado de estrés académico en alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

H_0 : No existe relación entre el nivel de capacidad de adaptación y grado de estrés académico en alumnos de posgrado de Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

Regla de decisión: No se rechazará la Hipótesis nula, si el valor de significancia obtenido excede al 0.05 que corresponde a un 95 % de certeza. Si el valor de significancia obtenido del cálculo es igual o menor que 0.05 se rechaza H_0 .

Para el estudio de la hipótesis presentada, *capacidad de adaptación y estrés académico*, se utilizó la prueba *Rho de Spearman*, la regla de decisión que se maneja corresponde a que pueda contarse con un 95% de certeza, se realizó el análisis de los datos obtenidos de la base de datos de las respuestas de los sujetos participantes, luego se sometieron al programa estadístico correspondiente, posteriormente se procedió a decidir si se rechaza o no la hipótesis nula, así como establecer el porqué. Puede observarse en la Tabla 5.

Tabla 5. Correlación capacidad de adaptación y estrés académico

		Estrés académico	
Rho de Spearman	Capacidad de adaptación	Coefficiente de correlación	-0.127
		Significación bilateral	0.04

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas a los estudiantes de posgrado.

Como se observa, los datos obtenidos para capacidad de adaptación y estrés académico presentan un valor de significancia de 0.04, con base en la regla de

decisión establecida, se cuentan con los elementos necesarios en la presente investigación para rechazar la hipótesis nula, por tanto, puede decirse que: A mayor capacidad de adaptación menor grado de estrés académico en alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua. , lo anterior puede observarse en el signo negativo del coeficiente de correlación que corresponde a -0.127 , que como se mencionó en el apartado anterior, indica que dicha correlación es proporcional inversa, es decir, a mayor presencia de una variable (capacidad de adaptación), menor presencia de la otra (estrés académico).

Con base en lo anterior, puede decirse que el valor predictivo de que, a mayor capacidad de adaptación, menor estrés académico, es del 1.6%, representa un porcentaje muy bajo, sin embargo, dicha relación existe, lo que conlleva a pensar, si se obtendría un porcentaje mayor al realizar el estudio en alumnos de otro nivel, como estudiantes de secundaria o preparatoria, que se encuentran en otra etapa de vida, donde siguen en la búsqueda de su identidad, con otro tipo de responsabilidades, pero que además atraviesan por cambios distintos a los que se enfrentan los sujetos participantes en el presente estudio.

Uno de los factores limitantes de la presente investigación fue la modalidad virtual en la que se encuentran los estudiantes actualmente, esto a raíz de la pandemia generada por COVID-19, se tomaron en cuenta para estudio, alumnos de todos los programas de posgrado, así como de todos los campus de UPNECH, lo que implicó una necesidad de una muestra amplia de la población, con base en lo anterior, el instrumento utilizado se envió a través de medios electrónicos, mismo que dificultó la obtención de respuestas, que de haber sido en modalidad presencial, hubiera resultado más accesible, pues la comunicación por plataformas electrónicas, pierde rapidez y calidad.

Otro factor que se considera, es la importancia de manejar el estrés de manera general, y no solo el de tipo académico, puesto que, la situación y los cambios generados por la pandemia, circunstancia que se mencionó anteriormente, no solo se encuentra presente en los alumnos, también en los docentes, que tuvieron que cambiar por completo su vida, planes y didáctica, mismos que a su vez, se vieron obligados a adaptarse tal como los estudiantes, sin embargo, al no haberse tomado en cuenta, no puede saberse a que grado les afectó, que circunstancias consideran más amenazantes, y de qué manera afrontan lo anterior.

Se considera también que debieron agregarse más preguntas relacionadas con la dimensión de estresores en el instrumento de estrés académico, que implicaran circunstancias que los estudiantes viven en la modalidad virtual, por mencionar algunos ejemplos, las fallas en la conectividad a internet, las distracciones que enfrentan al tomar las clases en casa, dificultad para entender o usar las plataformas digitales, puesto que probablemente, algunos de estos factores, sean otra causa de estrés, sumados a los que se tomaron en cuenta.

