

Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar.

Perceived of stress in university students, their impact on academic performance, coping strategies and familiar support.

Luis Alonso Halgravez Perea¹, Josué Emanuel Salinas Téllez¹, Gustavo Israel Martínez González², Osvelia Esmeralda Rodríguez Luis³.

1 Cirujano Dentista. Facultad de Odontología. Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

2 Doctor en Educación Superior, Profesor Investigador de la Facultad de Odontología, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

3 Doctora en Ciencias, Profesora Investigadora de la Facultad de Odontología, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

Resumen

El estrés es un factor psicosocial que se relaciona con la aparición de enfermedades, donde los estudiantes son vulnerables. El estrés académico, es definido como el impacto que produce el entorno situacional en el estudiante, siendo generadores de estrés, las diversas actividades propias de su preparación académica, pudiendo provocar resultados negativos en su salud, bienestar y/o rendimiento académico. El objetivo del estudio fue identificar la autopercepción de estrés en los estudiantes del área médica de las facultades de Enfermería, Salud pública y Nutrición, Odontología, Medicina y Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como los factores que lo generan e impactan en su desempeño académico, resaltando estrategias de afrontamiento como consecuencia del apoyo social recibido. Se realizó un estudio descriptivo, transversal, prospectivo, comparativo y observacional aprobado por el Comité de Bioética de la Facultad de Odontología (SPSI-010613, folio 0096). La muestra quedó conformada por 300 estudiantes, distribuidos en 60 participantes de cada facultad, elegidos al azar por conveniencia. Se aplicó un instrumento compuesto de 56 reactivos en escala de Likert para las variables a estudio. Los alumnos de la Facultad de Enfermería manifestaron una mayor percepción de estrés 80%, la Facultad de Psicología arrojó el porcentaje de menor valor 33.33%. Los factores de estrés relacionados al desempeño académico fueron; la falta de claridad al recibir instrucciones por los maestros 88%, cuando los profesores dan por hecho que el alumno tiene conocimientos que aún no ha adquirido 81.66% y cuando los resultados obtenidos de sus exámenes no reflejan el trabajo y preparación que han desarrollado 83.33%. Tener una actitud positiva, buscar consejos y ayuda, priorizar tareas, fueron situaciones principales seleccionadas para afrontar el estrés. Fue posible concluir que

que el afrontamiento del estrés se ve influenciado significativamente por el apoyo del entorno social de los estudiantes.

Palabras clave: estrés, desempeño, afrontamiento, apoyo social.

Abstract

Psychosocial stress is a factor that is related to the onset of disease, where students are vulnerable. Academic stress, is defined as the impact that the situational environment the student, being generators of stress, the various characteristics of their academic activities and can cause adverse health outcomes, welfare and / or academic performance. The aim of the study was to identify the perception of stress in students the medical area of the faculties of Nursing, Public Health and Nutrition, Dentistry, Medicine and Psychology at the Autonomous University of Nuevo Leon, as well as the factors that generate and impact academic performance, emphasizing coping strategies as a result of social support received. A descriptive, transversal, prospective, comparative and observational study approved by the Bioethics Committee of the Faculty of Dentistry (SPSI-010 613, page 0096) was performed. The sample was composed of 300 students, distributed in 60 participants from each faculty, chosen at random for convenience. a compound of 56 reagents Likert scale for the variables to study instrument was applied. Students of the School of Nursing showed a greater perception of stress 80%, the School of Psychology showed the percentage of lower value 33.33%. Stressors were related to academic performance; the lack of clarity to receive instructions by teachers 88%, when teachers assume that students have knowledge that has not yet acquired 81.66% and when the results of their tests do not reflect the work and preparation that have developed 83.33%. Having a positive attitude, seek advice and help, prioritize tasks, key situations were selected to cope with stress. It was possible to conclude that coping with stress is significantly influenced by the support of the social environment of students.

Key words: stress, performance, coping, social support.

INTRODUCCIÓN

El estrés representa una condición que se manifiesta en más del cincuenta por ciento de los estudiantes universitarios. Es toda demanda física o psicológica que se aplica al organismo con creciente búsqueda de atención, constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad, especialmente por su relación con la aparición de enfermedades. El estrés académico es conceptualizado en

la línea de estresores, pudiendo ser desencadenado por el ambiente académico, produciendo diferentes padecimientos que pueden desencadenar fracasos escolares y ante su presencia, el apoyo del entorno social y familiar juegan un papel importante para generar los ambientes ideales que impacten de manera positiva para su rendimiento académico¹. Las actividades académicas generan estrés, que según como sea vivido, afrontado o resuelto, determinará una respuesta adaptativa. Además, este fenómeno se ha descrito en quienes trabajan en la atención de las personas².

