Vol. XIX No.38
diciembre 2024

Xihmai

Revista Xihmai
e-ISSN: 2954-3967
Universidad La Salle Pachuca
http://doi.org/10.37646/xihmai.v19i38.641

El desafío académico: estrés y su afrontamiento en hombres y mujeres estudiantes de la Escuela Militar de Ingeniería

The academic challenge: stress and coping with stress in men and women students of the Military School of Engineering

Arisbeth Hernández Hernández[1] y Silvia Carolina Vázquez Monter[2]

Nota sobre las autoras:

[1] Egresada de la Licenciatura en Psicología en la Universidad La Salle Pachuca, generación 2020-2024.

https://orcid.org/0009-0009-4568-7815

[2]Doctora en investigación psicológica en la Universidad Iberoamericana. Docente en la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad La Salle Pachuca.

https://orcid.org/0009-0008-8156-4823

Esta investigación fue financiada con recursos de las autoras. Las autoras no tienen ningún conflicto de interés al haber hecho esta investigación.

Remita cualquier duda sobre este artículo al siguiente correo electrónico: arisbeth.hernandez@lasallep.mx

Recibido: 08/07/2024 Aceptado: 07/11/2024

Copyright (c) 2024 Arisbeth Hernández Hernández y Silvia Carolina Vázquez Monter. Este texto está protegido por una licencia CreativeCommons 4.0

El desafío académico: estrés y su afrontamiento en hombres y mujeres estudiantes de la Escuela Militar de Ingeniería

The academic challenge: stress and coping with stress in men and women students of the Military School of Engineering

Resumen

Adoptar un ritmo acelerado de actividades, puede comprometer la salud física y mental como causa de diversos estresores. En el caso del ámbito académico, específicamente hablando de estudiantes militares, un estado de estrés puede causar o alentar agotamiento emocional perjudicando su rendimiento, pueden, además, presentar síntomas que se interpongan con el cumplimiento de sus responsabilidades de servicio y exigencia académica. A pesar de las distintas investigaciones sobre el estrés, existe poca información sobre el estrés académico en esta población específica. Este estudio midió los niveles de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento en 106 oficiales de la Escuela Militar de Ingeniería (78 hombres y 28 mujeres), con una edad promedio de 24.4 años. Se analizó la relación entre variables comparando entre ambos sexos y se identificó la estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada. Esta investigación se llevó a cabo en marzo de 2024, con su posterior y respectivo análisis de datos, destacando en los resultados que, los hombres presentan mayor sintomatología y niveles de estrés en comparación de las mujeres, y, utilizan como afrontamiento la reevaluación positiva, a diferencia de las mujeres que destacan en la búsqueda de apoyo.

Palabras clave: *Estrés, Estrés Académico, Estrategias de Afrontamiento, Estudiantes Militares, Comparación entre Sexos.*

Abstract

Adopting an accelerated pace of activities can compromise physical and mental health as a cause of various stressors. In the case of the academic environment, specifically talking about military students, a state of stress can cause or encourage emotional exhaustion impairing their performance, they may also present symptoms that interfere with the fulfillment of their service responsibilities and academic demands. Despite various research on stress, there is little information on academic stress in this specific population. This study measured stress levels and the use of coping strategies in 106 officers of the Military Engineering School (78 men and 28 women), with an average age

of 24.4 years. The relationship between variables was analyzed comparing both sexes and the most used stress coping strategy was identified. This research was carried out in March 2024, with its subsequent and respective data analysis, highlighting in the results that, men present greater symptomatology and stress levels compared to women, and, they use positive reevaluation as a coping strategy, unlike women who stand out in the search for support.

Keywords: *Stress, Academic Stres, Coping Strategies, Military Students, Gender Comparison.*

Introducción

En la actualidad, se vive en una sociedad en donde va en aumento la cantidad de estrés que presenta la población, volviéndose un problema de salud cada vez más generalizado, esto a causa de la relación que va teniendo la persona ante los eventos o estímulos de su entorno. Para los seres humanos, las demandas sociales y/o ambientales pueden tener una gran carga de nivel de adaptación para cada individuo, de tal manera que pueden ocasionar el desarrollo del estrés (Alfonso et al., 2015).

El estrés se ha convertido en un tema de estudio relevante debido a los altos problemas de salud que ha llega a ocasionar, tanto de manera fisiológica como psicológica y social, así como también consecuencias en el ámbito familiar, educativo y laboral. Ya que el individuo se ve expuesto a las altas demandas ambientales en las que se desempeña (Alfonso et al., 2015; Álvarez-Silva et al., 2018; Montalvo y Simancas, 2019).

Se puede decir que el estrés a grandes rasgos se define por ser una respuesta fisiológica que surge ante algún tipo de situación difícil externa que resulte amenazadora, la cual requiere del ataque o la huida, ya sea, tanto física como emocional, forzando al cuerpo a dar su máximo como mecanismo de defensa (Ávila, 2014, p. 119). “Solemos identificar la respuesta de estrés como preparación, defensa y activación para enfrentarse de manera más o menos adecuada a las situaciones de vida” (Barrio et al., 2006, p. 38).

