

ETAPA UNIVERSITARIA CON MAYOR CONCENTRACIÓN DE ESTRÉS EN LAS UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LA CIUDAD DE SANTA CRUZ DE LA SIERRA

Renzo Gismondi Díaz

4º semestre Metodología de la Investigación
Docente Dra. Carol Gainsborg

RESUMEN

Se realizó una investigación con el objetivo de determinar cuál es la etapa de mayor concentración de estrés en distintas universidades privadas de Santa Cruz de la Sierra. Participaron 378 estudiantes de cinco universidades privadas. Para medir el nivel de estrés en los participantes se utilizó el Inventario de Estrés Académico de Polo y se encontró que los estudiantes que se encontraban en el periodo medio de su carrera concentraban un mayor nivel de estrés que los otros periodos (primer año, último año) en relación a las Obligaciones Académicas. También se encontró que las mujeres presentan mayor estrés en relación a las Obligaciones Académicas que los varones.

Palabras clave: Estrés, Estudiantes, Educación Superior

El estrés según Franken (1994 en Elias, Ping, & Abdulah 2011) es considerado como la reacción neurológica o psicológica que tiene el cuerpo para adaptarse a una nueva situación. Mientras que para Martínez y Díaz (2007) y Coon y Mitterer

(2016) el estrés se considera como un conjunto vasto de experiencias negativas tales como la inquietud, agobio, tensión, cansancio o nerviosismo las cuales ocurren cuando no podemos adaptarnos a una nueva situación. El estar en un pe-

riodo de aprendizaje, sujeto a cambios, nuevas obligaciones, estudios y nervios a la hora de exponer o dar examen, es normal sentir estrés, por lo que Orlandini (1999) otorgó a esta tensión el nombre de estrés académico. En el ámbito universitario, según Zea, Martínez, y Veléz (2011), el estrés se debe en ocasiones a la sobrecarga académica y a la responsabilidad de cumplir académicamente sus logros personales o los propuestos por los padres. Mientras que para Elias, et al., (2011) el estrés en los estudiantes es común por el cambio drástico que significa en sus vidas el llegar a la universidad y enfrentarse a un cambio en su ambiente social, sus relaciones con amigos, colegas y docentes, un cambio en su estilo de vida y en el sistema educativo. El estrés puede llegar a ser tan problemático que incluso podría causar la aparición del síndrome de burnout, junto con la ansiedad ante los exámenes y la depresión (Bolaños & Rodríguez 2016).

González, R., Fernández, González, L. y Freire (2010) y Elias et al., (2011) compararon los niveles de estrés de los estudiantes en relación al curso en el que se encontraban en la universidad. González, R. et al, (2010) encontraron que los estudiantes de segundo curso son más propensos a estresarse por la baja autoesti-

ma académica y los exámenes; mientras que los de tercer curso son más propensos a estresarse cuando tienen intervenciones en público. Elias et al.,(2011) dividieron todo el ciclo académico en tres categorías: “First Year” (primeros tres semestres), “Middle Year” (tres semestres del medio) y “Final Year” (los últimos cuatro semestres) y compararon los niveles de estrés entre ellos. Ellos encontraron que los estudiantes con mayor nivel de estrés son los que se encuentran en la categoría “Final Year” seguidos por los de “Middle Year”.

Tras la revisión de los artículos mencionados, se decide realizar una investigación descriptiva donde se buscó descubrir cuál es la etapa universitaria con mayor concentración de estrés en los estudiantes de cinco universidades privadas de la ciudad de Santa Cruz de la Sierra, entre ellas la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA). También se intentó conocer cuáles son los factores que causan mayor estrés en los estudiantes y finalmente comparar el nivel de estrés en mujeres y varones.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 378 estudiantes de los cuales un 34,3% se en-

contraba en el primer año de universidad, el 46% en el año medio de universidad, y un 19,7% en el año final. De los participantes un 65,4% (n= 246) fueron mujeres y un 34,6% varones a(n=130). Los participantes se encontraban en un rango de edad de 18 a 26 años con una media de 22,5, (DT=2,19).

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva y no experimental; porque se describió los resultados obtenidos por el instrumento y no se manipuló variable alguna tomándolas en cuenta en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

Instrumentos

El instrumento empleado fue el Inventario de Estrés Académico de Polo, Hernández y Poza (1996) el cual posee 21 items divididos en cuatro subescalas. Las subescalas del Inventario de Estrés Académico son: Obligaciones académicas, Expresión y comunicación de ideas propias, Dificultades interpersonales y Expediente y perspectivas de futuro. En cada subescala la persona puede puntuar de 1 a 5 puntos, siendo 1 nada de estrés, 2 poco estrés, 3 estrés ligero, 4 moderado y 5 mucho estrés.

Procedimiento

Después de explicar a los estudiantes de qué se trataba el estudio y aclararles que su participación era personal, voluntaria y anónima, se les aplicó el instrumento, Se les entregó el inventario en sus aulas, pasillos o zonas recreativas, sin tiempo límite para responder y pidiéndoles que sus respuestas fueran honestas recalcando que los resultados serían anónimos. Luego se introdujo los datos en el SPSS para su análisis.

