

PRESENCIA DISCURSIVA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN LA BLOGÓSFERA. UN ANÁLISIS DE CONTENIDO DE TREINTA BLOGS

ARTURO BARRAZA MACÍAS*
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO. MÉXICO

Recibido: 3 de abril de 2013

Aprobado: 16 de noviembre de 2013

Para citar este artículo:

Barraza, A. (2013). Presencia discursiva del estrés académico en la blogósfera. Un análisis de contenido de treinta blogs. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 6 (2), 45-54.

Resumen

El presente trabajo fue realizado a partir de cuatro objetivos: 1) Establecer el tipo de texto que presentan los blogs que abordan el estrés académico, 2) Identificar la orientación conceptual del estrés académico en los blogs que lo abordan, 3) Determinar la etiología del estrés académico que reportan los blogs que lo abordan y 4) Establecer las orientaciones prescriptivas que ofrecen los blogs para enfrentar el estrés académico en los blogs que lo abordan. Para el logro de estos objetivos se realizó una investigación cualitativa mediante el método de análisis de contenido. En total se analizaron 30 blogs. La estructura categorial construida se articuló a partir de cinco ejes que condujeron a reconocer que el estrés académico es abordado en los blogs desde la perspectiva del distrés, en detrimento del eustrés. Palabras clave: estrés, estresores, síntomas, afrontamiento.

ACADEMIC STRESS, DISCURSIVE PRESENCE, IN THE BLOGOSPHERE. A CONTENT ANALYSIS OF THIRTY BLOGS

Abstract

This work was carried out from four objectives: 1) Set the text type of blogs that deal with academic stress, 2) Identify the conceptual orientation of academic stress on blogs that address it, 3) Determine the etiology of academic stress reported by blogs that address it, and 4) Establish prescriptive guidelines to face up to academic stress, offered by blogs that address it. In order to achieve these objectives, a qualitative research was conducted by means of the method of content analysis. Altogether, 30 blogs were analyzed. The category structure is built from five articulated shafts leading to recognize that academic stress is addressed in the blogs from the perspective of distress, to the detriment of eustress. Keywords: stress, stressors, symptoms, coping.

Introducción

Las razones por las cuales una persona puede crear y mantener un blog suelen ser diversas; entre ellas se pueden mencionar la necesidad de expresión, el interés de dar cuenta de su existencia, la intención de conocer más gente, el hacerse visible ante otros, el constituir una moda en su medio ambiente inmediato, etc. Todas estas razones están ligadas al uso más tradicional

que se tiene de los blogs, donde su creador, cual diario personal, escribe sus inquietudes, sus logros, sus creencias y sus opiniones, sin embargo, en la actualidad el contenido de los blogs se ha diversificado, ya que se ha comprobado que “un blog puede ser una excelente herramienta de difusión y recolección de información” (Leiva, 2007, p. 166). En ese sentido, se pueden encontrar blogs de revistas (p. ej. Avances en Supervisión Educativa), de bibliotecas (p. ej. Biblioteca Rafael Alberti),

* Doctor en Ciencias de la Educación; actualmente se desempeña como Profesor Investigador en la Universidad Pedagógica de Durango. tbarraza@terra.com.mx

de organizaciones populares (p. ej. Organización de Desarrollo Étnico Comunitario), etc.

En este contexto virtual, signado por la diversidad de temáticas y propósitos, surge el interés de ver como un tema tan específico, como lo es el estrés académico, aparece en los blogs.

Referentes conceptuales

Según Wikipedia (2012) un **blog** (también denominado bitácora, cuaderno de bitácora, ciberbitácora o ciberdiario) “es un sitio web periódicamente actualizado que recopila cronológicamente textos o artículos de uno o varios autores, apareciendo primero el más reciente, donde el autor conserva siempre la libertad de dejar publicado lo que crea pertinente” (parr. 1). Por su parte, el Blog Herald (como se cita en Fumero, 2005) define al blog como “una jerarquía de texto, imágenes, objetos multimedia y datos, ordenados cronológicamente, soportados por un sistema de distribución de contenidos capaz de proporcionar (al autor) la funcionalidad necesaria para distribuir esos contenidos con cierta frecuencia, exigiéndole unas capacidades técnicas mínimas” (p. 49).

En consonancia con estas definiciones, los blogs pueden ser considerados como “herramientas que permiten la publicación y creación de contenidos por parte de cualquier usuario de manera sencilla y libre de coste alguno” (Jou, 2009, p. 2), facilitando la construcción de conexiones sociales significativas o comunidades virtuales alrededor de cualquier tema de interés.

En cada texto o artículo de un blog, los lectores pueden escribir sus comentarios, agregar información o material gráfico e insertar hipervínculos, según sus preferencias, y el autor darles respuesta o realizar su comentario al respecto, de tal forma que es posible establecer un diálogo. Los comentarios agregados o inserciones realizados por los lectores se suelen denominar **post** y a la acción de ponerlos se le denomina postear. No obstante, es necesario precisar que ésta es una opción que depende de la decisión que tome al respecto el elaborador del blog, pues las herramientas permiten diseñar blogs en los cuales no todos los internautas -o incluso ninguno- puedan participar agregando comentarios.

