

# Percepción de estrés, experiencias académicas estresantes y afrontamiento en los estudios

Una investigación comparativa entre estudiantes de educación de Perú y Suecia

---

MARÍA DEL PILAR  
GONZÁLEZ VIGIL

## RESUMEN

La investigación a continuación se enfoca en describir la experiencia de estrés académico de estudiantes peruanos y suecos que cursan el segundo año de la carrera de Educación. La investigación es de tipo comparativo y analiza cualitativamente la información recolectada mediante un cuestionario de preguntas abiertas, creado para esta investigación, además de entrevistas realizadas al personal administrativo de las universidades de la muestra.

Los resultados indican que los estudiantes peruanos y suecos coinciden en las situaciones académicas que consideran estresantes, en su percepción negativa de los efectos del estrés en su desempeño, salud y estado de ánimo, y en su interés en un curso sobre afrontamiento. En cambio, los estudiantes difieren considerablemente en su forma de definir el estrés, en algunos efectos negativos específicos y en sus estilos de afrontamiento.

Finalmente, esta investigación señala la importancia de formar a los estudiantes en el tema de estrategias de afrontamiento teniendo en cuenta sus características culturales, porque de esta manera podrán manejar adecuadamente las situaciones académicas estresantes y sus desempeños reflejarán sus capacidades.

Palabras clave: Estrés académico, percepción de estrés, experiencias académicas estresantes, estilos de afrontamiento, investigación intercultural Perú-Suecia.

## ABSTRACT

This study focuses on the stress perception, stressful academic situations, and stress management strategies in studies of Swedish and Peruvian students from a teacher-training program. The research design that is applied for this purpose is comparative. The sample includes Swedish and Peruvian second year students and administrative staff from a teacher-training program. The research instruments are questionnaires and interviews.

The main findings of this study indicate that in spite of the cultural differences, both groups of students present as many similarities as differences. On the one hand, Swedish and Peruvian students present some similarities considering specific stressful academic situations; their perception of stress as negative in their academic performance, emotional state and health; their variable competence to manage stress in studies; and their desire for having a course on stress management. On the other hand, both groups manifest a particular profile in the way they perceive stress, experience specific stress effects, and manage stressful academic situations. These findings show the importance of education in stress management strategies, taking cultural differences into account. This will allow students to handle stressful academic situations and deliver performance according to their capacities.

**Kew words:** Academic Stress, Stress Perception, Stressful Academic Experiences, Coping, Intercultural study between Peru and Sweden.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es una experiencia común en la vida moderna que se caracteriza por la competencia y los cambios constantes. Los efectos negativos del estrés en la salud han sido bastante estudiados (Barrón López de Roda 1997; Hill 2000; Selye en Appley y Trumbull 1986). En estas circunstancias las personas se ven en la necesidad de desarrollar diferentes estrategias para manejar el estrés en sus vidas y disminuir sus efectos negativos.

Las instituciones educativas fueron originalmente creadas para facilitar la socialización de los estudiantes y formarlos considerando sus futuros roles adultos en la sociedad (Blackledge y Hunt 1985). Los estudiantes pasan la mayor parte del día involucrados en tareas educativas, por lo tanto, las instituciones educativas tienen un papel clave en el desarrollo de sus competencias. Los conocimientos aprendidos y las habilidades desarrolladas deben ser útiles en la vida futura de los estudiantes. Teniendo en cuenta que el estrés se manifiesta en las distintas actividades diarias y que afecta negativamente el bienestar personal, resulta importante que las mismas instituciones educativas promuevan el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés. Desafortunadamente, este tema no se considera en el currículo, ni a nivel primario, secundario o en la educación superior. Sin embargo, en algunos casos se promueve indirectamente el desarrollo de estrategias para manejar el estrés.

Asimismo, la misma experiencia educativa puede ser percibida como estresante por parte de los estudiantes (Muñoz 2003; Polo, Hernández y Pozo 1996). El estrés también puede manifestarse en el ámbito laboral (Fletcher

1988, 1991; Warr 2005), y algunos trabajos son considerados más estresantes que otros, entre ellos la enseñanza (Carlyle y Woods 2002; Kyriacou 1998).

Un aspecto que no siempre es considerado, pero que se encuentra implícito en la experiencia de estrés, es la cultura. Investigaciones como la de Liu y Spector (2005) han demostrado que existen fuentes y efectos específicos del estrés en cada cultura. Incluso, existe evidencia de variaciones culturales en los estilos de afrontamiento. No obstante, estos resultados provienen de estudios en el área de estrés laboral. En el caso del estrés académico, los estudios interculturales se encuentran en un nivel exploratorio.