Debido a la exposición de distintas experiencias, mencionan Ortega-Maldonado y Salanova (2016) "el estrés y las consecuencias psicológicas y fisiológicas que conlleva, componen uno de los principales problemas y preocupaciones de salud" (p. 286), dentro de estas preocupaciones, se encuentran tanto el bienestar físico como mental, debido al tipo de respuestas que expone. Se caracteriza por distintas respuestas fisiológicas, como son el nerviosismo, tensión, cansancio, agobio e inquietud (Mazo et al., 2013).

Bairero (2017), menciona que el estrés se ve de igual manera relacionado en la forma de afrontamiento a los problemas cotidianos, así como también con la calidad de vida, ya que esta genera un gran impacto en la motivación, voluntad de innovación y organización, con cierta repercusión tanto física como mental en la persona. Como parte de lo anterior, a las personas que padecen de estrés puede resultarles complicado poder entrar en un estado de relajación y concentración, ocasionando irritabilidad la mayoría del tiempo en colaboración con algunos otros síntomas. Entre los más importantes y característicos son, el dolor de cabeza, malestar gástrico, muscular, dificultad para dormir, así como alteraciones en el sueño (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

El estrés se puede ver interferido por las respuestas que tiene el individuo hacia al estímulo. En el caso del estrés académico, al ser un proceso adaptativo, surge a causa de las distintas etapas en donde el sujeto se ve particularmente inmerso en una sobrecarga de trabajo, desempeño o exigencia (Maceo et al., 2013; Zárate et al., 2017).

> Se le conoce como estrés académico, a un tipo de estrés en donde una persona, en su mayoría estudiante, se enfrenta a factores estresores sumamente involucrados en su ambiente educativo. En estas situaciones, el estudiante se ve en la necesidad de poner a prueba sus capacidades y recursos para poder enfrentar los cambios que se le presenten, sin embargo, al momento de excederse, es el instante en el que comienza a sentirse estresado. (García-Ros et al., 2012)

De acuerdo con Yataco (2019), el estrés académico se caracteriza por ser un desequilibrio en el organismo de los estudiantes después de estar

expuestos a un ambiente amenazante, desbordante o demandante dentro de los estímulos académicos, en donde participan las tareas, proyectos, evaluaciones y el miedo al fracaso. Volviéndose de tal manera, un tanto abrumador, lo que lleva al estudiante a tener alteraciones tanto emocionales como físicas.

En la vida académica, específicamente en la universitaria, es notorio que se vuelve un ambiente de alta demanda, tanto externa como interna, debido al desarrollo profesional y personal al que se ve inmerso el individuo, lo que lleva a una gran presión, con una sensación de pérdida de control sobre sus tareas y responsabilidades (Freire y Ferradás, 2020; Yataco, 2019).

Para Cuamba y Zazueta (2020), el contexto universitario se caracteriza por ser una etapa evolutiva, la cual, además de estar llena de cambios personales y ambientales, también provee de la adquisición de autonomía y la propia competitividad sobre expectativas en distintos factores, sobre todo personales, sociales y familiares.

El impacto del estrés académico se puede manifestar en distintas áreas del bienestar que se pueden ver comprometidas como la salud física, la emocional y en las conexiones interpersonales, sin embargo, sus efectos pueden variar dependiendo de las experiencias entre cada individuo (Sarubbi y Castaldo, 2013). Por otro lado, en la mayoría de los casos se ha comprobado que la mayor preocupación suelen ser las evaluaciones, la sobrecarga de tareas, el formato solicitado y el tiempo limitado para realizar las entregas (Maceo et al., 2013; Zárate et al., 2017).

Por lo que, para este apartado es relevante mencionar el papel que conlleva el afrontamiento al estrés. Empezando por definirlo como un proceso orientado y contextual, que va dirigido a lo que la persona realmente piensa y hace en situaciones estresantes (Pulido et al., 2015). Se considera como un proceso multidimensional al que se recurre cuando la persona se encuentra ante una serie de eventos en donde las emociones se ven involucradas, funciona de igual forma como un regulador de estrés, manifestado de manera conductual o incluso

cognitivamente con la finalidad de que el sujeto pueda resolver un problema (Scafarelli y García, 2010).

Al ser individuos en constante cambio y contacto con factores estresantes, se desarrollan estrategias que contribuyen al enfrentamiento de situaciones específicas a través de la experiencia, de tal manera que se puedan disminuir, tolerar o evitar consecuencias por alguna situación estresante (Uribe et al., 2018). Este proceso de afrontamiento no es lo mismo a que el individuo pueda tener un dominio sobre su entorno, ya que el afrontamiento se enfoca principalmente en poder manejar las situaciones que pueden generar estrés, tratando de minimizar, aceptar o ignorar e incluso tolerar aquello que provoca que las capacidades propias se sobrepasen (Amarís et al., 2013).