La fuerte presencia de los blogs en la Internet ha creado un ambiente específico denominado **Blogósfera** que puede definirse como una red social construida mediante medios técnicos (Flores, 2008). Otra

definición al respecto, proporcionada por Wikipedia (2012), indica que la blogósfera es “un conjunto de blogs agrupados por algún criterio específico (localización, temática, idioma). Por ejemplo: blogosfera hispana, blogósfera argentina o la blogosfera política. El término fue acuñado en 2002 por William Quick” (sección 9, definición 9).

El creador de un blog, o **blogger**, participa activamente en esta Blogósfera mediante un doble proceso de actuación: por un lado es el artífice principal de los procesos de producción, circulación y consumo de mensajes, mientras que por otra parte participa en procesos de interacción que se dan mediante posts o entradas, comentarios, hiperenlaces y otros mecanismos. En español al creador del blog se le suele denominar bloguero y es definido como el escritor de publicaciones para formato de blog. Por su parte Brnum (2001, como se cita en Fumero, 2005) prefiere el término *bloggist* (bloguista o blogista) para evitar la utilización del contradictorio *blogger* (bloguero o blogero) que coincide con el nombre de un conocido servicio de publicación).

Algunas variantes del blog o weblog son los openblog, fotolog, los vlogs (videoblogs), los audioblogs y los moblog (desde los teléfonos móviles). Además, cada vez son más los blog o weblogs que incorporan podcast como sistema adicional de información u opinión. Entre los servidores de blogs más populares se encuentran Blogger y Wordpress.

Antecedentes

Diversas son las razones que pueden atraer la mirada de los investigadores hacia el estudio de los blogs, ya que posibilitan distintos usos, por parte de los sujetos, lo que da lugar a la formación de redes virtuales temáticas.

La investigación sobre los blogs, a pesar del tiempo relativamente corto que lleva, ha hecho aportaciones significativas. “Muchos son los retos, sin embargo, que enfrenta este subcampo de estudio, en vías de superar la novedad y abonar a la discusión no solo sobre blogs, sino sobre la comunicación mediada por tecnologías, (y) la comunicación en sentido amplio” (Flores, 2008, p. 1)

La revisión de la literatura realizada al respecto muestra claramente dos tendencias: por una parte se presenta un campo dominado fuertemente por la reseña o sistematización de experiencias (Ferrada, 2005; Gewerc, 2005; Granado, 2007; Lima, 2008; y Torné, 2009), mientras que por el otro lado, las investigaciones

realizadas son altamente diversas; p. ej. el impacto del soporte social que brinda un blog en la salud (Mabel, Chaparro, Barrera, Pinto & Sánchez, 2011), las características redaccionales de los blogs periodísticos (Salaverría, 2008), tendencias generales en el uso de los blogs (Siles, 2007), identificación y análisis de tipologías de bitácoras (Gómez, 2006), el perfil del autor de blog argentino (Bordignon, 2007), identificación y características de los diferentes blogs (Huertas, 2010), la blogosfera como red sociocultural y la reflexividad en el blogging autobiográfico (Flores, 2010).

En esta búsqueda de antecedentes no fue posible encontrar un solo estudio que sirviera como referente directo de la presente investigación.

Objetivos

- Establecer el tipo de texto que presentan los blogs que abordan el estrés académico.
- Identificar la orientación conceptual del estrés académico en los blogs que lo abordan.
- Determinar la etiología del estrés académico que reportan los blogs que lo abordan.
- Establecer las orientaciones prescriptivas que ofrecen los blogs para enfrentar el estrés académico en los blogs que lo abordan.

Método

El Análisis de Contenido es un método de investigación que busca descubrir la significación simbólica de un mensaje (Krippendorff, 1997), ya sea éste un discurso, una historia de vida, un artículo de revista, un texto escolar o un decreto ministerial, por mencionar solamente algunos. De manera más específica y para efectos de la presente investigación, se puede afirmar que es un método que consiste en clasificar y codificar los diversos elementos de un mensaje en categorías con el fin de hacer aparecer de la mejor manera su sentido (Gómez, 1999).

Este método presenta, entre sus características más importantes, que: a) es un método indirecto ya que solamente se tiene contacto con los sujetos mediante sus producciones, en este caso, sus blogs, b) las producciones a analizar pueden adoptar diversas formas: escrita, oral, imagen o audiovisual; en la presente investigación los blogs analizados serían una producción escrita, y c) se puede realizar mediante un análisis cualitativo o cuantitativo, en este caso se prefirió el cualitativo.

Autores como Mayer y Quellet (como se cita en Gómez, 1999) establecen seis tipos de análisis de contenido:

- El análisis de exploración de contenido.
- El análisis de verificación de contenido.
- El análisis de contenido cualitativo.
- El análisis de contenido cuantitativo.
- El análisis de contenido directo.
- El análisis de contenido indirecto.

