

Estrés académico en estudiantes universitarios de Psicología.

Academic stress in Psychology university students.

Ángela Herrera Ortíz¹& Giulietta Moletto Calleja²

El estudio describe el nivel de estrés académico en una muestra intencionada de 154 estudiantes de la carrera de psicología, de una universidad privada de la quinta región. El nivel de estrés académico fue evaluado con el Inventario de Estrés Académico (Polo, Hernández y Pozo, 1996) se contrasta por género y año de ingreso a la universidad. Los resultados revelan diferencias estadísticamente significativas en la variable dependiente en función del género. Las mujeres presentan un nivel de estrés más alto que los hombres. Por otra parte, los estudiantes que ingresaron el año 2014 son el grupo que en su mayoría experimenta bajo nivel de estrés en situaciones académicas. Los otros grupos se comportan de manera similar, con niveles de estrés medio.

Palabras claves: Estrés académico, género, año de ingreso, psicología.

The study aims to evaluate the stress level in psychology students from a private university in the fifth region. 154 students participated in the study. Academic stress was assessed using the Academic Stress Inventory (IEA) from Polo, Hernandez and Pozo. Variables such as gender and academic year were considered to explore differences between groups. Significant differences in the stress level reached by psychology students were observed. In regards to gender, we can stipulate that women were more affected reaching a higher level of stress than men. On the other hand, results from the analysis of the variable academic year indicated that second year students show low levels of stress, whereas students from other academic years show medium levels of academic stress.

Keywords: Academic stress, psychology, high education.

Recepción de artículo 15 de diciembre de 2015. Aceptación del artículo 4 de abril de 2016

¹ Psicóloga, Programa Prevención Focalizada Tammuz. Correo electrónico: aherrerao@gmail.com

² Psicóloga, Consultora privada. Correo electrónico: guilletta.moletto@gmail.com

Introducción

Se ha señalado que en Chile 1.232.791 estudiantes participan de la Educación Superior, de ellos, el 94,5% son alumnos de pregrado, y el 3,6% de posgrado. La cobertura en Educación Superior ha aumentado en forma significativa en los últimos años. En 1986 eran 200 mil los estudiantes de Educación Superior, actualmente se estima que el 60% de los jóvenes que egresa de cuarto medio ingresa a la Educación Superior en los tres años siguientes. Sin embargo, el acceso aún no es equitativo, pues sólo 2 de cada 10 alumnos del 10% de menores ingresos accede a la Educación Superior, mientras 9 de cada 10 jóvenes del 10% del grupo de más ingresos acceden al sistema. Según el Servicio de Información de Educación Superior, la deserción al 1er año alcanza al 31,3%, lo que implica que 3 de cada 10 estudiantes dejan su carrera al cabo del 1er año. Sin embargo, es importante advertir que un número importante de los alumnos no deserta definitivamente del sistema, sino que reingresa en los años siguientes, a otras carreras o instituciones.

En este contexto, los estudiantes se enfrentan a mayores exigencias académicas y sociales que pueden constituirse en fuentes de estrés. El estrés académico se ha comprendido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, a una serie de demandas valoradas como estresores (input); provocado un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y en consecuencia el alumno realiza acciones de Afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2006)

Al respecto Muñoz (1999) señala que el estrés académico no se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés. Más bien, se requieren enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanzas actuales. Es por ello, que a pesar de la relevancia de las habilidades emocionales y

de la necesidad de formar al alumnado en ellas y en un adecuado manejo del estrés vinculado a su tarea, este autor considera que las intervenciones para favorecer el compromiso con la actividad académica y paliar el estrés padecido por los estudiantes han de tener una ineludible vertiente de carácter institucional.

Se ha dicho que, "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

Esto es especialmente relevante dado que el estrés está presente en todos contextos psicosociales, incluido el universitario, con implicaciones sobre el rendimiento académico, baja el nivel de logro y abandono del aula (Maldonado y otros 2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) con impacto en el bienestar psicológico favoreciendo estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima (Caldera, Pulido y Martínez, 2007) y afectando de modo perjudicial tanto la salud en general, constituyéndose un área de estudio reciente de alta relevancia.