Se ha considerado con mayor frecuencia a la población de estudiantes universitarios como vulnerable ante problemas de salud mental, involucrando significativamente su rendimiento personal y académico por la acumulación de presión y preocupación. Asimismo, implicando un sentimiento de angustia mental, el caso del estrés académico se resume en una angustia al fracaso, llevando al alumnado a explorar o poner en práctica estrategias de afrontamiento para la regulación de las emociones estresantes (Mezarina et al., 2022).

Por ello, resulta importante abordar el ambiente académico, ya que, al ser muy demandante, los estudiantes se ven en la necesidad de adquirir o buscar alternativas para sobrellevar los niveles de estrés, a causa de nuevas responsabilidades y cambios, teniendo reacciones adaptativas que a la larga pueden comprometer su salud involucrando alguna enfermedad (Montalvo y Simancas, 2019).

El afrontamiento contribuye de manera significativa ante los mecanismos que las personas se enfrentan, de tal forma que puedan minimizar los efectos del estrés. Por lo que es importante que se tenga conocimiento de las estrategias de afrontamiento, ya que constantemente, los estudiantes se ven sometidos a experiencias estresantes de distintas magnitudes, pero que impactan de manera

personal (Verdugo-Lucero et al., 2013). A falta de un buen manejo del estrés, se pueden presentar en el individuo afecciones a nivel psicológico, ya que la memoria, la concentración, el aprendizaje se ven comprometidos por la alta demanda a la que se expone o exige. De igual forma, puede presentar o desarrollar síntomas de ansiedad, depresión, desencadenar un estrés crónico. A nivel físico tener problemas dermatológicos, de digestión y alteración del sueño (Acero, 2020).

Se ha mostrado que la utilización de estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes tiene un impacto significativo para sobrellevar su relación con el estrés ante la exigencia impuesta, al igual que poder disminuir los niveles de ansiedad y teniendo mejores resultados de adaptación y funcionamiento, tomando en cuenta, el tipo de estrategia requerida o elegida (Piemontesi et al., 2012).

Cada vez es más constante la demanda tanto interna como externa, en lo que conlleva a la vida universitaria, ya que a consecuencia de ello el alumnado llega a mantenerse en cierto nivel de estrés como una forma de resistencia a la sobrecarga y tensión que recibe tanto física, emocional, incluso mentalmente (Matalinares et al., 2016). El ámbito estudiantil es muy amplio, por ello, es de interés poder abordar específicamente a la población de estudiantes militares y las formas de afrontamiento que deben poner en práctica ante los niveles de estrés. En un contexto militar, el tema del estrés es algo relevante debido a la magnitud de sus consecuencias y su nivel de manifestación (Chaves y Orozco, 2015).

De acuerdo con la Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA, 2023), el sistema educativo militar se basa en pilares relacionados con poder cubrir las necesidades que pudiesen presentar, tanto en el Ejército como en la Fuerza Aérea, fortaleciendo y desarrollando aprendizajes humanísticos, militares, científicos y técnicos a nivel superior, con actualización, aplicación y sobre todo perfeccionismo.

Además de comenzar con nuevas responsabilidades académicas, también se ven sumergidos en un estado de inseguridad y ansiedad. Ocasionando una rigurosa exigencia en su nueva vida en el cuartel,

llevando a la persona a presentar un estrés emocional (Moreno et al., 2001).

De igual forma, otro factor no menos importante, es que los estudiantes en su mayoría no son locales, por lo que llegan a experimentar un ajuste en su estilo de vida. Por lo que, esta transición, ocasiona una serie de cambios en el comportamiento y cognitivamente, exponiéndose a diversos estímulos estresantes, sumando un bajo aprendizaje del adecuado afrontamiento a los mismos, en ocasiones solo se considera el descanso como una alternativa general que no necesariamente puede ser la más adecuada o funcional (Ospina, 2016).

En términos generales, se puede afirmar que la manera apropiada o funcional de afrontar una situación varía entre cada individuo, sin embargo, el apoyo social es un ámbito importante que suelen compartir la mayoría, se ha comprobado que las relaciones cercanas al sujeto generan una percepción de apoyo. Con ello se puede ver una disminución significativa en el sentimiento de vulnerabilidad (Moreno et al., 2001).

A pesar de que se realizan pruebas antes de ingresar al ambiente militar, no es posible detectar con determinación todas las áreas de vulnerabilidad de la persona. Estas comienzan a aparecer al momento de enfrentarse a alguna problemática o situación estresante (Huanay, 2019). Asimismo, se sabe que los oficiales próximos a graduarse, para afrontar su estrés, generalmente suelen recurrir a la búsqueda de apoyo (Chaves y Orozco, 2015).

Por otro lado, en algunas investigaciones se ha encontrado que el género puede tener un impacto significativo con respecto a la relación del estrés en contextos académicos, así como también, las estrategias de afrontamiento empleadas por hombres y mujeres son diferentes. Principalmente, se menciona que las mujeres suelen presentar mayores niveles de estrés y el tipo de afrontamiento se enfoca más a lo social; de lo contrario con los hombres los niveles de estrés son menores y su afrontamiento se enfoca más a la parte activa, lo que corresponde a la planificación y reevaluación positiva (Cabanach et al., 2013).

