

Reseña

El estrés en la educación universitaria: abordajes psicosociales del aprendizaje. Reseña del libro “Estrés universitario” de Alejandro Lanuque

Antonio Martín Román^{1,2}

Correspondencia
cdu340@gmail.com

Filiaciones institucionales

¹Instituto Superior de Formación Técnica y Profesional N° 13. Ministerio de Educación e Innovación. Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina)

²Universidad Nacional de Flores (Argentina)

Resumen

En este manuscrito, se presenta la reseña del siguiente libro:

Lanuque, A. (2019). *Estrés universitario. Estudiantes centennials vs. sistema de evaluación*. Dunkin [160 pp. ISBN: 9789878502700].

Cómo citar

Martín Román, A. (2021). El estrés en la educación universitaria: abordajes psicosociales del aprendizaje. Reseña del libro “Estrés universitario” de Alejandro Lanuque. *Revista de Psicología*. [HTTPS://DX.DOI.ORG/10.24215/2422572XE093](https://dx.doi.org/10.24215/2422572XE093)

Proceso editorial

Recibido	1ra decisión
18 ene. 2021	27 mar. 2021
Aceptado	Publicado
27 mar. 2021	26 abr. 2021

Editores

Nicolás Alessandroni | Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid (España)

ISSN

2422-572X

Licencia

Licencia de Cultura Libre [CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
(Compartir - Adaptar - Atribuir)

Entidad editora

RevPsi es una publicación de la Facultad de Psicología (Universidad Nacional de La Plata, Argentina)



ACCESO ABIERTO
DIAMANTE

Estrés universitario. Estudiantes centennials vs. sistema de evaluación se compone de siete capítulos que tratan sobre las variables psicosociales del estrés desde perspectivas académicas, históricas, educacionales y culturales en el ámbito fundamentalmente universitario. Entre otras dimensiones, el libro da cuenta del estrés académico, de los procesos psicosociales de la motivación en el aprendizaje, del papel de las instituciones educativas según las exigencias socio-históricas actuales, el rol pujante de la especialización, la competitividad y la innovación aplicada del conocimiento. El mismo ofrece un modelo dinámico más saludable para abordar los procesos de enseñanza superior, con aportaciones de perspectivas muy interesantes desde la Psicología social, sobre todo teniendo como fundamento operativo la teoría de la interdependencia social formalizada por Lewin (1978).

El primer capítulo (“Influencias psicosociales en la universidad”) desarrolla la noción de Psicología de la Educación comprendiéndola como el resultado de un proceso sistemático y progresivo de pensamiento de corrientes psicológicas tales como el conductismo, el cognitivismo y el constructivismo, las cuales han servido como epicentro para asentar los cimientos del Enfoque Educacional. Esta última disciplina se consolida de forma independiente, por tener un objeto de estudio, y un área de investigación. El autor destaca aportes de especialistas como Vygotsky (1934/1993) quien propone estudiar el proceso de atribución de significados que las personas realizan de una situación concreta en función de las interacciones sociales y del contexto en el que se producen.

A este respecto, Lanuque señala con agudeza la incidencia de las economías de mercado operando en el trasfondo de los cambios signados por los organismos internacionales en relación a la educación. El autor nos advierte sobre cómo el nuevo orden mundial incide con su impronta ideológica en los proyectos educativos locales y nacionales, que por este motivo son cada vez más globalizados. A este respecto, Lanuque subraya la falta de equidad existente en el acceso a la educación superior, con lo cual, se facilita la reproducción de las desigualdades sociales. El autor refiere también los actos de discriminación que se manifiestan en el ámbito académico por diversos motivos tanto de prejuicios, consideraciones físicas, de género, étnicas y/o raciales.

Frente a lo dicho anteriormente, el autor señala la importancia del estudio del fenómeno grupal en el ámbito universitario, porque aporta metodologías basadas nada más y nada menos que en la conformación de grupos orientados a la facilitación del proceso de aprendizaje, la correcta gestión del estrés y la posibilidad de alcanzar metas trascendentales que sean significativas. Esta orientación transforma la realidad e implica hacer uso de los nuevos paradigmas educacionales transdisciplinarios desde distintos saberes orientados a prácticas psicosociales con instrumentos operacionales que promueven una mejor calidad de vida dentro y fuera de los claustros universitarios.

La complejidad creciente que surge de la interrelación disciplinar significa, dentro de esta temática, abordar los campos institucionales -fundamentalmente de la universidad aunque en correlación con la familia, los medios de comunicación y el

trabajo- y estudiar su incidencia recíproca con los procesos psicológicos y grupales del aprendizaje teniendo en cuenta las expectativas, las motivaciones, los proyectos de vida personales y, sobre todo, sopesando el contexto social caracterizado por una economía de mercado marcada por una competitividad, muchas veces desproporcionada y confusa.

En este contexto, surge con evidencia, de acuerdo a Lanuque, la importancia de ampliar el estudio del estrés universitario con categorizaciones psicológicas y sociológicas más abarcadoras, tales como las creencias y las representaciones sociales. El autor destaca la importancia del concepto de autoeficacia (Bandura, 1987) que alude a esa capacidad de los estudiantes para regular su comportamiento, como un proceso cognitivo anticipatorio que resulta clave para obtener mejores rendimientos académicos. En este sentido, dentro del marco científico de la Psicología Educativa existe un potencial transdisciplinario y operativo para reducir las fuentes de estrés y para facilitar modelos capaces de servir a la comprensión del proceso de aprendizaje sobre todo en los ámbitos académicos y universitarios.

Más aportes provenientes de estudios científicos desde la Psicología Social son ofrecidos por el autor para contribuir al abordaje sistemático del estrés universitario; se puede mencionar, por ejemplo, el prejuicio y su incidencia en la auto imagen y en las reacciones de sus víctimas. Lanuque investiga acerca de la motivación del prejuicio, las diferencias que guarda con el estereotipo, el tipo de ajuste e interdependencia que sostiene respecto de las creencias denominadas mayoritarias por parte de los grupos de pertenencia.

El autor renueva la mirada de esta problemática a partir de sus indagaciones respecto de los posibles prejuicios del docente, desarrollando de forma clara e irrefutable los sesgos existentes en la administración de las calificaciones por parte de los docentes hacia sus alumnos. Sesgos como por ejemplo el de la Personalidad Implícita de Krech et al. (1965), la Primacía de la Primera Impresión trabajados por Asch (1962) o también se pueden encontrar sesgos tipificados como Error por Generosidad esclarecidos por Thorndike y Hagen (1989/2006).

No menor es la tarea de Lanuque al encontrar consenso científico que pudiera dar cuenta de cuáles son las condiciones de un buen docente. Asimismo, realiza aportaciones muy interesantes para pensar la dinámica del proceso de Enseñanza-Aprendizaje entre las que cabe mencionar la actividad dialógica dentro de las aulas que coloca al estudiante a la par del docente para llegar al conocimiento, de esta manera la función de escucha del docente es eje de la actividad universitaria (Maturana y Nisis, 1995).

En el segundo capítulo (“La universidad y el aprendizaje”), el autor hace hincapié en las variables que inciden en el rendimiento académico, y menciona a los exámenes como los generadores de ansiedad por excelencia y que fomentan una situación de competencia en desmedro de la cooperación.

De esta manera, Lanuque contrapone dos tipos de aprendizaje durante todo el proceso académico y formativo: el competitivo vs el cooperativo. La perspectiva cooperativa en los procesos educativos se encuentra fundamentada desde la teoría de la interdependencia social formalizada por Lewin (1978). Esta perspectiva explica las condiciones favorables o desfavorables para el desarrollo de las tareas propuestas según la naturaleza positiva o negativa de las interrelaciones.

En las situaciones competitivas, por el contrario, se identifican aspectos como la predominancia de los obstáculos, la falta de comunicación eficaz y el bajo o nulo intercambio del conocimiento, cuyos efectos nocivos implican la ausencia de reciprocidad y empatía. Estos comportamientos se acentúan frente a situaciones de estrés que pudieran suscitarse tan sólo por poner en funcionamiento el formato universitario -con su aparato de justificativos, premios y recompensas-, basado irremediabilmente en el mandato cultural e ideológico del capitalismo histórico.

En el tercer capítulo (“La educación y el estrés”), Lanuque despliega no sólo una definición de estrés, sino que abarca su naturaleza e incidencia ambiental, relacional, actitudinal, cognitivo-evaluativa, caracterológica y emocional, que involucra aspectos que van desde la salud hasta el aprendizaje y dependen de factores tales como el estilo de vida, la influencia e interdependencia de los contextos familiares, laborales, institucionales y sociales.

Atendiendo a temas de la Psicología social, Lanuque explica cómo los modelos de procesamiento cognitivos individuales, los ambientes, los entornos demográficos, los estilos de enseñanza, la motivación, entre varios otros aspectos relacionados con el ámbito universitario conllevan situaciones estresoras capaces de afectar negativamente el proceso de aprendizaje y las relaciones sociales. El autor brinda algunos ejemplos tales como exponer trabajos ante otros, intervenir en clase, trabajar en equipo, la sobrecarga de compromisos o tareas, la falta de tiempo para cumplir con las entregas, entre varios otros.

Al acentuar la utilidad de nuevos paradigmas transdisciplinarios, Lanuque refiere la importancia del estrés en tres niveles: el cognitivo (pensamientos negativos y falta de confianza), el fisiológico (alteraciones en el sueño, problemas gastrointestinales, entre otros) y el comportamental (consumo excesivo de tabaco, alcohol). El estrés es un fenómeno que disminuye las defensas del organismo, puede generar el desarrollo de enfermedades o agudizar las existentes y afecta de modo diferente a cada individuo ya que depende de los estilos personales de afrontamiento. Aun así, en muchos casos, la capacidad de reducir el estrés académico excede a los estudiantes; esta tarea implica una decisión educativa, política, institucional y social.

Por otro lado, el autor destaca el crecimiento de la Psicología Positiva, tendiente a reforzar los aspectos potencialmente favorables de la personalidad en general. En este punto, Lanuque puntualiza una serie de mejores prácticas educativas conforme a modelos cuya base científica queda debidamente justificada y explicitada por el autor.

Respecto del cuarto capítulo del libro (“La universidad y el estrés”) que contiene el análisis de la relación entre universidad y estrés, Lanuque puntualiza de forma detallada cada uno de los estresores que repercuten en el proceso de aprendizaje del estudiante como consecuencia del cambio de estilo de vida, tales como consumos desproporcionados de sustancias psicotrópicas (cafeína, tabaco), una dieta poco balanceada en base a comidas con bajo contenido nutricional, horarios trastornados, poca disponibilidad de tiempo como así también los problemas financieros relacionados con la universidad o la cantidad de alumnos dentro del entorno, entre otras consideraciones.

En el quinto capítulo (“La investigación”) Lanuque conduce su búsqueda hacia la posibilidad de brindar herramientas para el desarrollo de programas de evaluación para tratamiento del estrés universitario. El autor realiza una impecable correlación del Test Anxiety Scale (Test de Escala de Ansiedad) con el Attitude Towards Competition (Cuestionario de Actitud hacia la Competencia). Los hallazgos revelan datos interesantes y valiosos que confirman la necesidad de repensar los modelos de enseñanza actuales en las universidades.

En la investigación se arrojan indicios de que las dimensiones propias de la personalidad competitiva están asociadas con un cuadro de estrés académico. Se descubren datos de gran valor científico tales como la relación entre capacidad de afrontamiento y género o la condición etaria como factor que regula la gestión de la actitud hacia la competitividad. Asimismo, se evidencia la importancia de apelar al estilo colaborativo característicos de los grupos de aprendizaje de excelencia y los resultados se ubican en línea coherente con hallazgos anteriores.

El libro culmina en el sexto capítulo, con un apartado denominado “Propuestas”, las cuales señalan con gran alcance de utilidad los caminos posibles hacia la reducción del estrés académico y el fomento de prácticas grupales e institucionales más cooperativas. Esta tarea exige una revisión de los fundamentos ideológicos e histórico-sociales que operan en la conformación del modelo académico actual. Además, sugiere la participación activa de cada institución por medio de la autoconciencia, la autocrítica y el deseo de cambio; por tanto, el compromiso atañe a la universidad, al cuerpo docente, a los estudiantes y sus familias.

Por todas estas razones, *Estrés universitario. Estudiantes centennials vs. sistema de evaluación* es un libro extremadamente recomendable para psicopedagogos, psicólogos sociales, autoridades educativas universitarias, autoridades ministeriales públicas, médicos y psicólogos en general, como así también para profesionales, licenciados en Ciencias Sociales y, desde ya, para estudiantes universitarios.

Referencias

- Asch, S. E. (1962). *Psicología social*. Eudeba.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Martínez Roca.
- Krech, D., Crutchfield, R. y Ballachey, E. (1965). *Psicología social*. Biblioteca Nueva.
- Lanuque, A. (2019). *Estrés universitario. Estudiantes centennials vs. sistema de evaluación*. Dunken.
- Lewin, K. (1978). *Teoría del campo y experimentación en psicología social*. Paidós.
- Maturana, H. y Nisis, S. (1995). *Formación humana y capacitación*. Dolmen.
- Thorndike, R. y Hagen, E. (1989/2006). *Medición y evaluación en psicología y educación* (E. M. González, trad.). Trillas.
- Vygotsky, L. (1934/1993). *Pensamiento y lenguaje. En sus Obras escogidas. Tomo II* (M. M. Rotger, trad.). Visor.