

Influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes.

Jose María Rabal Alonso¹
ISEN Centro Universitario / Universidad de Murcia¹
Josemaria.rabal@um.es¹

María González Romero²
Universidad de Murcia²
Maria.g.r@um.es²

Recibido: 5 de noviembre de 2023

Aceptado: 15 de diciembre de 2023

Resumen

Este estudio analiza la influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones. Participaron 90 estudiantes de una academia de formación docente en España, con edades entre 22 y 35 años (media = 28 años). Se emplearon el Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-14) y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE) para evaluar el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento utilizadas. Los resultados revelaron que las estrategias adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo social, se correlacionan positivamente con el rendimiento académico, mientras que las estrategias desadaptativas, como la negación y la desconexión conductual, muestran una correlación negativa. Además, el estrés percibido se relaciona negativamente con el rendimiento académico. Estos hallazgos destacan la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento adaptativas y de integrar técnicas de gestión del estrés en los programas de formación de aspirantes a docentes para mejorar su desempeño académico y bienestar emocional.

Palabras clave: estrés académico; estrategias de afrontamiento; rendimiento académico; aspirantes a docentes; gestión del estrés, opositores, oposiciones.

Abstract

This study analyzes the influence of stress coping strategies on the academic performance of aspiring teachers during their preparation for competitive examinations. Ninety students from a teacher training academy in Spain participated, aged between 22 and 35 years (mean = 28 years). The Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Coping Strategies Inventory (COPE) were used to assess perceived stress and the coping strategies employed. The results revealed that adaptive strategies, such as planning and seeking instrumental social support, are positively correlated with academic performance, while maladaptive strategies, such as denial and behavioral disengagement, show a negative correlation. Additionally, perceived stress is negatively related to academic performance. These findings highlight the importance of promoting adaptive coping strategies and

integrating stress management techniques in the training programs of aspiring teachers to improve their academic performance and emotional well-being.

Keywords: academic stress; coping strategies; academic performance; aspiring teachers; stress management.

INTRODUCCIÓN

La formación de aspirantes a docentes es un proceso exigente que implica enfrentar altos niveles de estrés académico debido a la carga de estudio, la presión por obtener resultados sobresalientes y la competencia en las oposiciones (García-Ros, Pérez-González y Tomás, 2015). El estrés académico puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar de los estudiantes, lo que hace esencial comprender cómo las estrategias de afrontamiento influyen en estos aspectos (Salanova, Schaufeli, Martínez y Bresó, 2010).

Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas emplean para manejar situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). Estas estrategias pueden ser adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo social, o desadaptativas, como la negación y la desconexión conductual (Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol, 2019). Identificar cómo estas estrategias afectan el rendimiento académico de los aspirantes a docentes es crucial para diseñar intervenciones que mejoren su formación y bienestar.

Este estudio tiene como objetivo analizar la influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones, proporcionando evidencia empírica que pueda guiar el desarrollo de programas formativos que integren técnicas de gestión del estrés.

JUSTIFICACIÓN

El estrés académico es un factor que puede limitar el potencial de los futuros docentes, afectando su rendimiento y capacidad para afrontar los desafíos de la profesión (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004). Comprender las estrategias de afrontamiento que contribuyen a un mejor manejo del estrés es esencial para promover el éxito académico y el bienestar emocional de los aspirantes a docentes (González, Montoya y Temprado, 2017).

Este estudio busca llenar el vacío existente en la literatura sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el rendimiento académico en aspirantes a docentes en España. Los hallazgos pueden contribuir al diseño de programas de formación que incluyan técnicas de gestión del estrés y promoción de estrategias de afrontamiento adaptativas, fortaleciendo así la formación integral de los futuros docentes.

MARCO TEÓRICO

Estrés académico en aspirantes a docentes

El estrés académico se refiere a la respuesta fisiológica y psicológica que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas académicas exceden sus recursos y capacidades (Barraza, 2006). En el contexto de los aspirantes a docentes, la preparación para las oposiciones supone una fuente significativa de estrés debido a la intensa competencia y las altas expectativas (Salanova et al., 2010). De hecho, en un estudio llevado a cabo por Alonso y Romero (2023) sobre la influencia de la inteligencia emocional y la resiliencia en el desempeño académico de aspirantes a docentes, se subraya la importancia de integrar el desarrollo de competencias socioemocionales en la formación de futuros docentes, proponiendo estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y la resiliencia con el fin de mejorar su desempeño académico y profesional.