Método

Participantes

Para la presente investigación, la población de estudio fueron estudiantes mixtos de la Escuela Militar de Ingeniería del último año, correspondientes a décimo y doceavo semestre, tomando en cuenta una serie de características de la población para una recopilación de información útil. Por lo que, para cada formulario se anexó al inicio una serie de preguntas sociodemográficas como datos generales de cada participante, así como también informándoles del anonimato que tendría la evaluación. Se evaluó con una muestra final de 106 alumnos, de los cuales 28 eran mujeres y 78 hombres, con un rango de edad entre los 22 y 35 años, con una media de edad de 24.4 años.

Instrumentos

Para la evaluación de estrés, se utilizó el Inventario Sistémico Cognoscitivista SISCO SV-21 de Barraza-Macías (2018). Compuesta por 21 ítems, dividiéndose equitativamente en tres factores (frecuencia de estresores, síntomas y estrategia de afrontamiento). Cada ítem es evaluado a base de una escala tipo Likert (1=bajo, 5=alto). Con la sumatoria de cada reactivo se determina la frecuencia del estrés, sintomatología y uso estrategia de afrontamiento ante los estímulos estresores. La escala cuenta con una confiabilidad (α =0.85).

Por otro lado, también se llevó a cabo la aplicación de la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) Cabanach et al., (2010), la cual consta de 23 ítems con opción de respuesta en tipo Likert. Tiene la finalidad de poder evaluar el grado en que el estudiante determina estrategias de afrontamiento a nivel cognitivo, conductual y social. Se divide en tres factores importantes (Estrategia de Reevaluación Positiva, Estrategia de Búsqueda de Apoyo y Estrategia de Planificación). La escala cuenta con una confiabilidad (α =0.89).

Procedimiento

El presente estudio se llevó a cabo a partir de la selección de pruebas confiables y pertinentes para la investigación, siendo así el Inventario SISCO SV-21 y la Escala de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (A-CEA). Seguidamente, una vez admitida la solicitud de la población, se seleccionó a los sujetos que cumplieran con los criterios de inclusión, siendo así estudiantes que se encontraran cursando el doceavo semestre, siendo del último año de ingeniería, con el rango de cadetes, tanto hombres como mujeres pertenecientes a la Escuela Militar de Ingeniería en la Ciudad de México. Otro requisito importante fue que los alumnos pudieran encontrarse bajo estrés o presión por sus actividades correspondientes. Esto para evitar algún sesgo al proceder con la aplicación de los instrumentos.

Es importante mencionar que, para la realización de la evaluación, fue necesario mandar una solicitud a la institución para la autorización, tanto del espacio requerido como para la evaluación, así como de la muestra necesaria, ya que debía ser de manera presencial. Asimismo, se hizo entrega de un consentimiento informado a cada participante, indicando la finalidad de la investigación, el objetivo y que toda la información que proporcionan sería para fines de la investigación y de manera anónima.

Una vez que se obtuvieron los datos necesarios, se procedió con su respectiva puntuación y análisis comparativo. De esta manera, pudiendo extraer conclusiones que contribuyen significativamente al campo de investigación. Para lo anterior y poder obtener resultados precisos, fue requerido la utilización del programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 26.

Resultados

Se tomó como muestra a 106 oficiales de la Escuela Militar de Ingeniería del último año, siendo un total de 28 mujeres y 78 hombres, conformando el 26% y 73.6% de manera respectiva. En un rango de

entre los 22 a los 35 años, destacando que, en su mayoría, los participantes cuentan con 23 años (Tabla 1).

Tabla 1.
Distribución de la muestra respecto a la edad.

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
22	10	9.4	9.4	9.4
23	31	29.2	29.2	38.7
24	21	19.8	19.8	58.5
25	22	20.8	20	79.2
26	9	8.5	8.5	87.7
27	8	7.5	7.5	95.3
28	2	1.9	1.9	97.2
29	2	1.9	1.9	99.1
35	1	0.9	0.9	100.0
Total	106	100.0	100.0	

Referente a los resultados obtenidos en el Inventario Sistémico Cognoscitivista SISCO SV-21, se encuentra dividido en tres factores de evaluación, el correspondiente a estresores, el de síntomas del estrés y el de estrategias de afrontamiento, de los cuales se hizo una percepción general de cada factor considerando el porcentaje en tres niveles, leve, moderado y severo.

Para el primer nivel, se encontraron 66 estudiantes con un nivel leve de estrés, correspondiente al 62% del total de la muestra; para el segundo nivel se obtuvieron 23 estudiantes con un estrés moderado, correspondiente al 21.7%; y, por último, 17 estudiantes presentaron un nivel severo de estrés, lo correspondiente al 16%.