Se ha encontrado que los estudiantes presentan mayor índice de estrés principalmente en los primeros años en carreras como medicina y odontología³. Otro factor a resaltar es el estrés que perciben los estudiantes al momento de elegir su carrera, dada la influencia de la familia y amigos⁴.

Actualmente, el estrés académico genera depresión, ansiedad y baja autoestima y conlleva a que los estudiantes tengan un bajo rendimiento académico, por lo que, es de suma importancia atender el estrés académico y su manejo en la vida universitaria⁵. Los estudiantes pueden enfrentar el estrés académico al obtener el apoyo de su entorno social, familia, amigos y sociedad en general, quienes generan los ambientes ideales para su mejor rendimiento académico.

El presente estudio se realizó para identificar la percepción de estrés en estudiantes del área médica de la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como factores que lo generan e impactan en su desempeño académico y las principales estrategias de afrontamiento manifestadas como consecuencia del apoyo social recibido.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo, transversal, prospectivo, comparativo y observacional, aprobado por el Comité de Bioética de la Facultad de Odontología (SPSI-010613, folio 0096). La población comprendió 13,846 estudiantes del área médica de la Universidad Autónoma de Nuevo León. La muestra quedó conformada por 300 estudiantes, distribuidos en 60 alumnos inscritos en las diferentes carreras de Licenciatura de las facultades de Psicología, Enfermería, Salud Pública y Nutrición, Medicina y Odontología, elegidos al azar por conveniencia. Se incluyeron alumnos estudiantes de licenciatura que cursaban materias en primera oportunidad, se excluyeron los que estaban suspendidos y se eliminaron los que no desearon participar en la investigación como los que dejaron incompleto el instrumento de medición y los que no firmaron el consentimiento informado.

Para realizar la investigación, se adaptó una encuesta basada en el instrumento de Romero Martin (2008), conformada por cincuenta y seis preguntas en escala de Likert, nominal e intervalos, distribuida en cinco apartados, iniciando con datos generales del estudiante (género, semestre, facultad), seguido de un apartado que identificó su autopercepción de estrés (4 preguntas) y de desempeño académico (21 preguntas), las estrategias de afrontamiento de estrés (11 preguntas) y apoyo social que perciben los estudiantes (19 preguntas). Se obtuvo la autorización de la dirección de cada una de las dependencias universitarias para la aplicación de la encuesta, aplicándose primeramente el consentimiento informado con apego al reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud, riesgo mínimo y seguido de la aplicación de la encuesta a los alumnos en el periodo escolar Agosto – Diciembre 2014. A continuación, se describen las variables a estudio (tabla 1).

Tabla 1. Descripción de Variables			
INDEPENDIENTES		DEPENDIENTES	
Variable	Escala	Variable	Escala
Estrés	Nominal: sí, no presenta	Autopercepción del estrés	Nominal: sí, no presenta
		Autopercepción de desempeño académico	Ordinal: bueno, regular, malo
		Afrontamiento	Opción múltiple: actitud positiva, consejo y ayuda, priorizar y organización
		Apoyo social (Familia, amigos, maestros y compañeros)	Ordinal: bueno, regular, malo

Análisis estadístico

Se recabaron los datos y se realizó estadística descriptiva con frecuencias y porcentajes y estadística inferencial mediante prueba de X^2 para analizar cada una de las variables con un 95% de confiabilidad, utilizando el paquete estadístico IBM Statistics 22.

RESULTADOS

El resultado del proceso de validación de la encuesta arrojó un $\alpha=0.86$, presentando fiabilidad⁶.

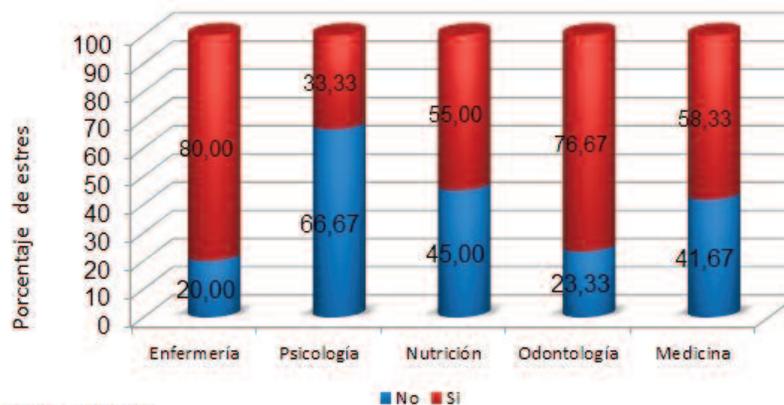
De la muestra a estudio, la distribución por facultades y géneros, se encontró que más de la mitad de los estudiantes encuestados hubo mayor predominio en el género femenino (tabla 2).