El principal aporte teórico que la presente investigación genera, consiste en que, el hecho de que una persona logre adaptarse fácilmente, y tenga la capacidad de aceptar y saber afrontar los cambios que se presentan en el entorno, no necesariamente indica que sabe controlar el estrés y sus efectos, los estudiantes de los programas de posgrado poseen un perfil que implica formulación de problemas y planteamiento de resoluciones, lo que implica el hecho de que acepten las circunstancias incómodas y sepan de qué manera hacerles frente, sin embargo, el considerar común lo anterior, conlleva a no prestar la suficiente atención a la manifestación del estrés, lo que implica que probablemente sus consecuencias también sean vistas como parte de la cotidianidad.

Dentro de las implicaciones prácticas generadas se encuentra el conocimiento de los estresores que se manifiestan mayormente en los estudiantes, hecho que implica que al contar con dicha información, se pueda dar una solución específica a ello, así mismo, conocer el nivel de estrés en el que se encuentran, permite decidir las estrategias a seguir y decidir si se pueden aplicar a corto, mediano, o largo plazo, en cuestión de adaptación, el principal aporte es conocer qué nivel de adaptabilidad presentan, si cuentan o no con el perfil requerido por el programa, además de, determinar cuáles de los factores adaptativos clave dominan bien, y cuales representan áreas de oportunidad.

La pregunta de investigación: *¿Qué relación existe entre el nivel de capacidad de adaptación y el grado de estrés académico de los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua?*, tiene como resultado que, existe una correlación con una fuerza de concordancia pobre, puesto que el coeficiente corresponde a -0.127 , con un signo negativo, lo que indica que dicha asociación es proporcional inversa, es decir, que a mayor presencia de una variable (capacidad de adaptación), menor presencia de la otra (estrés académico) y viceversa. El valor de significancia corresponde a 0.04 , lo que permite contar con los elementos necesarios para afirmar que la relación existe con un valor predictivo del 1.6% .

Según el supuesto de Selye (1992) “el hombre moderno debe dominar su estrés y aprender a adaptarse, pues de lo contrario se verá condenado al fracaso profesional, a la enfermedad y a la muerte prematura” (p. 5). Lo anterior conlleva a dos aspectos importantes, el individuo debe aprender a adaptarse, cuestión que los sujetos participantes en este estudio han logrado, pues muestran tener un alto nivel de capacidad de adaptación, sin embargo, fallan en el otro aspecto, pues no saben dominar su estrés, los ha sobrepasado, lo que tiene como consecuencia no el fracaso, pues se muestran resilientes ante este, sin embargo, si se ven expuestos a enfermedad, con los episodios de ansiedad y nerviosismo que también mencionan tener, lo cual se mostró con anterioridad.

En el 1.6% de los sujetos encuestados, “a mayor capacidad de adaptación, menor estrés académico”, lo que implica que, en una minoría de la población, el

hecho de lograr una adaptabilidad completa, implica una menor presencia de estrés, sin embargo, surge la siguiente interrogante: ¿Cuál es el motivo de que los individuos que cuentan con un nivel alto de capacidad de adaptación no puedan dominar el estrés?, esto debido a que, dicho padecimiento tiene un carácter adaptativo, ambas variables se relacionan con el afrontamiento, no obstante, contar con los factores clave: *personalidad, inteligencia emocional, competencia comunicativa, competencia social, resiliencia y vulnerabilidad*, parece no ser suficiente para evitar las consecuencias negativas que este tiene en la salud.

En relación con los resultados obtenidos y los estudios previos consultados, se encuentra un contraste con los resultados obtenidos por Barraza (2008), puesto que también se realizó con alumnos de Maestría, sin embargo, la intensidad con que los estudiantes manifestaban el estrés era medianamente alta, en el presente estudio dicha intensidad es severa, se encontró también que variables como: género, y programa cursado tenían influencia en la manifestación de este, la información recopilada, mostró que en esta investigación, dichas variables no presentan ninguna asociación con el estrés.

Así mismo, Granizo (2016) encontró que el 50% de los estudiantes manifestaba síntomas como cansancio y fatiga, comprobó que existe una relación entre la adaptación escolar y el estrés, en el presente estudio, los resultados fueron similares, puesto que, la sobrecarga de tareas presentó una correlación con los síntomas físicos del estrés, dentro de los cuales se encuentra el cansancio, de la misma forma, los resultados arrojaron una asociación entre adaptación y estrés, en un porcentaje mínimo de la población.