El estrés prolongado puede conducir al burnout académico, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y sensación de incompetencia (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova y Bakker, 2002). Este síndrome afecta negativamente el rendimiento académico y puede tener implicaciones a largo plazo en la práctica docente (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Estrategias de afrontamiento del estrés

Las estrategias de afrontamiento son mecanismos que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). Se clasifican en:

- **Estrategias adaptativas:** Abordan directamente el problema o regulan las emociones de manera saludable (e.g., planificación, búsqueda de apoyo social, reinterpretación positiva).
- **Estrategias desadaptativas:** Evitan el problema o manejan las emociones de manera ineficaz (e.g., negación, desconexión conductual, consumo de sustancias).

Morales-Rodríguez y Pérez-Mármol (2019) encontraron que los estudiantes que utilizan estrategias adaptativas presentan mayor autoeficacia y bienestar psicológico. Por el contrario, las estrategias desadaptativas se asocian con mayores niveles de estrés y peor rendimiento académico (Pritchard y Wilson, 2003).

Relación entre afrontamiento del estrés y rendimiento académico

Las estrategias de afrontamiento influyen en cómo los estudiantes manejan el estrés académico y, consecuentemente, en su rendimiento (González et al., 2017). Las estrategias adaptativas facilitan el manejo efectivo de las demandas académicas, mejorando la concentración, la motivación y la capacidad para resolver problemas (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Estudios previos han evidenciado que las estrategias de afrontamiento adaptativas se correlacionan positivamente con el rendimiento académico, mientras que las desadaptativas muestran una correlación negativa (García-Ros et al., 2015). Esto sugiere que intervenir en las estrategias de afrontamiento puede ser una vía efectiva para mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los aspirantes a docentes.

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Objetivo General

Analizar la influencia de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones.

Objetivos Específicos

1. Evaluar los niveles de estrés percibido en aspirantes a docentes.
2. Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizadas por los participantes.
3. Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico.
4. Proponer recomendaciones para integrar técnicas de gestión del estrés en los programas de formación docente.

METODOLOGÍA

Este estudio se llevó a cabo con el propósito de comprender cómo las estrategias de afrontamiento del estrés influyen en el rendimiento académico de aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones. Para lograr este objetivo, se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y correlacional, que permitió analizar las relaciones entre las variables de interés de manera objetiva y sistemática.

La investigación contó con la participación de 90 aspirantes a docentes matriculados en nuestra academia. Estos participantes, con edades comprendidas entre los 22 y 35 años y una media de 28 años, representaban una muestra diversa en términos de género y especialidad educativa, con un 65% de mujeres y 35% de hombres. La selección de los participantes se basó en su disposición voluntaria para formar parte del estudio y su compromiso con la preparación para las oposiciones docentes.

Para la recolección de datos, se emplearon instrumentos reconocidos y validados en el ámbito científico. En primer lugar, se utilizó el Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-14) desarrollado por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983). Este cuestionario, ampliamente utilizado en investigaciones sobre estrés, mide el grado en que las situaciones en la vida de una persona son evaluadas como estresantes. Consta de 14 ítems que exploran sentimientos y pensamientos relacionados con el estrés en el último mes, permitiendo obtener una puntuación global del estrés percibido.

Además, para evaluar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes, se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub (1989), en su versión adaptada al español por Crespo y Cruzado (1997). Este instrumento identifica diversas estrategias que las personas emplean ante

situaciones estresantes, clasificándolas en adaptativas (como la planificación y la búsqueda de apoyo social) y desadaptativas (como la negación y la desconexión conductual).

El proceso de recopilación de datos se llevó a cabo de manera cuidadosa y respetando los principios éticos fundamentales. Inicialmente, se contactó a los aspirantes a docentes para explicarles el objetivo y alcance del estudio, asegurando la confidencialidad y anonimato de la información proporcionada. Tras obtener el consentimiento informado de cada participante, se les facilitó acceso a los cuestionarios en formato digital, permitiéndoles completarlos en un ambiente cómodo y sin restricciones de tiempo.