En consecuencia, es relevante la investigación comparativa en el tema de estrés académico, y por lo mismo, la investigación que se presenta a continuación se enfoca en comparar la percepción de estrés, las experiencias académicas estresantes y los estilos de afrontamiento de estudiantes peruanos y suecos de la carrera de Educación.

## OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo general de esta investigación es: *Identificar y comparar la percepción de estrés, las experiencias académicas estresantes y las estrategias de afrontamiento en los estudios de estudiantes peruanos y suecos que cursan la carrera de educación.*

Los objetivos específicos de la investigación se describen a continuación:

- *Percepción de estrés:* ¿Qué entienden por el término estrés los estudiantes peruanos y suecos que estudian educación?
- *Experiencias académicas estresantes:* ¿Cuáles son sus experiencias académicas estresantes? ¿Cuáles son los efectos de estas experiencias académicas estresantes?
- *Estrategias de afrontamiento en el estrés académico:* ¿Qué estrategias utilizan para manejar su estrés académico? ¿Se sienten capaces de manejar el estrés académico? ¿Quisieran llevar un curso para manejar su estrés?

## MARCO TEÓRICO

### Estrés

El concepto de estrés, aunque resulta un término familiar, es complejo pues ha sido comprendido en distintas formas por los estudiosos en el tema. Se han generado distintas interpretaciones sobre el estrés, que en algunos casos son contradictorias, por el hecho de que se usa este concepto de forma vaga y

general (Rutter 1983). En vez de crear una definición general, algunos autores han intentado categorizar las distintas definiciones. Barrón López de Roda (1997) considera tres tipos de definiciones de estrés:

- Estrés como *estímulo*: el estrés es definido como cualquier situación que produce una alteración en los procesos homeostáticos. Esta definición ha sido criticada porque no considera las diferencias individuales en las respuestas a una misma situación. Los individuos no son pasivos y existen varias situaciones que producen cambios en los procesos homeostáticos y no son estresantes, por ejemplo, respirar.
- Estrés como *respuesta*: el estrés se define en términos de las reacciones que son producidas en el organismo. Algunos autores afirman que este tipo de definiciones pueden ser malinterpretadas porque existen reacciones emocionales y físicas que pueden ser incluidas en esta categoría y que no resultan estresantes; por ejemplo, las producidas por la práctica de deportes.
- Estrés como *interacción*: varios autores sugieren que el estrés puede ser entendido como un producto de la relación entre las características del individuo y del ambiente. En esta relación específica, el ambiente es percibido como amenazante por los individuos quienes consideran que las demandas ambientales exceden sus recursos personales.

Por lo tanto, el término de estrés es igualmente aplicado a un estímulo o estresor, a una reacción del organismo y a una interacción de ambos elementos. Esta investigación se enfoca en el estrés como un proceso dinámico resultado de la interacción entre variables personales y ambientales. El modelo transaccional del estrés explica esta interacción y se describe a continuación.

### **Modelo transaccional del estrés**

Lazarus y Folkman (1984) describen un modelo que explica los procesos psicológicos involucrados en el estrés. De acuerdo con estos autores, el estrés debe entenderse en términos de las interpretaciones cognitivas que realizan los individuos de los eventos potencialmente estresantes. En este proceso resulta de mayor importancia la interpretación que realiza el individuo sobre los eventos que la naturaleza de estos. El estrés no puede limitarse a un estímulo, ni a una respuesta psicológica, sino más bien a una interacción entre las demandas ambientales y los recursos con los que cuenta el individuo. Por eso, el estrés es entendido como una transacción entre variables individuales y ambientales. En esta transacción existen dos procesos importantes: la valoración (*appraisal*) y el afrontamiento (*coping*).

- *Valoración psicológica*, se refiere a la constante evaluación que realizan los individuos sobre la situación potencialmente estresante y los recursos disponibles para poder manejarla (Lazarus y Folkman 1984; Lazarus 1999). Cuando los individuos enfrentan situaciones potencialmente estresantes, evalúan el nivel de peligro potencial y los recursos con los que cuentan para manejarlos. Los individuos experimentan estrés cuando perciben que la amenaza potencial supera los recursos con los que cuentan.
- *Afrontamiento*, se define como el esfuerzo, cognitivo y conductual, que realizan los individuos para afrontar una situación estresante (Lazarus 1999).

En resumen, el estrés es un proceso dinámico en el que el ambiente proporciona el estímulo inicial; sin embargo, esta experiencia será determinada por la percepción y los recursos disponibles del individuo.