En el caso de la presente investigación el Análisis de Contenido realizado se puede identificar como análisis de contenido cualitativo ya que permite descubrir la presencia de temas, de palabras o de conceptos en un contenido.

Porta y Silva (2003) establecen nueve fases metodológicas para la realización de un análisis de contenido, desde una perspectiva cualitativa:

- 1° Fase: Determinar los objetivos que se pretenden alcanzar.
- 2° Fase: Definición del universo que se pretende estudiar.
- 3° Fase: Elección de documentos: El cuerpo de unidades de contenido seleccionado.
- 4° Fase: Definición de las finalidades centrales que persigue la investigación.
- 5° Fase: Elaboración de indicadores o definición de unidades de análisis.
- 6° Fase: Reglas de numeración o recuento.
- 7° Fase: La categorización.
- 8° Fase: Exploración del material.
- 9° Fase: La fiabilidad y validez.

Unidades de análisis

En la presente investigación se analizaron treinta blogs en dos etapas: en la primera etapa se analizaron diez blogs que reportó el buscador google, en consulta realizada el 19 de abril del 2012, con el término "estrés académico". Para seleccionarlos se tomó en cuenta su orden de aparición en el buscador y que en su URL tuvieran la terminación blogspot.com como primer recorte muestral que permitiera, en primera instancia, cierto nivel de homogeneidad. Cabe destacar que se tuvo que analizar los primeros catorce que reportó el buscador para terminar con diez y eliminar cuatro. A continuación se presentan, en la tabla 1, las catorce direcciones de los blogs

analizados, en cursiva y sin sombra se ponen aquellos que se eliminaron, y al finalizar la dirección, entre paréntesis, se escribe la razón por la que se eliminó en lo particular, y los que se analizaron se destacan con negritas y sombreado.

Tabla 1

Direcciones de los blogs analizados en la primera etapa

1. - http://blogsikologia.blogspot.com/
2. - http://elstressuniversitario.blogspot.com/
3.- http://germenuniversitario.blogspot.com/
4.- http://artiecomics.blogspot.com/2011/03/estres-academico.html . (Eliminado por tener solamente un comic)
5.- http://ciudad-y-estres.blogspot.com/
6.- http://utplogistica221.blogspot.com/ . (Eliminado por que solamente aborda el estrés laboral)
7.- http://daeanos.blogspot.com/
8.- http://renzoster.wordpress.com/ . (Eliminado por que solamente presenta un enlace)
9.- http://filivanilly.blogspot.com/2011/04/la-relacion-persona-entorno-como-fuente.html
10.- http://conexionadventista-articulos.blogspot.com/2011/04/como-controlar-el-estres-estudiantil.html
11.- http://eldesvandecarol.blogspot.com/2010/02/estres-academico.html . (Eliminado por ser la transcripción incompleta de un artículo ya existente)
12.- http://losestresados.blogspot.com/2010/05/planteamiento-del-problema-como.html
13.- http://websaludnatural.blogspot.com/2009/12/estres-2-parte.html
14.- http://vivopositivo.blogspot.com/2008/10/el-estres.html

En la segunda etapa se analizaron veinte blogs que reportó el buscador Google, en consulta realizada el 30 de septiembre del 2013, con el término “estrés académico”. Para seleccionarlos se tomó en cuenta su orden de aparición en el buscador y se eliminaron los que ya se habían analizado anteriormente. A continuación se presentan, en las tablas 2a y 2b, las veintiocho direcciones de los blogs analizados, en cursiva y sin sombra se ponen aquellos que se eliminaron, y al finalizar la dirección, entre paréntesis, se escribe la razón por la que se eliminó en lo particular, y los que se analizaron se destacan con negritas y sombreado.

Tabla 2a

Direcciones de los blogs analizados en la segunda etapa (primera parte)

15.- http://cancelacionesicesi.blogspot.mx/
16.-http://www.fundacionunam.org.mx/blog/educacion/estres-academico-una-de-las-preocupaciones-de-los-ninos-actuales.html
17.-http://comunidadlazarocardenasiems.wordpress.com/2013/05/28/termino-el-semester-21-consejos-para-no-estresarte/
18.-http://www.infoaltoque.com.ar/2012/09/24/estres-academico-una-problema-que-crece-entre-los-estudiantes/
19.- http://elestresysaludpublica.wordpress.com/2010/10/17/estres-academico/
20.-http://hiperusfq.blogspot.mx/2013/04/como-hacerle-frente-al-estres-academico.html (no se analizaron los destinos de los hipervínculos que presenta)
21.- http://www.comunicacionesua.cl/2013/08/22/semda-invito-a-los-estudiantes-a-pasar-un-semester-sin-estres/ (Eliminado por ser una noticia institucional sobre labores realizadas por una de sus áreas)
22.-http://educacioncafe.blogspot.mx/2009/05/adicion-al-tabaco-y-estres-academico.html
23.- http://yeisydiscurso.blogspot.mx/2011/10/discurso-estres-academico.html
24.-http://estres-en-los-universitarios.blogspot.mx/2012/11/estres-academico-enfermedad.html
25.- http://cancelacionesicesi.blogspot.mx/2012/09/cancelar-es-el-dilema.html
26.-http://creciendoenlaentrega.blogspot.mx/2011/06/el-estres-academicoequilibrio-entre.html
29.- http://blog.pucp.edu.pe/item/159351/estres-academico-y-burnout-en-organizaciones-educativas (Eliminado por ser la difusión de un libro y solamente muestra el índice)
30.- http://estrespe.blogspot.mx/2013/02/estres-academico-en-los-estudiantes.html
31.- http://tucampus.pe/como-combatir-el-estres-academico-durante-la-universidad/
32.-http://losestresados.blogspot.mx/2010/03/causas-del-estres-academico-en-alumnos.html
33.- http://www.minuevohogar.cl/2012/03/07/como-prevenir-el-estres-academico/
34.- http://estres-studiantil.blogspot.mx/2011/07/estres-academico.html