Paralelamente, se recopilaron los datos referentes al rendimiento académico de los participantes, obtenidos a partir de sus calificaciones en las evaluaciones internas de la academia. Estas calificaciones, expresadas en una escala de 0 a 10, sirvieron como indicador objetivo del desempeño académico de los aspirantes a docentes.

Para el análisis de los datos, se utilizó el software estadístico SPSS versión 27. En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos para caracterizar la muestra y comprender la distribución de las variables estudiadas. Posteriormente, se llevaron a cabo análisis correlacionales para explorar las relaciones entre el estrés percibido, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico. Finalmente, se realizó un análisis de regresión múltiple para identificar el poder predictivo de las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido sobre el rendimiento académico.

Es importante destacar que todo el proceso de investigación se desarrolló siguiendo las normas éticas establecidas por la Declaración de Helsinki y las directrices nacionales sobre investigaciones con seres humanos. Se garantizó el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento y se aseguró la protección de sus datos personales.

RESULTADOS

Los hallazgos de este estudio ofrecen una visión detallada de cómo el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los aspirantes a docentes se relacionan con su rendimiento académico.

Niveles de estrés percibido y estrategias de afrontamiento

Los participantes del estudio mostraron un nivel de estrés percibido moderado, con una puntuación media de 26.5 en el PSS-14 (desviación estándar = 5.8). Esto sugiere que, en general, los aspirantes a docentes experimentan un grado significativo de estrés durante su preparación para las oposiciones, lo cual es coherente con la naturaleza exigente de este proceso.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se identificó que las estrategias adaptativas eran las más utilizadas por los participantes. Específicamente, la planificación obtuvo una puntuación media de 3.8 sobre 5, mientras que la búsqueda de apoyo social instrumental alcanzó una media de 3.6. Estas puntuaciones indican que los aspirantes a docentes tienden a abordar activamente las situaciones estresantes, organizando sus actividades y buscando recursos y ayuda cuando es necesario.

Por otro lado, las estrategias desadaptativas como la negación y la desconexión conductual fueron las menos empleadas, con medias de 2.1 y 2.0 respectivamente. Esto

sugiere una menor tendencia a evitar los problemas o a desvincularse de las responsabilidades académicas entre los participantes.

Relación entre estrategias de afrontamiento y rendimiento académico

El rendimiento académico de los participantes, medido a través de sus calificaciones en las evaluaciones internas, presentó una media de 8.0 sobre 10 (desviación estándar = 0.9). Al explorar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico, se observaron correlaciones significativas que aportan información valiosa.

La Tabla 1 resume las correlaciones encontradas entre las diferentes estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico:

Tabla 1

Correlaciones entre estrategias de afrontamiento y rendimiento académico

Estrategia de afrontamiento	Correlación (r) con rendimiento académico
Planificación	0.52**
Búsqueda de apoyo social	0.48**
Negación	-0.39**
Desconexión conductual	-0.42**

Nota: ** $p < 0.001$

Los datos indican que las estrategias adaptativas, como la planificación y la búsqueda de apoyo social, se correlacionan positivamente con el rendimiento académico. Esto significa que los aspirantes a docentes que emplean estas estrategias tienden a obtener calificaciones más altas. Por el contrario, las estrategias desadaptativas, como la negación y la desconexión conductual, muestran correlaciones negativas significativas, sugiriendo que su uso se asocia con un menor rendimiento académico.

Además, se encontró una correlación negativa entre el estrés percibido y el rendimiento académico ($r = -0.45$, $p < 0.001$), lo que indica que niveles más altos de estrés están relacionados con calificaciones más bajas.

Análisis de regresión múltiple

Para comprender mejor la influencia conjunta de las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido sobre el rendimiento académico, se realizó un análisis de regresión múltiple. Los resultados mostraron que el modelo era estadísticamente significativo ($F(5,84) = 28.7$, $p < 0.001$) y explicaba un 62% de la varianza en el rendimiento académico (R^2 ajustado = 0.62).