### **Estrategias de afrontamiento del estrés**

Los individuos que se enfrentan al estrés utilizan sus estrategias de afrontamiento y sus recursos disponibles para adaptarse a las demandas ambientales. Estas estrategias de afrontamiento poseen un papel importante, determinando la naturaleza y la extensión del impacto de los estresores. Las estrategias de afrontamiento adecuadas facilitan la adaptación. Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento que han sido evaluadas por casi todos los instrumentos de medición del estrés en las últimas décadas (Parker y Endler 1996): estrategias de afrontamiento *centradas en el problema* y estrategias de afrontamiento *centradas en la emoción*.

El afrontamiento *centrado en el problema* se refiere a la modificación de la situación, ya sea cambiando algo del ambiente o la forma en que el individuo interactúa con la situación. Este tipo de estrategia se concentra en la solución de problemas, la reinterpretación o la minimización de los efectos de la situación estresante. Este tipo de afrontamiento incluye las acciones directas para manejar el estresor (por ejemplo, en el caso de una enfermedad se busca el tratamiento médico adecuado), la búsqueda de información, la supresión de las actividades distractoras, la postergación del afrontamiento (esperando el momento adecuado para actuar) y la búsqueda de soporte social (que nos facilite la solución del problema) (Bishop 1994).

El afrontamiento *centrado en la emoción* consiste en el esfuerzo realizado por el individuo para manejar los efectos negativos del estrés en su estado emocional. Este tipo de afrontamiento incluye la preocupación por el estado personal y las fantasías u otras actividades conscientes relacionadas con la regulación emocional. Este tipo de afrontamiento resulta más frecuente cuando

los individuos consideran que tienen poco o nada de control para manejar la situación estresante. En estas circunstancias, los individuos aprenden a adaptarse a las situaciones estresantes. Este tipo de afrontamiento incluye la reinterpretación positiva de los eventos, la aceptación de la situación, la negación de la realidad, el cambio de actividades como una forma de olvidar la situación estresante, la expresión de las emociones negativas, la búsqueda de apoyo emocional en personas del entorno, entre otros (Bishop 1994).

### **Estrés académico**

El estrés académico se define a través del impacto que las instituciones educativas pueden tener en sus estudiantes (Muñoz 2003; Polo, Hernández y Pozo 1996). Muñoz (2003) indica que existen cuatro tipos de situaciones académicas estresantes:

- *Evaluación*: algunas veces los estudiantes se sienten ansiosos cuando van a ser evaluados porque tienen temor de fracasar en esta tarea. Otras causas podrían ser la sobrecarga de evaluación (varios exámenes a la vez, o que la preparación para los exámenes implique una gran cantidad de información) y la ambigüedad (la incertidumbre acerca de la forma en que serán evaluados).
- *Sobrecarga de tareas*: excesiva cantidad de tareas y/o horas de clase, dificultades en la planificación del tiempo, la falta de tiempo libre, dificultades en combinar la vida académica y la personal, dificultades en mantener la concentración, la exigencia de las actividades prácticas y los cursos desaprobados.
- *Otras condiciones del proceso de aprendizaje*: la relación entre el profesor y el alumno que incluye variables como el estilo del profesor, la experticia del profesor, la personalidad del profesor, la retroalimentación y apoyo brindado a los estudiantes, las expectativas y los conflictos en los objetivos, la ambigüedad de roles, entre otros. Las variables organizacionales como horarios, sílabos, cantidad de estudiantes por clase, condiciones físicas, disponibilidad de recursos y la participación de los estudiantes en el proceso de toma de decisiones también pueden influir en el estrés académico.
- *Adaptación y transición*: los estudiantes hacen esfuerzos para adaptarse a los nuevos roles, reglas, responsabilidades y demandas de un ambiente académico competitivo.

Las situaciones estresantes en los estudios tienen un impacto negativo en la salud y el desempeño de los estudiantes (Muñoz 2003.). En el caso de la

salud, el estrés afecta negativamente el sistema inmunológico. Los estudiantes pueden experimentar a corto plazo cambios en sus estados emocionales (la ansiedad relacionada a los exámenes) y respuestas cognitivas y conductuales (consumo de cigarrillos y café, alteraciones del sueño y el apetito, entre otros). A largo plazo, los efectos negativos pueden reflejarse en la depresión, la baja autoestima, las dificultades en las relaciones sociales, el consumo de drogas, el síndrome de *burnout*, entre otros. En lo que respecta a su desempeño académico, cuando los estudiantes experimentan altos niveles de estrés se afecta negativamente su motivación, su desempeño en los exámenes, la asistencia a clase, la participación en clase, entre otros.