Así, este estudio caracteriza los niveles de estrés académico (global y específico) en una muestra de jóvenes que estudian Psicología y analiza si el género y año de ingreso constituyen variables que lo diferencian significativamente.

Método

Diseño: El diseño de la presente investigación es de tipo no experimental, transeccional, correlacional, con hipótesis de diferencias entre grupos. Se observa el comportamiento de la variable dependiente en un momento específico y luego se analiza en función del género y año de ingreso.

Participantes: Muestra intencionada, con consentimiento informado de 160 alumnos voluntarios, con matrícula vigente, que ingresaron a la carrera de Psicología en una universidad privada de la región de Valparaíso, el año 2015-2014-2013 y 2012.

Medición de Variables

Variable dependiente: Estrés Académico: para su medición se ha utilizado el Inventario de Estrés Académico (IEA), validado en Chile Polo, Hernández y Pozo(2007). Este establece un listado de situaciones generadoras de estrés en la población universitaria. Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escalada con valores de 1 a 5 (donde 1 representa nada de estrés y 5 mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar. Por otro lado, asociadas a cada situación, se plantea una serie de elementos donde se recoge información en torno a los tres niveles de respuesta, fisiológico, cognitivo y motor, que el organismo experimenta cuando se ve expuesto a situaciones de estrés. La frecuencia de ocurrencia de las respuestas, referidas a los tres niveles de respuesta del organismo, se evalúa en una escala de 1 a 5, donde 1 significa Casi nunca o nunca y 5 significa Casi siempre o siempre. La distribución de los elementos quedo conformada de la siguiente forma: nivel fisiológico 4 elementos (2, 5, 8 y 11), nivel cognitivo 5 elementos (1, 4, 7, 10 y 12) y nivel motor 3 elementos (3, 6 y 9). Todo ello permite conocer que situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, que tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual. Variable categorizada en tres niveles: alto-medio-bajo

Variables independientes.

Género: la respuesta motora escrita del alumno al ítem “genero”.Variable categorizada en Masculino y Femenino.

Año de ingreso: año académico en que el estudiante inicia estudios superiores en la carrera de .Variable categorizada en: 2012-2013-2014 y 2015.

Resultados.

En este estudio se ha detectado que el 15,6% de los participantes presentan un nivel de estrés académico global bajo, un 71,4% en el nivel medio y un 13,0% en el nivel alto, como se precisa en la tabla 1.

Tabla 1

Niveles de estrés en los participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Bajo	24	15,6	15,6	15,6
	Medio	110	71,4	71,4	87,0
	Alto	20	13,0	13,0	100,0
	Total	154	100,0	100,0	

Entre los estudiantes que ingresaron el 2014 se detecta un porcentaje más alto en el nivel bajo (28,9%), entre los que ingresaron el año 2012 se destaca un nivel medio y un nivel alto de estrés en los que ingresaron en el año 2013 y 2015 (tabla 2).

Tabla 2

Estrés académico por año de ingreso a la carrera

			Estrés Global			Total
			Bajo	Medio	Alto	
Año De ingreso	2012	% dentro de AÑO	10,0%	80,0%	10,0%	100,0%
	2013	% dentro de AÑO	10,6%	72,3%	17,0%	100,0%
	2014	% dentro de AÑO	28,9%	65,8%	5,3%	100,0%
	2015	% dentro de AÑO	12,8%	69,2%	17,9%	100,0%

Total	% dentro de AÑO	15,6%	71,4%	13,0%	100,0%
--------------	------------------------	--------------	--------------	--------------	---------------

El análisis comparativo entre géneros (tabla 3), permite detectar que las mujeres presentan un nivel de estrés promedio significativamente más alto que los hombres y en las dimensiones “preocupación o nerviosismo”, “reacciones físicas” “reacciones psicológicas”, que los hombres. No se hayan diferencias entre géneros en las dimensiones “Situaciones estresantes” y “Comportamiento bajo nerviosismo”.