Los coeficientes de regresión indicaron que las estrategias adaptativas contribuyen positivamente al rendimiento académico, mientras que las estrategias desadaptativas y el estrés percibido tienen un impacto negativo. Específicamente, la planificación presentó un coeficiente beta estandarizado de 0.35 ($p < 0.001$), y la búsqueda de apoyo social de 0.28 ($p < 0.001$). Por otro lado, la negación y la desconexión conductual mostraron coeficientes beta de -0.22 ($p = 0.002$) y -0.25 ($p = 0.001$) respectivamente, mientras que el estrés percibido tuvo un coeficiente beta de -0.30 ($p < 0.001$).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este estudio proporcionan evidencia sólida sobre la influencia significativa de las estrategias de afrontamiento del estrés en el rendimiento académico de los aspirantes a docentes. La correlación positiva entre las estrategias adaptativas de afrontamiento y el rendimiento académico sugiere que los estudiantes que emplean tácticas como la planificación y la búsqueda de apoyo social están mejor equipados para manejar las demandas académicas y, por ende, logran un desempeño superior.

Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas que han destacado la importancia de las estrategias de afrontamiento adaptativas en contextos educativos. Por ejemplo, el estudio de Ramos-Díaz, Rodríguez-Fernández y Axpe (2016) encontró que los estudiantes universitarios que utilizan estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la búsqueda de apoyo social presentan niveles más altos de bienestar académico y menor estrés. Asimismo, Caballero, Abello y Palacio (2007) reportaron que la planificación y la organización se asocian positivamente con el rendimiento académico en estudiantes de educación superior.

La correlación negativa significativa entre las estrategias desadaptativas, como la negación y la desconexión conductual, y el rendimiento académico indica que los estudiantes que recurren a estas tácticas pueden estar evadiendo las situaciones estresantes en lugar de enfrentarlas, lo que conduce a un desempeño académico inferior. Este resultado concuerda con el estudio de Almeda, Arcila y Palacio (2013), quienes encontraron que las estrategias de evitación están relacionadas con mayores niveles de estrés y ansiedad, afectando negativamente el rendimiento académico.

La relación negativa entre el estrés percibido y el rendimiento académico resalta la importancia de abordar el estrés en los programas de formación docente. El estrés elevado puede interferir con funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje, como la atención, la memoria y la toma de decisiones (Sandi, 2013). Por lo tanto, reducir el estrés percibido puede tener un impacto directo en la mejora del rendimiento académico.

Además, es relevante considerar el papel de la inteligencia emocional en este contexto. Estudios como el de Augusto-Landa, Pulido-Martos y López-Zafra (2011) han demostrado que la inteligencia emocional actúa como un factor protector frente al estrés académico, facilitando el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas. Por lo tanto, integrar el desarrollo de la inteligencia emocional en los programas de formación podría potenciar aún más la capacidad de los aspirantes a docentes para manejar el estrés.

Implicaciones prácticas

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicaciones para las instituciones educativas y las academias de formación de aspirantes a docentes. La

incorporación de programas de intervención que fomenten el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas podría contribuir a mejorar el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Estos programas podrían incluir:

- Talleres de habilidades de estudio: Enfocados en técnicas de planificación, organización y gestión del tiempo.
- Sesiones de mindfulness y técnicas de relajación: Para reducir el estrés y aumentar la atención plena.
- Desarrollo de habilidades sociales: Promoviendo la comunicación efectiva y la búsqueda de apoyo.
- Entrenamiento en inteligencia emocional: Facilitando la identificación y gestión de las emociones propias y ajenas.

La promoción de un ambiente de apoyo social también es crucial. Fomentar la colaboración entre estudiantes y crear redes de apoyo puede facilitar la búsqueda de ayuda y reducir la sensación de aislamiento que a menudo acompaña al estrés académico. Las instituciones pueden implementar:

- Grupos de estudio: Para compartir conocimientos y estrategias.
- Tutorías entre pares: Donde estudiantes avanzados apoyen a sus compañeros.
- Actividades extracurriculares: Que promuevan la cohesión y el sentido de comunidad.

CONCLUSIONES

Este estudio proporciona evidencia de que las estrategias de afrontamiento del estrés desempeñan un papel determinante en el rendimiento académico de los aspirantes a docentes. El uso de estrategias adaptativas, como la **planificación** y la **búsqueda de apoyo social**, se asocia con mejores resultados académicos y niveles más bajos de estrés percibido. Por el contrario, las estrategias desadaptativas y un alto estrés percibido se relacionan con un rendimiento académico inferior.