### **Investigación intercultural sobre estrés**

Dado que el ambiente de varias organizaciones se está volviendo cada vez más internacional, el número de investigaciones interculturales sobre el tema de estrés se está incrementando en el área laboral (Liu y Spector 2005). Además, es cuestionable que las teorías sobre el tema de estrés de origen europeo o estadounidense sean aplicables a diferentes culturas. Las investigaciones han mostrado que en cada cultura existen distintos estresores en el trabajo, asimismo los efectos del estrés laboral y los tipos de afrontamiento son variables. Las investigaciones interculturales sobre el tema de estrés académico se encuentran a un nivel exploratorio, por lo tanto, las investigaciones sobre el tema de estrés laboral resultan un modelo importante en este nuevo tipo de estudio.

El modelo que desarrolló Hofstede (2001) hace posible el análisis comparativo entre culturas. Según este autor, las culturas pueden ser diferenciadas por el valor que le otorgan al individualismo y al colectivismo. Los individuos de culturas individualistas prefieren tener el control sobre los diversos aspectos de su vida, incluyendo el trabajo. Por eso, para estos individuos la falta de control puede ser experimentada como una situación estresante. En cambio, para los individuos de culturas colectivistas, la falta de control no es considerada particularmente estresante, pues piensan que otros miembros de su grupo social tienen derecho legítimo de tomar control sobre sus propias acciones. Otra diferencia es que los individuos de culturas colectivistas son más susceptibles a la influencia social. Estos individuos comparten con su grupo social sus beneficios materiales, resultados y otros aspectos intangibles como son el tiempo, la diversión, entre otros. Además, experimentan sentimientos de involucramiento, contribuyendo en la vida de otras personas, al mismo tiempo que el grupo influye directa o indirectamente en sus vidas. Por eso, los individuos de culturas colectivistas aprecian las relaciones interpersonales cercanas y poseen

redes sociales sólidas, mientras que los individuos de culturas individualistas generan redes sociales relativamente menos sólidas (Hofstede 2001).

Otros aspectos relevantes que deben tenerse en cuenta al momento de comparar distintas culturas son: el lenguaje, la estructura familiar, la religión, el PBI (producto bruto interno) y los valores culturales (Triandis 1994). Asimismo, Inglehart (1998) afirma que el PBI es importante porque el nivel económico de una sociedad determina sus valores y creencias. La tabla 1 resume las características de Perú y Suecia en los aspectos mencionados.

**Tabla 1. Descripción general de Suecia y Perú**

	Suecia	Perú
Área <sup>a</sup>	449.964 km <sup>2</sup>	1.285.216 km <sup>2</sup>
Población <sup>a</sup>	8.876.000	27.167.000
Capital	Estocolmo	Lima
Idioma oficial	Sueco	Español, quechua y aymara
Estructura familiar	Familia nuclear	Familia nuclear y extendida
Religiones <sup>a</sup>	Protestante, católica	Católica
PBI <sup>b</sup>	25.400 dólares	1.980 dólares
Valores culturales <sup>c</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto individualismo</li> <li>• Alta individualidad intelectual</li> <li>• Alta autonomía afectiva</li> <li>• Bajo conservacionismo</li> <li>• Baja jerarquía</li> <li>• Alta equidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alto colectivismo</li> <li>• Moderada individualidad intelectual</li> <li>• Moderada autonomía afectiva</li> <li>• Alto conservacionismo</li> <li>• Alta jerarquía</li> <li>• Moderada equidad</li> </ul>

<sup>a</sup> Fuente: Times Books (2004)

<sup>b</sup> Per cápita anual. Fuente: UNESCO (2004)

<sup>c</sup> Fuentes: Hofstede (2001) y Schwartz (1999)

## METODOLOGÍA

### Diseño de la investigación

El diseño de esta investigación es comparativo (Bryman 2004) pues se contrasta la experiencia de dos países, Perú y Suecia. El análisis de los resultados fue de tipo cualitativo por tratarse de un acercamiento inductivo al tema de estrés académico, enfatizando la forma en que el mismo individuo interpreta esta experiencia.



## **Participantes**

Los participantes de esta investigación son estudiantes peruanos y suecos de segundo año de la carrera de Educación. Se eligió a estos alumnos porque, como ya se ha mencionado en el marco teórico, el ámbito académico resulta estresante por sus propias condiciones y por ello es relevante analizarlo desde la perspectiva de los mismos alumnos. Además, se trata de alumnos que van a ejercer la enseñanza, una de las carreras considerada más estresante (Valero 1997; Verdugo y Vere 2003), y de distintas nacionalidades, por la necesidad de investigar el fenómeno del estrés académico desde una perspectiva intercultural. Otra característica importante es que los alumnos participantes cursaban el segundo año de estudios, lo cual implica la acumulación de cierta experiencia académica para ser analizada desde la experiencia del estrés. Asimismo, en este año se dictan cursos obligatorios y comunes a todas las especialidades de Educación, lo cual facilitó el acceso a una mayor muestra de participantes.