Tabla 3

Estrés académico por género

		Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias		
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)
P1	Se asumen varianzas iguales	5,881	,016	2,320	152	,022
	No se asumen varianzas iguales			2,121	66,714	,038
StressGlobal	Se asumen varianzas iguales	,090	,764	2,609	152	,010
	No se asumen varianzas iguales			2,624	80,239	,010
SituacionesEstresantes	Se asumen varianzas iguales	,037	,848	1,204	152	,230
	No se asumen varianzas iguales			1,172	75,046	,245

ReaccionesFísicas	Se asumen varianzas iguales	,926	,337	3,997	152	,000
	No se asumen varianzas iguales			3,803	71,755	,000
ReaccionesPsicológicas	Se asumen varianzas iguales	2,603	,109	2,003	152	,047
	No se asumen varianzas iguales			2,129	90,734	,036
ComportamientoBajoNervioso	Se asumen varianzas iguales	3,558	,061	,622	152	,535
	No se asumen varianzas iguales			,671	93,957	,504

Se ha hayado evidencia empírica de diferencias significativas en el estrés global, con un mayor nivel de estrés en el grupo que ingresó en el año 2013, en cambio el grupo que ingresó el año 2014 evidencia menor nivel de estrés global. Los grupos de ingreso 2012 y 2015, se comportan de manera similar. Los grupos de ingreso 2013 y 2014, se comportan de distinta manera, lo cual trae como consecuencia la creación de dos grupos homogéneos. El primer grupo lo conforman los años académicos 2012, 2014 y 2015. El segundo grupo lo conforman 2012, 2013 y 2015.

Tabla 4

Diferencia estadística en estrés global en función del año de ingreso.

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
2014	38	58,5263	
2012	30	64,2333	64,2333
2015	39	66,0000	66,0000
2013	47		66,8936
Sig.		,065	,811

El contraste por dimensión revela que los estudiantes que ingresaron en el año 2014 presentan niveles más bajos de “Preocupación o nerviosismo”, creándose dos grupos homogéneos. En el primer grupo se presenta el año académico 2014 y en el segundo grupo 2012,2013 y 2015, comportándose de manera similar.

Tabla 5

Diferencia estadística en “Preocupación o nerviosismo” según año de ingreso

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
2014	38	3,26	
2012	30		3,87
2015	39		3,97
2013	47		3,98
Sig.		1,000	,938

Existen diferencias significativas en “Situaciones estresantes”, según año de ingreso . El grupo del año 2014, con bajo nivel y el de 2013 con un alto nivel. Los grupos 2012 y 2015, se comportan de manera similar, dando como resultado la creación de dos grupos homogéneos, siendo el primer grupo conformado por año académico 2012, 2014 y 2015. El segundo grupo integrado por 2012, 2013 y 2015.

Tabla 6

Diferencia estadística en “Situaciones estresantes”, según año de ingreso.

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
		1	2
2014	38	15,0526	
2012	30	15,5667	15,5667
2015	39	17,1026	17,1026
2013	47		17,4681
Sig.		,052	,083

Lo que respecta a la tercera dimensión “Reacciones físicas”, no existen diferencias significativas, existiendo un solo grupo homogéneo con todos los grupos de ingreso que se comportan de la misma manera.

Tabla 7

Diferencia estadística en “Reacciones físicas” según año de ingreso

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05
		1
2014	38	14,6579
2012	30	16,4333
2013	47	16,5319
2015	39	16,6410
Sig.		,208

Con respecto a “Reacciones psicológicas”, no existen diferencias significativas entre grupos , por lo tanto se crea sólo un grupo homogéneo.

Tabla 8

Diferencia estadística en “Reacciones psicológicas” según año de ingreso.

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05
		1
2014	38	15,0000
2015	39	16,6923
2012	30	17,0333
2013	47	17,2979
Sig.		,108

En cuanto al “Comportamiento bajo nerviosismo”, no existen diferencias significativas, por tanto se crea sólo un grupo homogéneo.

Tabla 9

Diferencia estadística en “Comportamiento bajo nerviosismo” según año de ingreso.