Estos hallazgos subrayan la importancia de integrar en los programas de formación docente intervenciones que promuevan el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas y la gestión eficaz del estrés. Al equipar a los futuros docentes con estas herramientas, no solo se mejora su rendimiento académico sino que también se favorece su bienestar emocional y su preparación para enfrentar los desafíos profesionales.

Además, considerando el impacto del estrés y las estrategias de afrontamiento en el largo plazo, es esencial que las instituciones educativas adopten un enfoque proactivo y holístico en la formación de los docentes, que incluya el desarrollo de competencias socioemocionales y la promoción de la salud mental.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Aunque el estudio aporta información valiosa, es importante reconocer algunas limitaciones:

1. **Diseño transversal:** Impide establecer relaciones causales entre las variables. Estudios longitudinales podrían proporcionar una comprensión más profunda de cómo las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido evolucionan a lo largo del tiempo y afectan el rendimiento académico.
2. **Muestra limitada:** La participación de estudiantes de una única academia puede limitar la generalización de los resultados. Futuros estudios deberían incluir muestras más amplias y diversas, incorporando diferentes contextos educativos y regiones geográficas.
3. **Autoinformes:** El uso de cuestionarios de autoinforme para medir las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido puede estar sujeto a sesgos de deseabilidad social o errores en la autopercepción. La inclusión de métodos de evaluación complementarios, como observaciones o informes de terceros, podría enriquecer la validez de los hallazgos.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones

A partir de los resultados y las limitaciones identificadas, se sugieren varias direcciones para futuras investigaciones:

1. Estudios longitudinales: Analizar cómo cambian las estrategias de afrontamiento y el estrés percibido a lo largo del tiempo y su impacto en el rendimiento académico y la adaptación profesional de los docentes.
2. Intervenciones experimentales: Diseñar y evaluar programas de intervención específicos que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativas y gestionen el estrés, midiendo su efectividad en el rendimiento académico y el bienestar emocional.
3. Variables mediadoras y moderadoras: Explorar el papel de variables como la inteligencia emocional, la resiliencia, el apoyo social percibido y la autoeficacia académica en la relación entre las estrategias de afrontamiento, el estrés percibido y el rendimiento académico.
4. Análisis cualitativos: Incorporar métodos cualitativos, como entrevistas o grupos focales, para profundizar en la comprensión de las experiencias subjetivas de los aspirantes a docentes en relación con el estrés académico y las estrategias de afrontamiento.

BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, J.M.R & Romero, M.G. (2023). La influencia de la inteligencia emocional y la resiliencia en el desempeño académico de aspirantes a docentes. *RIIDICI: revista internacional interdisciplinar de divulgación científica*, 1(1), 245-257.
- Almeda, M., Arcila, D., & Palacio, J. (2013). Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 11(1), 85-97.
- Augusto-Landa, J. M., Pulido-Martos, M., & López-Zafra, E. (2011). Inteligencia emocional percibida y estrategias de afrontamiento al estrés en profesores de enseñanza primaria: Propuesta de un modelo explicativo con ecuaciones estructurales. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 27(3), 157-164.
- Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación entre burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional en el contexto educativo: Hallazgos científicos de sus efectos en el aula. *Revista de Educación*, 334, 97-116.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2015). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Anales de Psicología*, 31(1), 142-155.
- González, A., Montoya, I., & Temprado, M. D. (2017). Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en universitarios: Un estudio empírico. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(1), 113-126.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students: A cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management*, 12, 335-344.
- Pritchard, M. E., & Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of College Student Development*, 44(1), 18-28.
- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Axpe, I. (2016). Bienestar personal y social: El papel de las estrategias de afrontamiento y las relaciones interpersonales en adolescentes. *Anales de Psicología*, 32(3), 728-736.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). Cómo medir el burnout y el engagement en estudiantes: Factorialización del MBI-SS y UWES-S. *Anales de Psicología*, 26(2), 317-328.
- Sandi, C. (2013). *Stress and cognition*. Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science, 4(3), 245-261.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.