Los participantes de la investigación fueron treinta y cinco alumnos peruanos, de los cuales 74% eran mujeres; y setenta y dos alumnos suecos, de los cuales 79% eran mujeres. Es decir, la mayoría de los participantes peruanos y suecos fueron mujeres y se distribuyeron de una forma similar en ambos grupos. El promedio de edad de los alumnos peruanos fue de veintiún años, y de los alumnos suecos veinticuatro años. Es importante mencionar que se eliminó de la muestra a aquellos participantes que superaban la edad de veintinueve años como una manera de eliminar los sesgos en los resultados que sean producto de la edad.

## **Instrumentos de investigación**

El principal instrumento creado para esta investigación fue el cuestionario «Estrés académico y afrontamiento». Este cuestionario consiste en siete preguntas abiertas que proporcionan mayor información, así como la posibilidad de explorar de forma cualitativa un tema poco estudiado desde una perspectiva intercultural.

La primera parte del cuestionario recoge información sobre aspectos personales: género, edad, nacionalidad, estado civil, número de hijos, años de estudio en la educación superior y experiencia en la enseñanza. La segunda parte indaga sobre la percepción de estrés, las situaciones académicas estresantes, los estilos de afrontamiento en los estudios, los efectos del estrés académico, las competencias personales para afrontarlo y la necesidad de un curso sobre afrontamiento.

Además, se entrevistó a representantes académicos de ambos programas de estudio, cuyos aportes contribuyeron al análisis de respuestas de los alumnos y a determinar que ambos programas son similares en su organización académica.

## **Procedimiento**

En primer lugar, el cuestionario «Estrés académico y afrontamiento» pasó por la revisión de expertos en el tema de estrés y por una prueba piloto que se aplicó a alumnos universitarios. Las críticas y sugerencias, tanto de los expertos como de los alumnos, permitieron hacer cambios y mejorar el cuestionario, cuya versión original fue hecha en inglés para los participantes suecos. El siguiente paso fue traducir este cuestionario al español para los participantes peruanos.

Al mismo tiempo que se elaboraba el cuestionario, se contactó con dos facultades de educación, una en Perú y otra en Suecia, con el fin de explicar los objetivos de la investigación y pedir permiso para aplicar el cuestionario a sus alumnos de segundo año. Se coordinó que la aplicación fuera al final de la clase de un curso obligatorio. Ese día se expuso a los participantes los objetivos y la relevancia de la investigación, y se procedió a que llenaran los cuestionarios, lo cual duró un tiempo aproximado de quince minutos.

Finalmente, las respuestas de los cuestionarios pasaron por un análisis de contenido que resultó en categorías según los objetivos de la investigación. A continuación, se presentan los resultados significativos y la discusión respectiva.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Percepción de estrés**

Los resultados de la investigación muestran que tanto los estudiantes peruanos como los suecos definen el estrés a partir de sus efectos negativos y como una experiencia de presión. Sin embargo, existe una diferencia significativa, pues los estudiantes suecos relacionan esta presión con falta de tiempo, mientras que los peruanos tienden a relacionar el estrés con situaciones estresantes específicas y con un estado emocional. Este resultado es interesante pues se esperaría que estudiantes de culturas tan distintas difieran en su percepción del estrés; no obstante, ambos grupos enfatizan los efectos negativos del estrés y lo vinculan con una experiencia de presión. El hecho que los estudiantes suecos especifiquen que esta presión se relaciona con la falta de tiempo puede ser explicado por el estudio dirigido por Levine (1997) sobre el ritmo de vida.

En esta investigación, con una muestra de treinta y un países, existieron tres medidas del ritmo de vida: rapidez de caminata, rapidez en el trabajo y la precisión de los relojes públicos. Los resultados indicaron que las personas tienen un ritmo de vida más rápido en las zonas con una economía activa, un alto nivel de industrialización, una mayor población, un clima más frío y una cultura orientada al individualismo. Los ritmos de vida más rápidos fueron encontrados en los países de Europa Occidental y Japón. En cambio, los ritmos de vida más lentos fueron encontrados en África, Asia, Medio Oriente y Latinoamérica. Suecia formó parte de esta investigación y ocupó la posición séptima en el ranking. Perú no participó en esta investigación pero países como Brasil y México que sí participaron ocuparon las posiciones veintinueve y treinta y uno respectivamente. Estos resultados muestran el valor particular que se le otorga al tiempo, por eso, es comprensible que los estudiantes suecos valoren más la puntualidad y la efectividad del uso del tiempo, y que la falta de este la perciban como estresante.