Los resultados encontrados por Obergoso (2019), permitieron observar que los estudiantes mostraban un bajo nivel de adaptación a la vida universitaria, además se demostró que la resiliencia tiene una relación con lo anterior, en el presente estudio se encontró algo distinto, puesto que el nivel adaptativo de los alumnos fue alto, sin embargo, este se realizó con alumnos de posgrado y no de licenciatura, existe concordancia en el aspecto de la resiliencia, pues también fue considerado como un factor clave en la adaptación.

Por otra parte, Cornelio (2020) encontró que el género femenino es más susceptible de padecer estrés, las causas que lo generaron fueron el exceso de trabajo, y el agotamiento crónico resultó ser uno de los síntomas más comunes, en la presente investigación también se encontró una asociación entre el género y los episodios de ansiedad o nerviosismo, así mismo, los estudiantes manifestaron síntomas físicos de dicho padecimiento. Por lo que existen resultados similares entre ambas investigaciones.

El resultado más inesperado encontrado en la presente investigación, corresponde al coeficiente de correlación bajo que mostraron las variables capacidad de adaptación y estrés académico, con una fuerza de concordancia pobre, esto debido a que, luego de la revisión de la literatura, se encontró que los

conceptos estaban ampliamente asociados, se contó con los elementos necesarios para establecer dicha asociación, sin embargo, se pensaba que se encontraría en un porcentaje más elevado de la población.

CONCLUSIONES

Existe una asociación proporcional inversa entre las variables *capacidad de adaptación y estrés académico*, con valor de significancia de 0.04 y un valor predictivo del 1.6% en los alumnos de posgrado de la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua.

Los alumnos muestran un nivel alto de capacidad de adaptación, también presentan un nivel severo de estrés.

Se encontró que el género femenino es más susceptible de manifestar episodios de preocupación y nerviosismo asociado con el estrés.

Los alumnos son resilientes y poseen una buena inteligencia emocional, evalúan las decisiones que toman, analizan los pros y los contras, luego de fracasar, deciden intentarlo las veces que sean necesarias.

El estresor mayormente presente, que genera el nivel severo de estrés, es la *sobrecarga de tareas* que los estudiantes deben realizar diariamente.

Los síntomas que manifiestan son físicos, dentro de los que se encuentra el *cansancio permanente*, y psicológicos, mismos que se traducen en *depresión, ansiedad, problemas de concentración y desgano para realizar tareas*, dichos síntomas fueron presentados por al menos el 50% de la población.

La *ansiedad y problemas de concentración* se manifestaron en el 70% de los encuestados.

Los alumnos presentan una buena adaptabilidad a su entorno, se ajustan a las adversidades que el ambiente en el que se encuentran inmersos les presente, lo que resulta ser un aspecto positivo tanto para los estudiantes, docentes e institución.

Se aprecia la necesidad prestar atención al estrés académico que los estudiantes manifiestan, puesto que ya se encuentra en un nivel severo, con síntomas que van desde el cansancio, hasta la depresión o ansiedad, padecimientos con consecuencias graves para su vida.

Las sugerencias para la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua, consiste en establecer programas de capacitación que permitan la detección de estrés académico en los alumnos, así como ansiedad y depresión; así mismo, establecer planes para brindar al alumno la confianza de solicitar apoyo

cuando así lo requiera; de igual forma, promover en los alumnos la administración de tiempo para la realización de las tareas escolares; evitar la sobrecarga de tareas para los alumnos, buscar actividades que cumplan con los propósitos establecidos, sin representar un exceso de labores para los estudiantes; establecer canales de comunicación, para la expresión de ideas y sugerencia de actividades.

Así mismo, comunicar sus necesidades a sus compañeros, docentes o directivos, entre los investigadores de la UPNECH y externos a ella, realizar el estudio en distintos contextos, para observar diferencias, similitudes; y finalmente, agregar estresores no académicos en los estudios que se realizan puesto que el ser humano representa un todo integral en la construcción diaria.