Siguiendo con los factores, de igual forma se evaluó el nivel de síntomas que los estudiantes presentan cuando se encuentran estresados. Se obtuvo que, 83 participantes presentaron un nivel leve de acuerdo con los síntomas del estrés, correspondiente al 78% de la población total; se encontraron 15 estudiantes con un nivel moderado de síntomas,

siendo un 14% del total; y, 8 personas se encontraron con un nivel severo en presentar síntomas de estrés, lo correspondiente al 7.5%.

Por último, respecto al nivel de estrategias de afrontamiento que suelen aplicar al estar en una situación estresante, se encontró que 25 de los estudiantes se ubican en un nivel leve de implementación, siendo correspondiente al 23.6% de la población total; 16 participantes se ubican en un nivel moderado siendo el 15%; y, 65 participantes se detectaron con nivel severo de utilización de estrategias de afrontamiento, siendo el 61% del total.

Continuando con el análisis de datos, se aplicó y evaluó la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA), la cual se divide en tres factores importantes: Reevaluación Positiva, Búsqueda de Apoyo y Planificación. Se pudo observar en los resultados cual estrategia predomina en cada estudiante. Se encontró que, para el primer factor, estrategia de Reevaluación Positiva, fueron 83 estudiantes, correspondientes al 78.3% de la población total, quienes resultaron utilizar con mayor frecuencia esta estrategia para enfrentar los niveles de estrés.

En la estrategia de Búsqueda de Apoyo se obtuvieron 6 personas, correspondiente al 5.7%; para 9 personas predomina la estrategia de Planificación, siendo el 8.5% de la muestra; y, por último, se encontraron 8 personas en quienes predomina el uso de dos estrategias para el enfrentamiento al estrés, quienes corresponden al 7.5%.

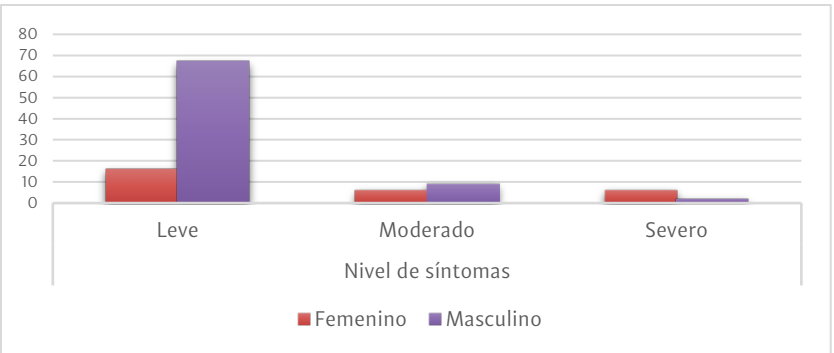
Con referencia a los resultados de correlación de análisis inferencial, se encontró que el sexo masculino presenta mayores niveles de estrés en comparación del femenino, encontrando 44 varones con nivel leve, 20 en nivel moderado y 14 en un nivel severo. Lo que se puede interpretar como que el sexo masculino suele presentar mayores niveles de estrés.

A pesar de ello, estadísticamente no existe una relación significativa ($p=0.078$) entre los niveles de estrés y el sexo, ya que cuenta con una $r=0.172$, así como también, en la utilización de Chi cuadrado de verosimilitud, corresponde a 4.723 con una significancia de 0.094.

De acuerdo con los niveles de síntomas de estrés relacionado con el sexo, se pudo encontrar que la mayoría de la población se encuentran en el nivel Leve, 67 personas correspondientes al sexo masculino y 16 al sexo femenino. Y, en el nivel severo se encontraron dos casos para el sexo masculino y 6 en el femenino, lo cual se puede interpretar como que el sexo masculino presenta mayoritariamente síntomas de estrés en comparación del sexo femenino.

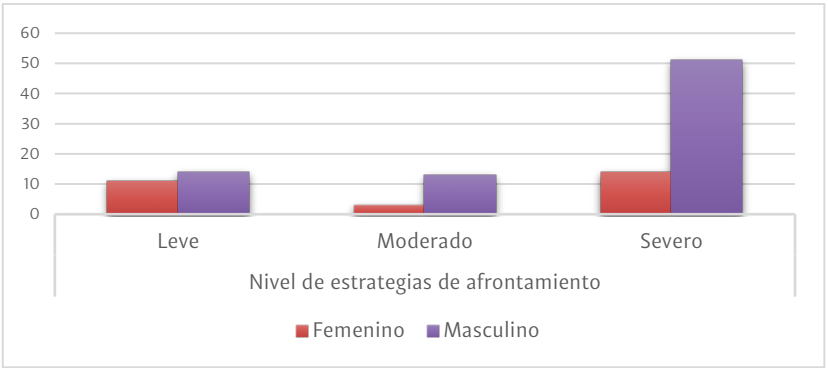
Como parte de los datos estadísticos, se puede decir que se obtuvo una r=-0.351 (p=0.00), correspondiente a una Chi cuadrada de verosimilitud de 11.835 con una significancia de 0.001. Con lo cual, se interpreta que existe una relación significativa entre los niveles de síntomas de estrés y el sexo (Figura 1).