### **Situaciones académicas estresantes**

Ambos grupos de estudiantes coinciden en dos situaciones académicas estresantes: la evaluación y la sobrecarga de tareas. Estas dos situaciones académicas que coinciden con otros estudios (Muñoz 2003) están relacionadas porque cuando los estudiantes se refieren a una sobrecarga de tareas, incluyen entre estas a las evaluaciones. En ese sentido, Daun (2002) afirma que la educación contribuye no solo a la autorrealización y el reforzamiento del conocimiento, sino a la selección de los estudiantes. De acuerdo con esto, la situación de evaluación es una parte importante de la enseñanza, no obstante, es importante que se reflexione sobre las condiciones mismas de la evaluación para que no afecten el desempeño, la salud y el estado emocional de los estudiantes. Asimismo, la sobrecarga de tareas es una situación estresante que se presenta en la misma labor de enseñanza (Kyriacou 1998). Por eso, es relevante que los estudiantes de la carrera de Educación experimenten esta situación y que aprendan a manejarla desde sus propios estudios.

### **Afrontamiento del estrés académico**

Los resultados muestran que los estudiantes peruanos tienden a afrontar el estrés académico con estrategias centradas en la emoción, entre las que destacan la regulación emocional y la evitación. En cambio, los estudiantes suecos prefieren manejar el estrés con un afrontamiento centrado en el problema, particularmente con la estrategia de solución de problemas.

Narayanan, Menon y Spector (1999) dirigieron un estudio comparativo de los mecanismos de afrontamiento de empleados de la India y de EE.UU. Los resultados mostraron que los empleados hindúes manejaban el estrés laboral con un afrontamiento centrado en la emoción, mientras que los estadounidenses manifestaban un afrontamiento centrado en el problema. Es interesante esta similitud de resultados entre la investigación citada y la presentada en este artículo, dicha similitud podría explicarse por el hecho de que el Perú y la India son países con una orientación colectivista, mientras que Suecia y EE.UU. se caracterizan por su orientación individualista (Hofstede 2001).

Con respecto a la efectividad del afrontamiento, existe evidencia empírica de que las estrategias de evitación son menos efectivas en situaciones estresantes con efectos a corto tiempo. Además, el afrontamiento centrado en el problema resultaría más adecuado en situaciones estresantes controlables, mientras que el afrontamiento centrado en la emoción lo sería en situaciones estresantes incontrolables (Zeidner y Saklofske 1996). De acuerdo con esto, en el ámbito académico el afrontamiento centrado en el problema sería el más efectivo *antes* de situaciones estresantes como las evaluaciones. En cambio, el afrontamiento centrado en la emoción sería más adecuado *después* de la evaluación. Considerando lo último, los estudiantes peruanos estarían utilizando un afrontamiento inadecuado; sin embargo, no se debe olvidar que para este grupo de estudiantes la percepción del estrés está vinculada a un estado emocional, lo que podría explicar la elección del tipo de afrontamiento.

Considerando la competencia percibida por los estudiantes, la mayoría de los estudiantes suecos piensa que no pueden manejar adecuadamente el estrés académico. En el caso de los estudiantes peruanos, existe la misma proporción de estudiantes con percepción de competencia y de incompetencia. Además, ambos grupos estuvieron de acuerdo en su mayoría en recibir un curso sobre el tema de afrontamiento del estrés, ya sea en el colegio o en la universidad. Dado que la carrera de enseñanza es considerada una de las más estresantes (Carlyle y Woods 2002; Kyriacou 1998), es relevante que los estudiantes recibieran esta formación.

### **Efectos del estrés académico**

Ambos grupos de estudiantes relacionan el estrés con efectos negativos en el desempeño académico, la salud y el estado emocional. Estos resultados son coherentes con la percepción de estrés descrita previamente, en la cual los estudiantes definen esta experiencia en términos de sus efectos negativos. Con respecto a los efectos negativos en la salud, ambos grupos de estudian-

tes coinciden en una gran variabilidad de manifestaciones. Sin embargo, el dolor de estómago es una manifestación que aparece significativamente en el grupo de estudiantes suecos, mientras que el dolor muscular es un efecto expresado de forma significativa por el grupo de estudiantes peruanos. Este resultado es similar al observado en un estudio comparativo de estrés laboral entre empleados chinos y estadounidenses (Liu y Spector 2005), el cual mostraba que los últimos, que son al igual que los suecos de una cultura con tendencia individualista, experimentaban significativamente mayor cantidad de dolores de estómago.