LITERATURA CITADA

- Albillos V. (1979). *Aproximación al concepto psicológico de adaptación*. Revista española de pedagogía, 95-113.
- Barraza A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista, para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 Ítems*. Durango. ECORFAN. México.
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta*. INFAD Revista de Psicología 1(1), 37-48. España.
- Carballo, M., & Guelmes, L. (2016). *Algunas consideraciones acerca de las variables en las investigaciones que se desarrollan en educación*. Universidad y Sociedad, 140-150
- Cepal-Unesco. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*.
- Cornelio Vicuña, M. L. (2020). *Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019-I en la escuela profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho*. Perú.
- Duval, F., González F., Rabia H. (2010). *Neurobiología del estrés*. Revista chilena de neuro-psiquiatría 48(4), 307-318. Chile.
- Granizo Lara, L. V. (2016). *Adaptación escolar y estrés en los estudiantes del primer semestre de la facultad ciencias de la salud, Universidad Nacional de Chimborazo, Período 2016 (Master's thesis, Universidad de Guayaquil, Facultad de Ciencias Psicológicas)*. Ecuador.

- González M., Landero R. (2006). *Síntomas psicosomáticos y teoría transaccional del estrés*. Ansiedad y estrés 12(1). 45-61. México.
- Lazarus R.S, Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York. Springer.
- Lazarus R.S, Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España. Martínez Roca.
- Maturana A., Vargas A. (2015). *El estrés escolar*. Revista Médica Clínica Las Condes 34-41.
- MEJOREDU. (2020). Página oficial de La Comisión Nacional para la Mejora Continua de la Educación. Fecha de consulta: 9 de septiembre de 2021. Disponible en: <https://www.gob.mx/mejoredu>.
- Obergoso Villalba, J.A (2019). *Capital psicológico y adaptación a la vida universitaria en estudiantes del I ciclo de la Universidad Señor de Sipán*. Perú.
- Ocaña, M. (1998). *Síndrome de adaptación general. La naturaleza de los estímulos estrantes*. EA, Escuela Abierta, 2, 41-50.
- Pérez M., Rodríguez N. (2011). *Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja*. Revista Costarricense de Psicología 30(45-46), 17-33. Costa Rica.
- Real Academia Española. (2021). Diccionario de la lengua española. México.
- Ruiz, C. G. (2020). Covid-19: pensar la educación en un escenario inédito. Revista mexicana de investigación educativa, 25(85), 229-237.
- UNESCO. (2021). Página oficial de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Fecha de consulta: 9 de septiembre del 2021. Disponible en: <https://es.unesco.org/>.
- Sarason I., Sarason B. (1993). *Psicopatología: Psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. Pearson Educación.
- Selye H. (1973). *The evolution of the stress concept*. American Scientist. Vol. 61, No. 6 (November-December 1973), pp. 692-699 (8 pages). Published By: Sigma Xi, The Scientific Research Honor Society. American Scientist: <https://www.jstor.org/stable/27844072>.
- Selye H. (1992). *Putting stress in life*. Social Studies of Science. Vol. 29, No. 3 (Jun., 1999), pp. 391-410 (20 pages). Published By: Sage Publications, Inc. Social Studies of Science: <https://www.jstor.org/stable/285410>.
- Slipak O. (1991). *Historia y concepto del estrés (1ra Parte)*. ALCMEON 3, 355-360. Argentina.

AGRADECIMIENTOS

A la UPNECH campus Delicias, por el espacio y las facilidades brindadas para que el estudio sea posible.

SÍNTESIS CURRICULAR

Erika Alejandra De la Rosa Robles

Licenciada en Administración de Empresas por la Universidad Autónoma de Chihuahua, estudiante de Maestría en Educación Campo Práctica Docente por la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua Campus Delicias. <https://orcid.org/0000-0002-9323-9082>. erikadr08@gmail.com

Vera Lucía Ríos Cepeda

Docente investigadora por la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, Saucillo Chihuahua; Doctora en educación por la Universidad de Durango, <https://orcid.org/0000-0002-3919-838X>. vera.rios@enrrfm.edu.mx

María Manuela Valles Ornelas

Docente investigadora TC por la escuela Normal Rural Ricardo Flores Magón, Saucillo Chihuahua; Doctora en educación por la Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua. nellyvalleso@hotmail.com