Resultados

En base a los resultados generales del Inventario de Estrés Académico, siguiendo los criterios de clasificación de Polo et al., (1996) podemos observar que solamente un 4,8% de la muestra se encuentra bajo mucho estrés (n=18), un 32,2% se encuentra bajo estrés moderado (n=121), un 49,7% sienten estrés ligero (n=187) y el restante 13,3% (n=50) sienten poco estrés. Por lo que podemos decir que los estudiantes universitarios por lo general se encuentran ligeramente estresados. Para determinar si existe diferencia entre los distintos periodos académicos se realizó un ANOVA simple para comparar los niveles de estrés entre los tres periodos académicos definidos (Tabla 1).

Al analizar la presencia de estrés en las subescalas del Inventario de Estrés Académico se encontró que la subescala con mayor concentración de estrés es la de Obligaciones Académicas donde un 61,4% ($n=231$) de los participantes presentan entre moderado y mucho estrés. Esto quiere decir, que puntúan más cuando sienten que no tienen el tiempo suficiente para la realización de sus actividades académicas, cuando deben realizar trabajos obligatorios para poder aprobar sus materias, cuando tienen que estudiar para un examen y cuando se sienten sobrecargados de actividades, trabajos o exámenes.

Pudimos encontrar que no existe diferencia significativa en el nivel total de estrés entre los estudiantes de los distintos periodos académicos, pero sí entre distintas subescalas. Encontramos una diferencia significativa ($F(2,373)=5,13$; $p=0,06$) entre los periodos académicos y la subescala Obligaciones académicas (Figura. 1). Luego se realizó un análisis Post Hoc de Tukey y se encontró una diferencia significativa entre el nivel de concentración de estrés de los estudiantes de Primer Año y de Medio Año, donde se encontró que el periodo de Medio Año tiene mayor concentración de estrés que el de Primer Año en relación

Tabla 1.

Frecuencia de respuestas en las subescalas

	<i>Nada de estrés</i>		<i>Un poco de estrés</i>		<i>Estrés Ligero</i>		<i>Estrés moderado</i>		<i>Mucho Estrés</i>	
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Obligaciones Académicas	0	0,0	36	9,6	109	29,0	169	44,9	62	16,5
Expresiones y comunicación de ideas propias	24	6,4	143	38,0	137	36,4	58	15,4	14	3,7
Dificultades Interpersonales	32	8,5	155	41,2	113	30,1	60	16,0	16	4,3
Expedientes y Perspectivas de futuro	4	1,1	82	21,8	119	31,6	125	33,2	46	12,2

Tabla 2.
Diferencia de medias entre varones y mujeres

	Varones			Mujeres			T	p	d	gl
	N	m	DT	N	m	DT				
Obligaciones Académicas	130	21,01	5,30	246	23,47	5,73	-4,06	0,000	-0,42	374

a la realización de exámenes, el estudiar para un parcial, falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la sobrecarga académica (MPA=21,58; MMA=23,61; $p=0,006$).

Para comparar las diferencias en el nivel de estrés entre varones y mujeres se realizó un contraste de medias con t de student. No se encontró diferencias significativas entre el nivel de estrés total de ambos grupos. En la tabla 2 se presenta una comparación entre dos grupos independientes de varones y mujeres ante el Inventario de Estrés Académico. Encontramos diferencia significativa en la subescala Obligaciones Académicas con un tamaño del efecto equivalente a $d=-0,42$ es decir la mujer promedio en su respectivo grupo supera aproximadamente a un 67% del varón promedio de su grupo en la subescala Obligaciones Académicas ($t(374)=-4,06$; $p<0,001$; $d=-0,42$).

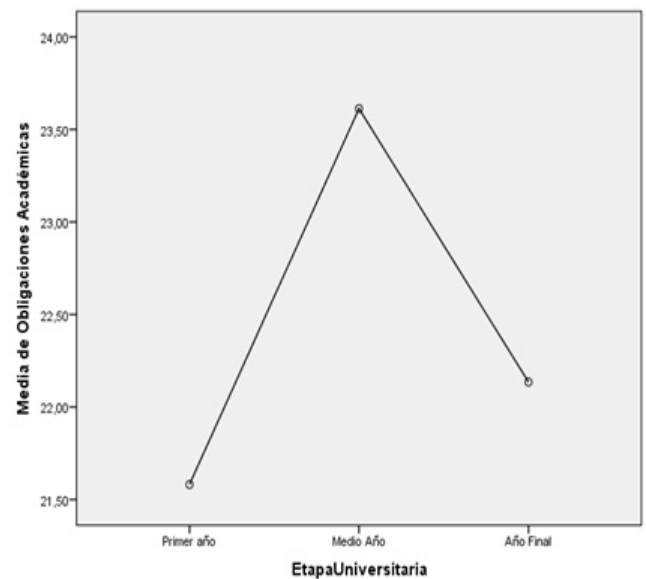


Figura 1.