Las variaciones en algunos de los efectos del estrés en la salud podrían ser explicadas por las diferencias culturales, pues el hecho de que no se reporte un efecto específico no necesariamente significa que no se experimente, podría suceder que simplemente no se esté relacionando con el estrés.

Otro dato importante, es que ambos grupos reconocen el mal humor como el efecto emocional más frecuente causado por el estrés académico. En ese sentido, es interesante mencionar que ambos grupos muestran una variabilidad similar de efectos emocionales, aunque estos son mencionados significativamente en menor grado por los estudiantes suecos. Por otro lado, solo los estudiantes peruanos consideran la depresión como un efecto negativo del estrés.

Levine (1997) manifiesta que las condiciones de prosperidad económica, individualismo y urgencia de tiempo tienen tanto efectos positivos como negativos en el bienestar de las personas. Por un lado, estas condiciones proporcionan recursos materiales que incrementan la calidad de vida; pero por el otro lado, estas producen efectos negativos en la salud. A continuación se muestra la tabla 2 con un resumen de los resultados más saltantes de la investigación:

**Tabla 2. Resumen de los resultados**

Resultados	Semejanzas entre estudiantes peruanos y suecos	Diferencias	
		Estudiantes suecos	Estudiantes peruanos
Percepción de estrés	- Efectos negativos - Presión	- Presión de tiempo	- Presión en general - Situación estresante específica - Condición emocional - Condición física
Situaciones académicas estresantes	- Evaluación - Sobrecarga de tareas		- Estudios en general
Estrategias de afrontamiento en los estudios		- Solución de problemas	- Evitación - Regulación emocional
Efectos del estrés académico	- Efectos negativos generales en estado de ánimo, desempeño y salud	- Dolor de estómago	- Tensión muscular - Depresión
Efecto general del estrés académico	- Negativo		
Afrontamiento adecuado del estrés académico	- Variabilidad en respuestas		
Curso de afrontamiento	- Sí		

## CONCLUSIONES

Esta investigación comparativa se enfoca en la percepción de estrés, las experiencias académicas estresantes y los tipos de afrontamiento de estudiantes peruanos y suecos que cursan la carrera de Educación. Hantrais (en Bryman 2004) enfatiza que las investigaciones interculturales tienen como objetivo buscar explicaciones de las semejanzas y las diferencias, o aumentar la conciencia y la comprensión profunda de la realidad social de diferentes contextos nacionales. Teniendo en cuenta las claras diferencias sociales, económicas y culturales entre Perú y Suecia, resulta interesante enfatizar que los resultados de esta investigación resaltan una experiencia similar y diferenciada a la vez. En términos de Triandis, «[t]odas las culturas son simultáneamente similares y diferentes» (1994: 6). Los resultados de la investigación muestran que los estu-

diantes peruanos y suecos coinciden en las situaciones académicas estresantes, en su percepción negativa de los efectos del estrés en su desempeño, salud y estado de ánimo, y en su interés por un curso sobre afrontamiento. En cambio, los estudiantes peruanos y suecos difieren considerablemente en su forma de definir el estrés, en algunos efectos negativos específicos y en sus estilos de afrontamiento. Lazarus y Folkman (1984) indican que el estrés es un proceso dinámico que implica la evaluación del individuo y las condiciones ambientales. Por lo tanto, la percepción de estrés y las condiciones específicas de estudio influyen en la forma en que los estudiantes experimentan y se afectan por el estrés académico. Esto es lo que se observa en esta investigación, cuyos resultados muestran consistencia, teniendo en cuenta las diferencias culturales.

Es importante enfatizar que el estrés es un tema bastante estudiado en la psicología y en la medicina, sin embargo hay pocos estudios sobre el estrés académico desde una perspectiva intercultural. Por lo tanto, esta investigación a nivel exploratorio genera nuevas preguntas y sugiere la necesidad de más estudios interculturales sobre el tema de estrés, particularmente en el ámbito académico.

Finalmente, el estrés es un problema común en la vida moderna que afecta la salud y el desempeño de los estudiantes. No obstante, no es posible escapar de esta experiencia pues como Selye afirma «la muerte es la absoluta libertad del estrés» (en Appley y Trumbull 1986: 7). En consecuencia, lo que se necesita es proporcionar oportunidades de aprendizaje de estrategias de afrontamiento del estrés para que de esta forma mejore el desempeño y se incremente el bienestar personal.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APPLEY, M. y R. TRUMBULL  
1986 «Development of Stress Concept». En M. Appley y R. Trumbull (eds.). *Dynamics of Stress. Physiological, Psychological, and Social Perspectives*. New York: Plenum Press.
- BARRÓN LÓPEZ DE RODA, A.  
1997 «Estrés psicosocial y salud». En M. Hombrados (ed.). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- BISHOP, G.D.  
1994 *Health Psychology: Integrating Mind and Body*. Boston: Allyn and Bacon.
- BLACKLEDGE, D. y B. HUNT  
1985 *Sociological Interpretations of Education*. London: Routledge.