Figura 1.
Descripción del sexo de la muestra relacionada con los niveles de síntomas de estrés.



Referente a los niveles de estrategias de afrontamiento, se encontró que, los hombres suelen utilizar con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento. Por la parte estadística, se encontró con r=0.193 (p=0.048), con la utilización de Chi cuadrada de verosimilitud 4.256 con una significancia de 0.085, lo cual refiere que no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la variable y el sexo (Figura 2).

Figura 2.
Descripción del sexo con relación a los niveles de utilización de estrategias de afrontamiento.



Por último, lo que corresponde a los datos obtenidos en la variable de grado de estrategia de afrontamiento en relación con el sexo, se encontró que, en su mayoría, el sexo masculino presenta mayor grado de utilización en la estrategia en Reevaluación Positiva siendo 65 hombres en comparación con el sexo femenino, quienes presentan mayor grado en la estrategia de Búsqueda de Apoyo. Por la parte estadística, se puede decir que corresponde a r=-0.122 (p=0.213), con una Chi cuadrada de 11.542 con una significancia de 0.009, lo cual indica que existe una relación negativa estadísticamente significativa entre el grado de estrategia de afrontamiento y el sexo (Figura 3; Tabla 2).

Figura 3.
Descripción del grado de estrategias de afrontamiento relacionado con el sexo.

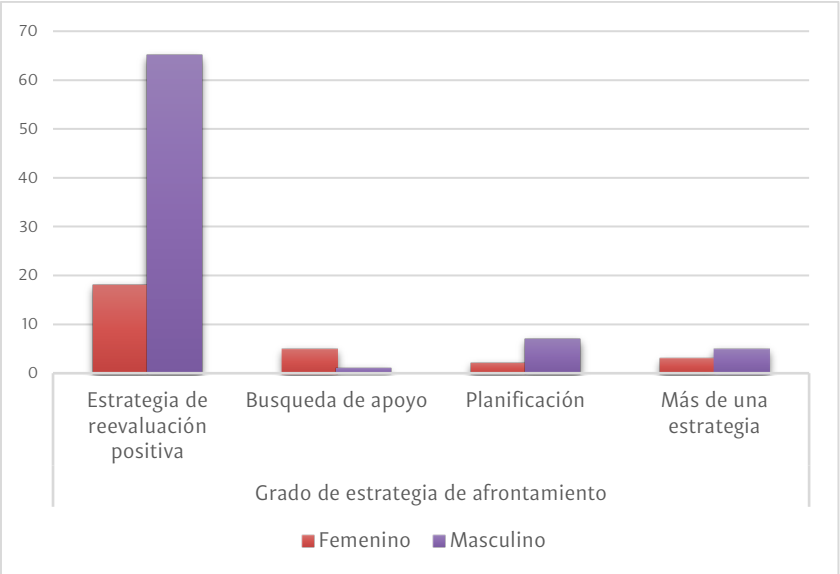


Tabla 2.
Análisis de si existe una relación significativa entre hombres y mujeres y la variable.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrada	11.542	3	0.009
Razón verosimilitud	10.069	3	0.018
Asociación lineal por lineal	1.564	1	0.211
N° de casos válidos	106		

Discusión

En esta investigación, se ha presentado la importancia y el impacto que pueden tener los niveles de estrés, así como también la necesidad que tiene su afrontamiento, principalmente en un contexto educativo. Por otro lado, igual se ha expuesto un contexto poco usual, enfocado a los estudiantes en el ambiente militar. Por esta razón, en este apartado se menciona la interpretación de los análisis de resultados obtenidos en el estudio desarrollado, de tal forma, pudiendo dar respuesta a la pregunta de investigación ¿Existe relación entre los niveles de estrés académico y las estrategias de afrontamiento al estrés entre hombres y mujeres estudiantes de la Escuela Militar de Ingeniería?

Por lo que, se logra determinar que existe un alto índice de estudiantes hombres en el nivel de estrés leve, en comparación de las mujeres que se encuentran en el mismo nivel. Lo cual se contrapone a la idea de que las mujeres presentan niveles de estrés más altos, sin embargo, se confirma que los niveles de estrés tienden a ser más altos en estudiantes que cursan los primeros y los últimos semestres de las carreras universitarias (Ospina, 2016). En este estudio, a pesar de los niveles encontrados, estadísticamente no se presentó una relación entre los niveles de estrés en comparación entre hombres y mujeres.

El estrés académico suele ser un factor sobresaliente en los estudiantes universitarios del último año, debido a las nuevas responsabilidades y a la compleja percepción hacia la incertidumbre del futuro. Los hombres suelen exhibir mayores niveles de síntomas de estrés en comparación con las mujeres, en su mayoría, por las expectativas sociales tradicionales de masculinidad que pueden llevar a los hombres a experimentar presiones adicionales para cumplir con roles específicos, como proveer económicamente o ser emocionalmente fuertes (Epel et al., 2000). Efectivamente, en este estudio se confirma que los hombres presentan mayores niveles de síntomas del estrés, en comparación de las mujeres, principalmente en los niveles de leve y moderado.