35.- <http://estamosestresados.blogspot.mx/2012/09/argumento-estres-academico-un-companero.html>

36.- <http://analistas3.blogspot.mx/2012/09/bienvenidos.html> (Eliminado por que solamente establece un enlace a otra página)

37.- <http://jaquirolga.blogspot.mx/2012/02/la-universidad-vs-estres.html>

38.- <http://mediosmixtos.wordpress.com/2012/11/14/estres-academico/>

39.- <http://estresenalumnos.blogspot.mx/2012/03/el-estres-academico-los-tipos-de-estres.html> (Eliminado por ser una transcripción textual sin agregados de una definición teórica ya existente)

Tabla 2b

Direcciones de los blogs analizados en la segunda etapa (segunda parte)

40.- <http://maria-barreto.blogspot.mx/2010/05/estres-academico.html> (Eliminado por ser una transcripción textual sin agregados de una definición teórica ya existente)

41.- <http://userenaenfuniversidadsaludable.blogspot.mx/2010/10/investigacion-sobre-estres-academico-en.html> (Eliminado por que solamente establece un enlace a otra página)

42.- <http://circuitouniversitario.wordpress.com/2012/11/20/genera-fin-de-semestre-estres-en-universitarios/>

Con estos veinte blogs se decidió cerrar el proceso de indagación al presentarse la saturación teórica que confirmó las categorías obtenidas en la primera etapa.

Categorías de análisis

La unidad de registro fue de orden temático (Krippendorff, 1997) por lo que se eligió como unidad de registro al tema, el cual dio lugar posteriormente, a los ejes categoriales, los cuales permitieron definir sus categorías respectivas. La estructura categorial construida se compone de cinco ejes temáticos con sus respectivas categorías:

1. Tipo de información

- Proyecto o reporte parcial o final de investigación
- Orientaciones para afrontar el estrés académico
- Artículos teóricos

- Divulgación
- Evaluación del estrés

2. Concepto de estrés

- Centrado en los estresores
- Centrado en los síntomas
- Centrado en la relación estresores-afrontamiento
- Centrado en la relación estresores-síntomas-afrontamiento

3. Componentes del estrés

- Estresores
- Síntomas
- Afrontamiento

4. Consecuencias del estrés

- Enfermedades
- Problemas de salud
- Problemas de comportamiento
- Rendimiento académico
- Problemas a nivel celular

5. Orientaciones sobre el estrés

- Análisis del estrés
- Estrategias de afrontamiento

Una vez definida las categorías se hizo un recuento de las mismas para obtener su frecuencia de aparición. Para la establecer la fiabilidad de los datos categoriales construidos se realizó el análisis por tres jueces, obteniéndose un índice de acuerdo de .88 de inter-jueces.

Resultados

La presentación de los resultados se realizó tomando en cuenta la estructura categorial construida. Cabe mencionar que la frecuencia reportada varía porque no todos los blogs analizados presentaban la totalidad de los ejes categoriales y categorías.

Tipo de información

En el primer eje categorial se pudieron establecer cinco categorías que identifican cinco tipos de trabajos académicos diferentes; la frecuencia con la que aparecieron cada uno de ellos se presenta en la figura 1.

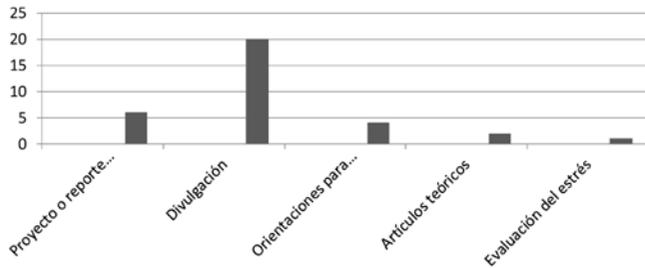


Figura 1. Tipo de trabajo.