BRYMAN, A.

2004 *Social Research Methods*. Oxford: Oxford University Press.

CARLYLE, D. y P. WOODS

2002 *Emotions of Teacher Stress*. London: Trentham Books.

DAUN, H.

2002 «Socialization, Education, and Schooling». En H. Daun (ed.). *Learning, Skills and Life Situation. Case Studies in Guinea-Bissau, Senegal and Tanzania*. Stockholm: Institute of International Education, Stockholm University.

FLETCHER, B.

1988 «The Epidemiology of Occupational Stress». En C. Cooper y R. Payne (eds.). *Causes, Coping & Consequences of Stress at Work*. Chichester: Wiley.

1991 *Work, Stress, Disease and Life Expectancy*. London: John Wiley and Sons.

HILL, V.

2000 *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing, Research, Theory, and Practice*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

HOFSTEDE, G.

2001 *Culture's Consequences. Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

INGLEHART, R., M. BASAÑEZ y A. MORENO

1998 *Human Values and Beliefs: A Cross-Cultural Sourcebook. Political, Religious, Sexual, and Economic Norms in 43 Societies: Findings from the 1990-1993 World Values Survey*. Ann Arbor: The University of Michigan Press.

KYRIACOU, C.

1998 «Teacher Stress: Past and Present». En J. Dunham y V. Varma (eds.). *Stress in Teachers. Past, Present and Future*. London: Whurr Publishers.

LAZARUS, R.

1999 *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.

LAZARUS, R. y S. FOLKMAN

1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

LEVINE, R.

1997 *A Geography of Time*. New York: Basic Books.

LIU, C. y P. SPECTOR

2005 «International and Cross Cultural Issues». En J. L. Barling, E.K. Kelloway, and M.R. Frone (eds.). *Handbook of Work Stress*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.



MUÑOZ, F.

2003 *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Universidad de Huelva.

NARAYANAN, L., S. MENON y P.E. SPECTOR

1999 «A Cross-Cultural Comparison of Job Stressors and Reactions among Employees Holding Comparable Jobs in Two Countries». *International Journal of Stress Management*, 6, pp. 197-212.

PARKER, J.D.A. y N.S. ENDLER

1996 «Coping and Defense: A Historical Overview». En M. Zeidner y N. Endler (eds.). *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

POLO, A., J. M. HERNÁNDEZ y C. POZO

1996 *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios*. Fecha de consulta: 24/10/2005. <[http://www.unileon.es/estudiantes/atencion\\_universitario/articulo.pdf](http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf)>.

RUTTER, M.

1983 «Stress, Coping, and Development: Some Issues and Some Questions». En N. Garmezy y M. Rutter (eds.). *Stress, Coping, and Development in Children*. New York: McGraw-Hill.

SCHWARTZ, S.H.

1999 «A Theory of Cultural Values and Some Implications for Work». *Applied Psychology: An International Review*, 48 (1), 23-47.

TIMES BOOKS

2004 *The Times Concise Atlas of the World*. London: Times Books.

TRIANDIS, H.C.

1994 *Culture and Social Behavior*. New York: McGraw-Hill.

UNESCO

2004 *Education for All. The Quality Imperative*. EFA Global Monitoring Report. Paris: UNESCO.

VALERO, L.

1997 «Comportamiento bajo presión: el burnout en los educadores». En M. Hombrados (ed.). *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.

VERDUGO, R. y A. VERE

2003 *Workplace Violence in Service Sectors with Implications for the Education Sector: Issues, Solutions and Resources*. Working Paper. Fecha de consulta: 14/03/2005 <[www.ilo.org/public/english/dialogue/sector/papers/education/wp208.pdf](http://www.ilo.org/public/english/dialogue/sector/papers/education/wp208.pdf)>.

WARR, P.

2005 «Work, Well-Being and Mental Health». En J. L. Barling, E.K. Kelloway y M.R. Frone (eds.). *Handbook of Work Stress*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.

ZEIDNER, M. y D. SAKLOFSKE

1996 «Adaptive and Maladaptive Coping». En M. Zeidner y N. Endler (eds.), *Handbook of Coping. Theory, Research, Applications*. New York: John Wiley & Sons, Inc.