De igual forma, se infiere que los oficiales de la EMI presentan síntomas asociados a irritabilidad, fatiga crónica, sentimientos de depresión y

tristeza, angustia o desesperación, falta de concentración y/o desgano en realizar sus actividades académicas. Del mismo modo, se puede decir que estos estudiantes que presentan niveles altos en los síntomas cuando se encuentran bajo estrés, se suelen presentar debido a una alta demanda de hipervigilancia, presentando así el agotamiento fisiológico, dada la activación repentina y posterior declive del estado anímico, contribuyendo a manifestaciones ansiosas y/o depresivas (Ospina, 2016).

Algunas investigaciones afirman que, en la parte de afrontamiento, las mujeres tienden a reflexionar más sobre los problemas, contrariamente a los varones, quienes son más propensos a actuar ante las dificultades en lugar de preocuparse por ellas. Así como también, se plantea que los individuos con un elevado optimismo disposicional tienden, a recurrir a determinadas formas de afrontamiento activo como la Reevaluación Positiva o la Resolución de Problemas (Cabanach et al., 2013). Por lo tanto, en este caso, se puede confirmar el hecho de que los niveles de uso de estrategias de afrontamiento fueron más altos en hombres y en un nivel severo, en comparación con las mujeres.

Por esto último, se puede decir que se tiene una relación con el grado de utilización de estrategias de afrontamiento, ya que se pudo observar que, en los hombres la frecuencia se encuentra en la Reevaluación Positiva para la búsqueda de soluciones a la problemática y así, enfrentar el factor estresante; al contrario de las mujeres que suelen optar la Búsqueda de Apoyo como estrategia. Asimismo, se sabe que los oficiales próximos a graduarse, para afrontar su estrés, generalmente suelen utilizar la Búsqueda de Apoyo como estrategia de afrontamiento (Chaves y Orozco, 2015).

Conclusiones

Se concluye, entonces, que el estrés académico en estudiantes militares de la EMI es más significativo en los hombres, encontrándose en niveles leves y moderados, en comparación de las mujeres. Así también, se establece que la causa de que los niveles estén presentes y propensos a que se eleven es debido a la presión académica que se rige en este

contexto, sumando las responsabilidades militares correspondientes, principalmente en estudiantes de último año.

Se destacó que, por parte de las estrategias de afrontamiento al estrés, es el cambio de pensamiento ante situaciones bajo presión la más usual y con mejores resultados, de tal forma que se pueda buscar y superar una solución ante el factor estresante, se confirma que se utiliza en su mayoría en hombres, y no es la excepción en el ámbito militar. Del mismo modo con las mujeres, que suelen buscar el apoyo social para llegar a una solución de afrontamiento.

Es por ello por lo que, de la misma manera se hacen las siguientes recomendaciones para futuras investigaciones, comenzando por la relevante importancia de implementación de intervenciones y orientación en el manejo del estrés, así como también en la utilización de estrategias efectivas de acuerdo con cada persona, principalmente en el contexto académico militar. De igual forma, proponer mentorías de apoyo psicológico en las instituciones militares, principalmente, para estudiantes.

Por otro lado, para esta investigación se presentaron algunas limitantes, comenzando por el acceso y disponibilidad de la población, ya que se requiere de permisos específicos para la realización de investigaciones dentro de las instalaciones. Así como también la información sobre estudios similares es muy escasa, específicamente en instituciones militares externos al área de salud; la actualización de instrumentos estandarizados para la evaluación de estas variables, así como los criterios a evaluar. Otra limitante sobresaliente es la consideración del tiempo invertido para la preparación de instrumentos, de tal forma que no se vuelva agobiante para los participantes y considerar que, al ser dos variables, son evaluaciones distintas. Esto último, fue muy importante de mencionar al momento de realizar la solicitud.

Otra limitante que se presentó fue la desinformación que existe ante la importancia de este tipo de temas y sobre todo cuando se habla del bienestar psicológico, aunque en la actualidad se están volviendo temas cada vez más relevantes. Es por ello por lo que, para futuros trabajos

relacionados, y de esta manera zanjar las limitaciones, se propone lo siguiente: ampliar el número de la muestra para mayor rango de comparación entre ambos sexos, permitiendo que el rango de error sea menor; gestionar la disponibilidad de acceso a la población que pudiera ser un tanto limitada, a menos que se tenga algún tipo de contacto con la población; de igual forma realizar las solicitudes necesarias para el acceso con tiempo suficiente, previo a la aplicación, recolección y análisis de datos.

Referencias

Acero, M. A. (2020). *Estrés laboral y sus consecuencias en la salud que afectan el rendimiento.* [Monografía de Titulación de Especialidad]. Universidad de América. https://hdl.handle.net/20.500.11839/8061

Alfonso, B.; Calcines, M.; Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Endumecentro, 7*(2), 163-178. https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530/html_48

Álvarez-Silva, L. A.; Gallegos-Luna, R. M. & Herrera-López, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas. Revista de ciencias sociales y humanas,* (28), 193-209. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010

Amarís, M.; Madariaga, C.; Valle, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe. Universidad del norte, 30*(1) 123-145. https://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/3282

Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-ciencia, 2*(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013

Bairero, M. E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Revista Médica. Multi-Med, 21*(6), 971-980. https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688

Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Segunda versión de 21 ítems).* Ecorfan.