Obligaciones académicas percibidas en las distintas etapas universitarias

Discusión

Se logró cumplir los objetivos planteados. Aunque no se encontró diferencias significativas entre el nivel de estrés total de los participantes en los distintos periodos académicos, sí encontramos una diferencia entre los estudiantes del Primer Año y el “Año Medio” en la subescala Obligaciones Académicas, lo cual vemos contrastado en los estudios de Abdulghani, Al Kanhal, Mahmoud, Ponnampereuma y Alfaris, (2011) y Orozco, De Loera, y Torres (2017) donde el “Primer año”, es un periodo de mayor concentración de estrés, seguido del “Año Medio”. Pero en la población utilizada en Zea (2011) observamos que los estudiantes encontrados en cuarto semestre; lo cual se consideró como “Año Medio”, se sentían estresados mayormente por la sobrecarga académica, el tiempo para realizar las tareas, además de estudiar para los exámenes y el realizarlos; lo cual concuerda no sólo con nuestra investigación si no también con la de Bedoya, Perea y Ormeño (2006) donde los participantes del tercer año presentaban mayor estrés seguidos por los de cuarto año debido a; nuevamente, sobrecarga de tareas y trabajos de curso. También logramos establecer el nivel de estrés en los estudiantes, donde un 37% de los participantes se encuentran con estrés moderado y severo. Como la

muestra estuvo compuesta por estudiantes de distintas carreras, nuestros resultados muestran un menor nivel de estrés que investigaciones realizadas con estudiantes de medicina (Harlina et al.; 2014; Saipanish, 2003; Sohail, 2013); Lo que hace pensar, que el tipo de carrera que se estudia puede influir en el nivel de estrés. Aspecto que no se tomó en cuenta en esta investigación y que encuentra apoyo en la investigación de Zea, et al., (2011) y Elias et al., (2011) donde los estudiantes con mayor concentración de estrés se encuentran en la carrera de Medicina.

Luego se identificó las dimensiones que los estudiantes perciben como más estresantes. La dimensión en la que reportan niveles más altos de estrés fue la de “Obligaciones Académicas” la cual posee reactivos como: Sobrecarga académica, Falta de tiempo para cumplir actividades académicas, realización de exámenes, estudiar para exámenes y Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. En las investigaciones de Del Toro, Gorguet, Pérez y Ramos (2011); Domínguez, C.R., Guerrero, y Domínguez, C.J. (2015); Berrio y Mazo (2011) vemos que la situación a la cual los participantes atribuyen mayor estrés es la sobrecarga de tareas y trabajos que deben realizar; mientras que la falta de tiempo y la rea-

lización de exámenes también fueron factores de estrés para los participantes según los estudios de Berrio y Mazo, (2011), González, et al., (2010) y Saipani-sh, (2003). Pudimos observar que no se encontraron diferencias significativas en el nivel total de estrés entre varones y mujeres, lo cual concuerda con lo observado en los estudios de Berrio y Mazo, (2011) y Zea, et al., (2011). Pero sí observamos que las mujeres presentan mayores niveles de estrés en relación a las Obligaciones Académicas que los varones, resultado que vemos reflejado en el estudio de García, Pérez, R., Pérez, J. y Natividad (2012).

Bibliografía

- Abdulghani, M., AlKanhal, A., Mahmoud, S., Ponnampereuma, G., & Alfaris, A. (2011). Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *The Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516-522.
- Bedoya, L. S., Perea, P. M., & Ormeño, M. R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.
- Bolaños, N., & Rodríguez, N. (2016). Prevalencia del síndrome de burnout académico en el estudiantado de enfermería de la universidad de Costa Rica. *Enfermería actual en Costa Rica*, 31, 1-19.
- Coon, D., & Mitterer, J. (2016). *Introducción a la Psicología: el acceso a la mente y la conducta*. Argentina: Cengage Learning.
- Del Toro, Y., Gorguet, M., Pérez, Y., & Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *MEDISAN*, 15(1), 17-22.
- Dominguez, C. R., Guerrero, W. G., & Dominguez, C. J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico en grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40.
- Elías, H., Ping, S. W., & Abdulah, C. M. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655. doi: 10.1016/j.sbspro.2011.11.288

- García, R., Pérez, G., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. doi: 10.14349/rlp.v44i2.1038
- González, R., Fernández, R., González, L., & Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32(4), 151-158.
- Harlina, S., Salam, A., Roslan, R., Hasan, N., Jin, T., & Othman, M. (2014). Stress and its associations with the academic performance of undergraduate fourth year medical students at universiti Kebangsaan Malaysia. *The International Medical Journal Malaysia*, 13(1), 19-24.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª Ed.) México: Mc Graw Hill.
- Martínez, E. S., & Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2(10), 11-22.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y como evitarlo*. México: FCE. Pérez A., DeMacedo M.
- Polo, A., Hernández, J., & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(3), 159-172.
- Saipanish, R. (2003). Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical Teacher*, 25(5), 502-506. doi:10.1080/0142159031000136716
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 23(1), 67-71.
- Zea, M. R., Martínez, L. K., & Veléz, G. F. (2011). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. *Universidad Pontificia Bolivariana*, 13(2), 121-134.