En la primera categoría se ubican aquellos textos que presentan un proyecto de investigación o centralmente reportan resultados de una o más investigaciones ($f=6$). En la segunda categoría se ubican textos de divulgación que pretenden ofrecer información general a sus posibles lectores sobre el estrés académico ($f=20$). En la tercera categoría se ubican aquellos textos que fundamentalmente dan orientaciones prescriptivas para afrontar el estrés académico ($f=4$). En la cuarta categoría se ubican los textos que ofrecen artículos teóricos que cuidan todos los aspectos académicos de estilo, como son la citación y referencias entre otros ($f=2$). En la quinta categoría se presentan textos que tienen por objetivo evaluar el estrés académico ($f=1$). Como se puede observar hay una predominancia casi absoluta de los trabajos de divulgación que intentan ofrecer a sus lectores información sobre los que es el estrés académico, sus características, tipos, etc. como se puede observar en el siguiente fragmento:

Clasificación del estrés

Según su tipo:

Estrés Físico: es aquel que no permite que la persona se desempeñe correctamente por cambios en el ambiente o en la rutina diaria. Esto puede llegar a entorpecer el funcionamiento de los sentidos, la circulación y respiración. Si este se prolonga puede llegar a dañar gravemente la salud o empeorar cualquier situación delicada que ya se tenga.

Estrés Psíquico: es aquel causado por las exigencias que se hace la persona a cumplir en un lapso de tiempo determinado. El cumplimiento de horarios, tareas y oficios donde lo que se exija es mayor a las capacidades de la persona, provoca la aparición del estrés que, lejos de mejorar el rendimiento de la persona, lo empeora y elimina todo sentido de la auto-superación. (B14).

Para el caso de las citas textuales se utilizó un código como el escrito al término de la cita anterior: B14

que indica B (Blog) y 14 (número asignado al blog como se observa en las tablas 1 y 2).

Concepto de estrés

En el segundo eje categorial se establecieron cinco categorías que identifican cinco diferentes formas de conceptualizar el estrés; la frecuencia con la que aparecieron cada una de ellas se presenta en la figura 2.

En la primera categoría se ubican aquellas conceptualizaciones que centran su atención en los síntomas, al conceptualizar al estrés ($f=10$). En la segunda categoría se ubican aquellas conceptualizaciones que centran su atención en los estresores, al conceptualizar al estrés ($f=7$). En la tercera categoría se ubican aquellas conceptualizaciones que centran su atención en la relación estresores-afrontamiento, al conceptualizar al estrés ($f=1$). En la cuarta categoría se ubican aquellas conceptualizaciones que centran su atención en la relación estresores - síntomas - afrontamiento, al conceptualizar al estrés ($f=2$). Como se puede observar hay una predominancia de las conceptualizaciones del estrés que hacen referencia a los síntomas o reacciones del individuo como se lee en el siguiente fragmento:

El estrés es una reacción fisiológica de nuestro cuerpo cuando nos encontramos frente a las demandas de la vida, resultando en tensión física y psicológica. (B10).

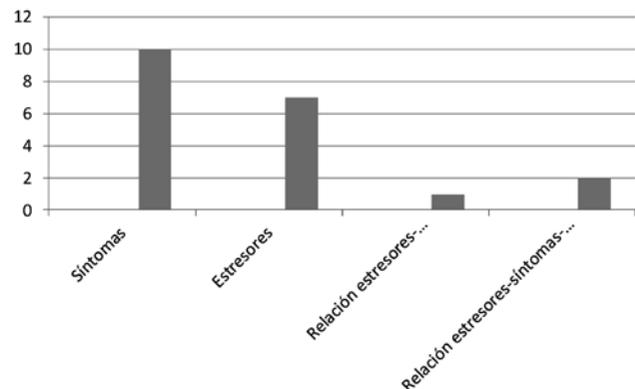


Figura 2. Formas de conceptualizar el estrés.

Componentes del estrés

En el tercer eje categorial se establecieron tres categorías que remiten a tres componentes del estrés; la frecuencia con la que aparecieron cada una de ellas se presenta en la figura 3.

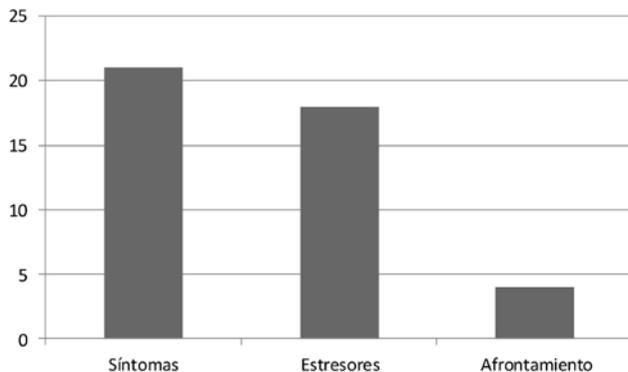


Figura 3. Componentes del estrés.

En la primera categoría se abordan los síntomas, como parte del estrés (f= 21). En la segunda categoría se abordan los estresores, como parte del estrés (f= 18). En la tercera categoría se abordan las estrategias de afrontamiento, como parte del estrés (f= 4). Como se puede observar este resultado es congruente con el resultado mostrado en el eje categorial anterior. El discurso sobre el estrés académico gira principalmente sobre los síntomas que desencadena, como se muestra en el siguiente fragmento:

Todos ellos experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad. (B2).

Consecuencias del estrés

En el cuarto eje categorial se establecieron seis categorías que remiten a consecuencias del estrés; la frecuencia con la que aparecieron cada una de ellas se presenta en la Figura 4.

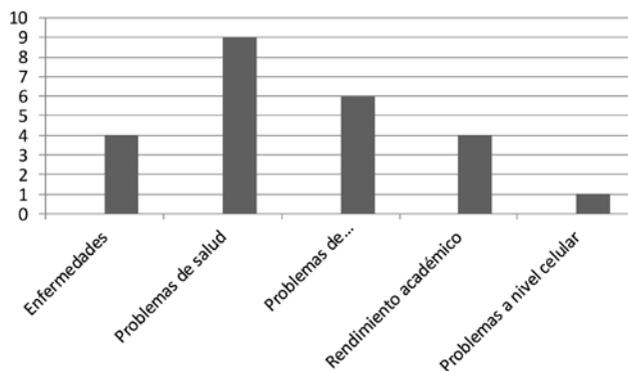


Figura 4. Consecuencias del estrés.

En la primera categoría se hace referencia a las enfermedades como consecuencias del estrés (f= 4). En la segunda categoría se establece como consecuencia del estrés la existencia de problemas de salud sean éstos físicos o psicológicos (f= 9). En la tercera categoría se manifiesta que diversos problemas de comportamiento son causados por el estrés (f= 6). En la cuarta categoría se establece como afecta el estrés al rendimiento académico (f= 4). En la quinta categoría se desglosan las consecuencias que a nivel celular provoca el estrés (f= 1). Como se puede observar en el discurso que se presenta en los blogs analizados hay un mayor énfasis en los problemas de salud como consecuencia del estrés como se puede leer en el siguiente fragmento:

Son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud. (B2).

Orientaciones para el manejo del estrés

En el quinto eje categorial se establecieron dos categorías que remiten a las actividades que se recomiendan para el manejo del estrés; la frecuencia con la que aparecieron cada una de ellas se presenta en la figura 5.

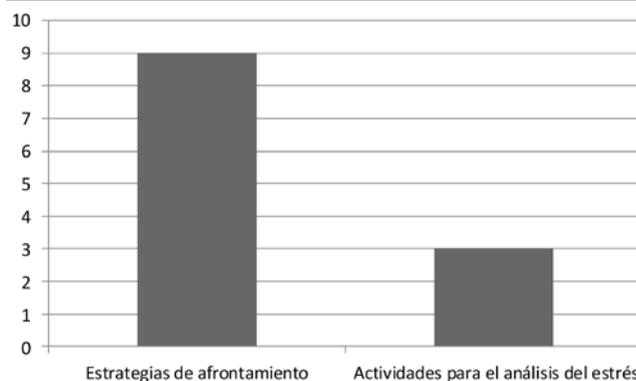


Figura 5. Orientaciones para el manejo del estrés.

En la primera categoría se recomienda utilizar diferentes estrategias para afrontar el estrés (f= 9). En la segunda categoría se recomiendan diferentes actividades tendientes a analizar el estrés que se manifiesta (f=3). Como se puede observar predominan las estrategias para afrontar el estrés como se muestra en el siguiente fragmento:

1. Haz ejercicio: No hay nada mejor realizar una actividad que te haga sentir mejor contigo mismo, por

ejemplo cuando un alumno padece del estrés académico es recomendable un poco de distracción como el caminar, nadar, practicar algún deporte por las tardes, o incluso el limpiar tu cuarto siempre y cuando hayas realizado tus deberes con anticipación. (B12).

Discusión

Los resultados obtenidos del análisis de los treinta blogs, y de los cinco ejes categoriales construidos, permiten afirmar que:

- Los proyectos o reportes finales de investigación, así como los artículos de divulgación, son los principales tipos de trabajo que sobre el estrés académico suben a la Blogósfera los blogger. Esta preeminencia indica la necesidad de información que tienen los blogger para entender lo que sucede alrededor de este tema; y con su publicación, buscan socializar la información hacia sus seguidores.
- La información que ponen los blogger, en sus respectivos blogs, conduce a conceptualizar el estrés centrando su atención en los síntomas y los estresores. Estas dos formas de conceptualización del estrés son de las más extendidas en la literatura científica y se derivan de los trabajos de dos de sus precursores: Cannon (1935) y Selye (1956). Estas dos formas de conceptualización son identificadas por Barraza (2007) como líneas de investigación dentro del Programa de Investigación Estímulo – Respuesta del Estrés.
- En congruencia con esta forma de conceptualizar el estrés se puede observar que los componentes del estrés que se abordan con mayor frecuencia en estos blogs son los síntomas y los estresores. Así mismo, este resultado es congruente con la preeminencia de trabajos que pretenden ofrecer información para entender al estrés, no para manejarlo o afrontarlo. En estos blogs existe una concentración en los síntomas, como manifestaciones centrales que indican la presencia de una situación estresante, y en los estresores, que permite reconocer las fuentes del estrés.
- Las consecuencias del estrés informadas centralmente, en los blogs analizados, son las enferme-

dades y problemas de salud y comportamiento lo que permite establecer que en los blogs analizados hay una concentración en el distrés (estrés negativo), en detrimento del eustrés (estrés positivo) (Selye, 1974).

- En cuanto al manejo del estrés, los blogs analizados muestran una gran diversidad de estrategias de afrontamiento. Entre ellas sobresale la administración o gestión del tiempo, la cual es analizada frecuentemente en la literatura sobre el estrés (Bosqued, 2008; Cungi, 2004; Kyriacou, 2003; Núñez & Gazcón, 2003; Robles & Peralta, 2006; y Shturman, 2005)

Estos resultados tienen tres implicaciones importantes: a) la ausencia casi total de la Teoría Transaccionalista del Estrés (Lazarus & Folkman, 1986), b) la falta de mayor desarrollo del manejo o afrontamiento del estrés, y c) el no reconocimiento del carácter adaptativo del estrés.

La Teoría Transaccionalista del Estrés (Lazarus & Folkman, 1986) ofrece una conceptualización del estrés que privilegia la relación persona – entorno; esta teoría es actualmente una de más utilizadas por los investigadores (p. ej. Reséndiz & Reyes, 2012), sin embargo, esta no ha sido incorporada por los blogger, prefiriéndose las explicaciones de las teorías tradicionales.

El contenido central de los blogs analizados ofrece información para entender el estrés, sea por sus manifestaciones o síntomas que indican su existencia, o por las fuentes que generan ese estrés; sin embargo, el manejo o afrontamiento del estrés no es abordado lo suficiente, por lo que la actividad del ser humano orientada a recuperar el equilibrio perdido por el estrés, no constituye un tema de importancia para los blogger.

La concentración exclusiva en el distrés hace que los blogger y sus lectores olviden el carácter adaptativo del estrés. En ese sentido, no reconocen que el estrés en dosis adecuadas posibilita la acción del ser humano y lo orienta a enfrentar las situaciones cotidianas de supervivencia, en términos de Selye (1974) es necesaria una determinada cantidad de estrés para conseguir un rendimiento estimable. Sin un mínimo de estrés o, por decirlo de otra manera, con un estrés bajo, el ser humano siente apatía, aburrimiento. Cuando aumenta el estrés, también lo hace la motivación. El organismo y la mente entran en un estado de alerta y se facilitan respuestas creativas a la situación. Todo ello facilita un aumento del rendimiento (Acosta, 2002).

A manera de cierre se elabora el organizador gráfico que se presenta en la figura 1 y que ilustra la presencia discursiva del estrés académico en la blogosfera. Esta presencia se puede plantear en los siguientes términos: en la blogosfera se puede encontrar: a) un discurso hegemónico sobre el estrés académico que se compone centralmente de textos de divulgación, que centran su atención en los síntomas del estrés y en sus consecuencias para la salud (distrés), y b) un discurso subordinado que presta atención al manejo o afrontamiento del estrés de manera selectiva y limitada (eustrés).

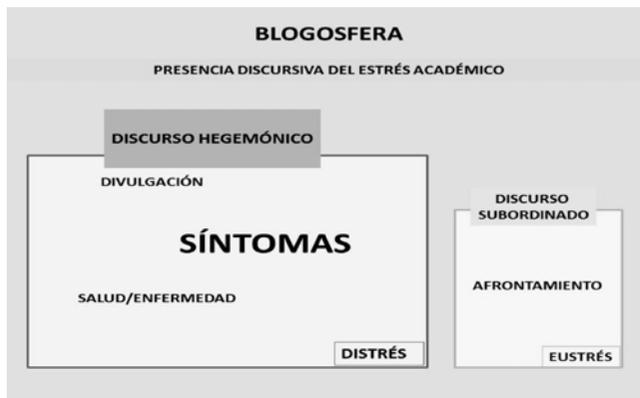


Figura 6. Presencia discursiva del estrés académico en la blogosfera

Referencias

- Acosta, J. M. (2002). *El estrés: ¿amigo o enemigo?* Valencia: Bèrnia, D.L.
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del programa de Investigación Estímulo-Respuesta al programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2), 1-30.
- Bordignon, F. R. A. (2007). *Hacia una Caracterización del Blogger Argentino*. Trabajo presentado en el II Congreso Internacional de Educación a Distancia y Tecnologías Educativas (EDUTIC 2007). Buenos Aires, Argentina.
- Bosqued, M. (2008). *Quemados. El Síndrome del Burnout*. Barcelona, España: Paidós.
- Cannon, W. B. (1935). Stresses and strains of homeostasis. *The American Journal of Medical Sciences*, 189, 1-14.
- Cungi, Ch. (2004). *Cómo controlar el estrés. En la vida personal y profesional*. Barcelona, España: Larousse.
- Ferrada, M. (2005). Weblogs o bitácoras: un recurso de colaboración en línea para los profesionales de la información. *Serie Bibliotecología y Gestión de Información*. 6, 1-61.
- Flores, D. (2008). En busca del sujeto extraviado. Reflexiones en torno al estudio de blogs. *Diálogos de la Comunicación*, 76, Recuperado de <http://www.dialogosfela-facs.net/76/articulos/pdf/76DorismildaFlores.pdf>
- Flores, D. (2010). Miradas propias y ajenas: el sentido de reflexividad en el blogging autobiográfico. *Razón y Palabra*, 73. Recuperado de <http://www.razonypalabra.org.mx/N/N73/MonotematicoN73/07-M73Flores.pdf>
- Fumero, A. (2005). Un tutorial sobre blogs. El abecé del universo blog. *Telos: Cuadernos de comunicación e innovación*, 65, 46-59. Recuperado de <http://sociedadinformacion.fundacion.telefonica.com/teelos/articulocua-derno.asp?idarticulo%3D1&rev%3D65.htm>
- Gewerc, A. (2005). El uso de weblogs en la docencia universitaria. *RELATEC: Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 4(1), 9-24.
- Gómez, G. (2006). Identificación y análisis de tipologías de bitácoras. *Actas do Congreso Internacional Lusocom 2006*, Santiago de Compostela, 21 e 22 de abril de 2006, pp. 4670-4685.
- Gómez, M. A. (1999). Análisis de contenido cualitativo y cuantitativo: Definición, clasificación y metodología. *Revista de Ciencias Humanas*, 20. Recuperado de <http://www.utp.edu.co/~chumanas/revistas/revistas/rev20/gomez.htm>
- Granado, D. (2007). *Posicionamiento de los weblogs cubanos*. Recuperado de <http://www.bibliomaster.com/pdf/599.pdf>.
- Huertas, A. (2010). Blogging PR: análisis de contenidos de los blogs de relaciones públicas. En M. C. Carretón (coord.). *Las relaciones públicas en la sociedad del conocimiento*, (pp. 362-380). España: Asociación de Investigadores en Relaciones Públicas.
- Jou, B. (2009). Blogs ¿Para qué?. *marcoELE, revista de didáctica español lengua extranjera*, 8, 1-12.
- Kyriacou, C. (2003). *Antiestrés para profesores*. Barcelona, España: Octaedro.
- Krippendorff, K. (1997). *Metodología de análisis de contenido*. Barcelona, España: Paidós.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez-Roca.
- Leiva, J. (2007). Breve aproximación a los blogs para unidades de información. *Anuario ThinkEPI*, 166-168.
- Lima, J. (2008). La utilización de Weblogs como instrumento de educación en derechos humanos dentro de la plataforma WebCT de la Universidad Complutense de Madrid en el contexto del Proceso de Convergencia Europea de Educación Superior. Trabajo presentado en *IV Jornada Campus Virtual UCM: Experiencias en el Campus Virtual (Resultados)*. (pp. 111-115). Madrid: Editorial Complutense.
- Mabel, G.; Chaparro, L.; Barrera, L.; Pinto, N. & Sánchez, B. (2011). El blog como herramienta de soporte social para personas con enfermedad crónica. *Ciencia y Enfermería*, 3, 137-149. Recuperado de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532011000300012&script=sci_arttext&tlng=e
- Núñez, A. & Gazcón, I. (2003). Control del estrés. En L. Puchol, M. Martín, A. Nuñez, C. Ongallo, I. Puchol, & G. Sánchez (comps.). *El libro de las habilidades directivas* (pp. 371-405). Madrid, España: Díaz de Santos.

- Porta, L. & Silva, M. (2003). *La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa*. Recuperado de http://www.investigacioncualitativa.es/Paginas/Articulos/investigacion_cualitativa/PortaSilva.pdf
- Reséndiz, A. & Reyes, I. (2012). Validación de una lista de chequeo de estresores con intensidad para médicos residentes. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(33), 111-125.
- Robles, H. & Peralta, M. I. (2006). *Programa para el control del estrés*. España: Piramide.
- Salaverría, R. (2008). El estilo del blog periodístico: usos redaccionales en diez bitácoras españolas de información general. En: *Actas y Memoria Final del Congreso Internacional Fundacional AE-IC - Investigar la Comunicación* (CD-Rom), Universidad de Santiago de Compostela, 30, 31 de enero y 1 de febrero de 2008.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York, USA: Mc Graw-Hill.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. London: Hodder and Stoughton.
- Siles, I. (2007). "Blogeando" a la TICA: Una mirada a los usos de los blogs en Costa Rica. *Anuario de Estudios Centroamericanos*, 33-34, 325-357.
- Shturman, S. (2005). *El poder del estrés*. México: EDAMEX.
- Torné, M. (2009). Weblogs éducatifs pour l'enseignement d'une langue étrangère. *Synergies Espagne*, 2, 261-279.
- Wikipedia (2012). Blog. Recuperado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Blog>