Barrio, J. A.; García, M. R.; Ruiz, I. & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. International Journal of Developmental and *Educational Psychology, 1*(1), 37-48. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003

Cabanach, R.; Fariña, F.; Freire, C.; González, P. & Ferradás, M. del M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology, 6*(1), 19-32. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=129327497002

Cabanach, R.; Valle, A.; Rodríguez, S.; Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. 1*(1). 51-64. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005

Chaves, L. & Orozco, A. M. (2015). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento al estrés en soldados: un estudio correlacional. *Revista De Psicología. Universidad De Antioquia, 7*(1), 35-56. https://doi.org/10.17533/udea.rp.25262

Cuamba, N. & Zazueta, N. A. (2020). Salud mental, habilidades de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex. 10*(2), 71-94. https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.351

Epel, E. S; McEwen, B.; Seeman, T.; Matthews, K.; Castellazzo, G.; Brownell, K. D.; Bell, J. & Ickovics, J.R. (2000). Stress and body shape: stress-induced cortisol secretion is consistently greater among women with central fat. *Psychosomatic Medicine, 62*(5), 623-32. https://doi.org/10.1097/00006842-200009000-00005

Freire, C & Ferradás, M. del M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1*(1), 133–142. https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v1.1769

García-Ros, R.; Pérez-González, F.; Pérez-Blasco, J. & Natividad, L.A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 143-154. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011

Huanay, M. M. (2019). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAMEN del Ejército Peruano. [Tesis de Licenciatura]. Escuela Académico Profesional de Psicología. https://hdl.handle.net/20.500.12394/6052

Maceo, O.; Maceo, A.; Ortega, Y.; Maceo, M. & Peralta, Y. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Revista Médica Multi-Med, 17*(2), 185-196. https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302

Matalinares, M. L.; Díaz, G.; Ornella, R.; Baca, D.; Uceda, J. & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Persona, (19), 105-126. https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975

Mazo, R.; Londoño, K. & Gutiérrez, Y. F. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos, 13*(2), 121-134. https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/1503

Mezarina, J.; Salcedo, G. & Ortiz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina, 6*(2). https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rob/article/view/1574

Montalvo, A. y Simancas, M. A. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico, 27*(3), 655–674. https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586

Moreno, R. A.; Menéndez, J. R. & Turró, C. (2001). Factores psicosociales y estrés en el medio militar. *Revista Cubana Medicina Militar, 30*(3),184-189. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572001000300008

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (21 de febrero de 2023). Estrés. [Página Web]. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress

Ortega-Maldonado, A. & Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Ágora de Salut, 3*(30), 285-293. http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30

Ospina, A. (2016). *Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo.* [Tesis de Maestría]. Universidad Católica de Colombia. http://hdl.handle.net/10983/3161

Piemontesi, S. E.; Heredia, D. E.; Furlan, L. A.; Sánchez J. & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología, 28*(1), 89–96. https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562

Pulido, M. A.; Saavedra, U.; Gallardo, D.; Ortega, V.; Rojas, M. F. & Villegas, M. F. (2015). Validez y confiabilidad de dos escalas cortas para medir estrés académico. *Psicología Iberoamericana, 23*(1), 28-39. https://doi.org/10.48102/pi.v23i1.131

Sarubbi, E. & Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios.* V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. https://n2t.net/ark:/13683/edbf/ZHS

Scafarelli, L. M. & García, R. C. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas, 4*(2), 165-175. https://doi.org/10.22235/cp.v4i2.121

Secretaría de la Defensa Nacional [SEDENA]. (2023). Sistema educativo militar. Gobierno de México. [Página Web] *Gobierno de México.* https://www.gob.mx/defensa

Uribe, A.; Ramos, I.; Villamil, I. & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, *21*(40), 440–457. https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082

Verdugo-Lucero, J. C.; Ponce de León-Pagaza, B. G.; Guardado-Llamas, R. E.; Meda-Lara, R. M.; Uribe-Alvarado, J. I. & Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11*(1), 79-91. https://doi.org/10.11600/1692715x.11141203l2

Yataco, J. P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur.* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma del Perú. https://hdl.handle.net/20.500.13067/707

Zárate, N. E.; Soto, M. G.; Castro, M. L. & Quintero, J. R. (2017). Estrés Académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad, 9*(4), 92-98.

Copyright (c) 2024 Arisbeth Hernández Hernández y Silvia Carolina Vázquez Monter.

Este texto está protegido por una licencia CreativeCommons 4.0

Usted es libre de:

1) Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
2) Adaptar —remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de:
Atribución —Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.

ResumenDeLicencia TextoCompletoDeLicencia

Encuéntranos en: