

## **Los síntomas de estrés en los académicos en contexto de la práctica de la Formación de Profesores en Portugal (PT) y Brasil (BR)**

Fernandes Procópio, L., Procópio, M., Pereira, A.

*Facultad Psicología, Universidad Autónoma de Madrid, España; Facultad de Educación, Universidad Federal de Goiás, Catalão, Brasil; Departamento de Psicología y Ciencias de la Educación, Universidad de Aveiro, Aveiro, Portugal*

[leandracprocopio@gmail.com](mailto:leandracprocopio@gmail.com); [quanticis@gmail.com](mailto:quanticis@gmail.com); [anabelapereira@ua.pt](mailto:anabelapereira@ua.pt)

**Introducción.** El período de prácticas en la Formación de los Profesores en contexto universitario es repleto de exigencias y desafíos típicos del ambiente educativo y son para muchos estudiantes causantes de estrés. Frente a las elevadas demandas del estrés los síntomas aparecen influenciando el desempeño de lo futuro profesional en formación. Por esto es necesario estudiar las sintomatologías más frecuentes en los profesores en formación a fin de elaborar programas de intervención primaria desde la formación inicial de los profesores.

**Objetivo.** Conocer los principales síntomas de estrés durante el periodo de prácticas de los estudiantes del Grado en Formación de Profesores.

**Método.** Es una investigación comparativa multicultural en Portugal y Brasil con una muestra de 966 alumnos (476 Portugal y 490 Brasil) de 4 Instituciones Públicas de enseñanza superior pública portuguesa y 4 brasileñas. El instrumento fue el Cuestionario de Síntomas de Estrés con 21 ítems que describen los síntomas en 3 factores: Cognitivos, Fisiológicos y Comportamentales.

**Resultados:** Cuanto al género de los estudiantes 161 (16,8%) son hombres y 805 (83,2%) mujer. Los síntomas más frecuentes en los estudiantes portugueses son la ansiedad, agitación, insomnio, taquicardia, depresión y falta de concentración, mientras en Brasil inciden sobre la tensión muscular, mal humor, dolores de cabeza, agitación y falta de concentración. En relación a las medias, los síntomas cognitivos (29,97% (PT) y 29,51% (BR)) y fisiológico (16,16 (PT) y 16,11(BR)) son los más frecuentes, pero los conductuales son los que presentan diferencia estadísticamente significativa ( $t = 7,437$ ;  $p =$

.000) entre los países, siendo Portugal (13,80%) con la media más alta que Brasil (12,14%). Las mujeres de ambos países presentan promedios más elevados en todos los tres síntomas, siendo el cognitivo lo que más afectan las mujeres (30,62% (PT) y 30,42% (BR) sobretodo las portuguesas. Entre los hombres, los estudiantes de Brasil presentan medias más elevadas que los portugueses en los síntomas cognitivos (24,33% (PT) y 26,46% (BR) y los fisiológicos 13,27 (PT) y (13,97% (BR)).

Conclusiones: Los datos evidencian la existencia de los 3 tipos de síntomas de estrés en más de 10% de toda la muestra con las mujeres portuguesas presentando más sintomatologías que las brasileñas, siendo los hombres brasileños los que presentan más síntomas de estrés. Los síntomas cognitivos son los que más afectan a todos los estudiantes de ambos países o que indica la necesidad de intervenciones para la promoción de la gestión y control del estrés en los académicos, así como el conocimiento sobre las estrategias de *coping* importantes para la disminución de los síntomas en los estudiantes y futuros profesionales, así como la mejoría de su aprendizaje. Una vez que la profesión de profesor es una de las profesiones con más niveles de estrés laboral, es fundamental que el desarrollo de competencias profesionales, basadas en el bienestar, sea considerado desde la formación inicial de los profesores.

**Palabras clave:** síntomas de estrés; práctica docente; formación de profesores;