AÑO	N	Subconjunto para alfa = 0.05
		1
2014	38	10,5526
2012	30	11,3333
2015	39	11,5897
2013	47	11,6170
Sig.		,528

Discusión

Este estudio descriptivo correlacional, desarrollado en una muestra intencionada de universitarios que voluntariamente y con consentimiento informado contestan el instrumento que se les aplica en contexto aula universitaria, ha detectado niveles de estrés académico global mayoritariamente moderado en un grupo de estudiantes que cursan desde primero a cuarto año en la carrera de psicología en una universidad de la región de Valparaíso. En el nivel bajo de estrés académico, se ubica el 15,6% de la muestra, en el nivel medio, un 71,4% y en el nivel alto un 13,0%. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Polo, Hernández y Poza (1996) y Barraza (2003), quienes reportan la existencia de estrés elevado o medianamente alto en sus estudios sobre el estrés entre estudiantes universitarios. El análisis de los resultados por año de ingreso ratifica esta tendencia general con un nivel de estrés mayoritariamente moderado en todos los grupos.

El contraste del estrés académico global según género, permite aceptar la hipótesis de trabajo, con un 5% de error, en el sentido de que existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres, donde las mujeres presentan un estrés académico más alto que los hombres.

Respecto del análisis por dimensión, en las dimensiones de preocupación o nerviosismo, reacciones físicas y reacciones psicológicas, se pudo establecer diferencias estadísticamente significativa entre hombres y mujeres, presentando las mujeres niveles más

altos de estrés académico en “preocupación y nerviosismo, reacciones físicas y psicológicas.No se hayan diferencias de “¿significación estadística en “situaciones estresantes” y” comportamiento bajo nerviosismo”.

Cuando se analiza el estrés académico global en función del año de ingreso, se establece una diferencia significativa en el estrés global, configurando dos grupos homogéneos; el primer grupo lo conforman los años de ingreso 2012, 2014 y 2015 y el segundo grupo lo años 2012, 2013 y 2015.

Además se detecta que el grupo de ingreso 2014 difiere significativamente en cuanto a “preocupación o nerviosismo” y “situaciones estresantes”, de respecto a los demás grupos de ingreso. Por otro lado, en las dimensiones de “reacciones físicas”, “reacciones psicológicas” y “comportamiento bajo nerviosismo”, no existen diferencias significativas entre años de ingreso.

Luego de evidenciar los resultados de la presente investigación, es importante señalar que los resultados indican que los estudiantes experimentan situaciones de estrés en el contexto de la vida universitaria , acotenciendo preferentemente entre las mujeres, tanto a nivel global como específico. Por tanto, se ha comprobado la hipótesis de trabajo con un 95% de confianza , ya que las mujeres muestran un nivel de estrés significativamente más alto que los hombres participantes en este estudio. Por otra parte con relación a la variable de año de ingreso, se ha detectado que el grupo del año 2014 muestra un nivel de estrés significativamente bajo, en comparación con los demás grupos analizados.

Si consideramos que estos resultados no son definitivos , dadas las características muestrales y lo señalado por Núñez (2001), en el sentido de que el mayor factor de riesgo para el estrés es la existencia de un patrón de personalidad en individuos que generan su propio estrés, se justifica la necesidad de profundizar en las características de personalidad que pudieran asociarse con una mayor susceptibilidad al estrés en muestras de estudiantes universitarios de modo que oriente el diseño de programas de afrontamiento eficaces que desarrollen capacidades en los estudiantes con impacto en el rendimiento académico y la satisfacción con la experiencia de aprendizaje en la educación superior.

Referencias

- Barraza, A. (2003) El estrés académico en los estudiantes de post grado de la Universidad Pedagógica de Durango, Guadalajara, México. Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com*. Extraído de:
<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82
- Muñoz F. (1999) El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral dirigida por León, J. M., y leída en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.
- Núñez de Villavicencio Potro F. (2001) *Psicología y salud*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 41:264-77.
- Polo A, Hernández J, y Poza C (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*; 2 (2-3): 159-172.
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7 (46), 1-8.