Facultad	Femenino		Masculino	
	F	%	F	%
Enfermería	44	73.33	16	26.67
Psicología	47	78.33	13	21.67
Nutrición	55	91.67	5	8.33
Odontología	41	68.33	19	31.67
Medicina	39	65.00	21	35.00
Total	226	75.33	74	24.67

Fuente: Encuesta, (n=300)

Por otro lado, en cuanto a la percepción de estrés por los estudiantes encuestados, se identificó que la mayoría manifestaron sentirse estresados, siendo las dos principales la facultad de Enfermería y la facultad de Odontología con un 80% y 76.67% respectivamente. Por otro lado, en la facultad de Psicología señalaron no sentirse estresados representado con un 66.67% (gráfico 1). Por lo que, se encontró asociación entre la percepción del estrés del estudiante con su desempeño académico ($p=0.0001$), (tabla 3).

Gráfico 1. Percepción del estrés en los estudiantes.



Fuente: Encuesta

Tabla 3. Percepción del estrés en los estudiantes

Facultad	No		Si		Total	
	n	%	n	%	n	%
Enfermería	12	20.00	48	80.00	60	100.00
Psicología	40	66.67	20	33.33	60	100.00
Nutrición	27	45.00	33	55.00	60	100.00
Odontología	14	23.33	46	76.67	60	100.00
Medicina	25	41.67	35	58.33	60	100.00
Total	118	39.33	182	60.67	300	100.00

$\chi^2=35.56, p=0.0001$

En relación a los factores principales que impactan en el desempeño académico de los estudiantes del área de la salud de la UANL se encontró que el 88% de los estudiantes encuestados mencionaron sentir inquietud ante la falta de claridad al recibir instrucciones por parte de los maestros, 83% de los estudiantes afirmaron sentir nerviosismo cuando los resultados obtenidos de sus exámenes no reflejan en absoluto el trabajo y la preparación que han desarrollado y 81.66% señaló como otro factor que impacta en su desempeño es cuando los profesores dan por hecho que deben tener conocimientos que aún no poseen. En base a lo anterior, no fue posible encontrar relación entre los principales factores que impactan en el desempeño académico del estudiante con la facultad a la que pertenece ($p=0.9895$), (tabla 4).

Tabla 4. Principales factores que impactan en el desempeño académico de los estudiantes, según su facultad.

Facultad	1*		2*		3*	
	F	%	F	%	F	%
Odontología	54	90	53	88.33	50	83.33
Psicología	54	90	48	80	49	81.66
Nutrición	55	91.66	50	83.33	55	91.66
Medicina	49	81.66	45	75	53	88.33
Enfermería	52	86.66	49	81.66	43	71.66
Total	264	88	245	81.66	250	83.33

Fuente: Encuesta, (n=300).

1*= Falta de claridad en las actividades de clase, 2*= Cuando el profesor da por hecho la adquisición de conocimiento previo, 3*= Cuando los exámenes no reflejan la preparación ni el esfuerzo desarrollado. $\chi^2=1.66 p=0.9895$

Por otro lado, se encontraron las estrategias de mayor elección para afrontar el estrés, como el tener una actitud positiva, obtuvo el mayor valor con un 93.66%. Para el 90% de la muestra se encontró que los estudiantes afirmaron buscar apoyo y consejo de su entorno social al enfrentarse a una dificultad. El 90.33% aseguró que dar prioridad a las tareas y organizar el tiempo es una estrategia indispensable para un buen afrontamiento (tabla 5).

Tabla 5. Estrategias de mayor elección en el afrontamiento del estrés académico, según la facultad a la que pertenece cada estudiante.						
Facultad	1*		2*		3*	
	F	%	F	%	F	%
Odontología	57	95	53	88.33	55	91.66
Psicología	58	96.66	59	98.33	53	88.33
Nutrición	56	93.33	56	93.33	54	90
Medicina	54	90	52	86.66	56	93.33
Enfermería	56	93.33	50	83.33	53	88.33
Total	281	93.66	270	90	271	90.33

Fuente: Encuesta, (n=300).

1*= Tener una actitud positiva, 2*= Buscar consejo y ayuda, 3*= Priorizar tareas y organización del tiempo.

Por otro lado, se encontró que los estudiantes manifestaron que perciben apoyo por parte de la familia para afrontar el estrés, representando valores por encima del 80% (gráfico 2). Se encontró que el apoyo de la familia está relacionado con el afrontamiento del estrés que percibe el estudiante (p=0.023), (tabla 6).

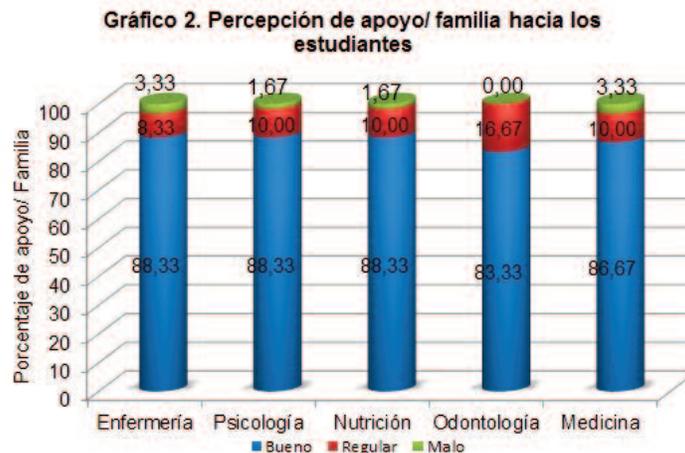


Tabla 6. Percepción de apoyo / familia hacia los estudiantes

Facultad	Bueno		Regular		Malo		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Enfermería	53	88.33	5	8.33	2	3.33	60	100.00
Psicología	53	88.33	6	10.00	1	1.67	60	100.00
Nutrición	53	88.33	6	10.00	1	1.67	60	100.00
Odontología	50	83.33	10	16.67	0	0.00	60	100.00
Medicina	52	86.67	6	10.00	2	3.33	60	100.00
Total	261	87.00	33	11.00	6	2.00	300	100.00

$\chi^2=11.29, p=0.023$

DISCUSIÓN

Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez a más exigencias, desafíos y retos que les demanda una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad. Por lo que, en este estudio se identificó que los estudiantes del área médica manifiestan sentirse estresados por la elevada carga académica, resultados que concuerdan con los reportados por Cuenca et al (2015), ya que en las carreras como odontología, medicina y psicología, encontraron que los alumnos reportaron problemas académicos de moderados a severos, generados por el estrés, mismo que se crea a partir de una elevada carga académica y las expectativas sobre el futuro profesional en el campo laboral⁷.

El resultado reportado por De La Rosa et al (2015), describe que los niveles más bajos de estrés lo presentaron los alumnos de la licenciatura en Psicología, concordando con esta investigación, al ser también esta facultad la que contaba con el menor porcentaje de autopercepción de estrés. Lo que puede deberse a los diferentes tipos de programas académicos que varían entre las licenciaturas o por una escasa exigencia académica⁸. Así mismo, se obtuvieron resultados similares en cuanto a los factores que contribuyen a la generación del estrés como lo son; los excesos de carga en actividades que el estudiante adquiere, de igual manera las exigencias de los profesores a los estudiantes en cuanto a conocimientos aún no adquiridos. Resultados que coinciden con los reportados por Cabada & Jiménez (2011), donde señalan que los principales factores que contribuyen a la generación del estrés en estudiantes universitarios son las exigencias del aprendizaje, las presiones del medio universitario entre otros⁹. Por otro lado, es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento juegan un papel importante al buscar combatir el estrés, Díaz Martín (2010) menciona que entre las estrategias

de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico fueron concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos y distracción física¹⁰. Resultados que difieren a los encontrados en este estudio, ya que los estudiantes encuestados mencionaron como afrontamientos la necesidad de priorizar sus actividades acompañados de un consejo y apoyo del medio donde se desarrollan, para que así de esta manera se pueda obtener un mejor desempeño académico. Así mismo, un factor importante para el afrontamiento del estrés es el apoyo del entorno social (profesores, compañeros, amigos y familia), ya que en base a los resultados obtenidos en este estudio los estudiantes refirieron que el apoyo social es un factor que juega un papel muy importante en la carrera del estudiante, ya que genera un impacto en su desempeño académico, coincidiendo con lo reportado por Feldman (2008), quien reportó que la familia representa un apoyo fundamental¹¹.

Fue posible identificar que los estudiantes universitarios se encuentran estresados debido a las exigencias que implican sus actividades académicas. Es importante recordar que esta problemática es muy variable debido a las condiciones en las que se desarrollan. Del mismo modo, se identificaron algunos de los factores que tienen mayor impacto en el desempeño académico de los estudiantes, así mismo, se dio a conocer las estrategias de mayor elección para afrontar esta problemática y como éstas, están relacionadas con el apoyo que reciben por parte de su entorno social. Las condiciones favorables para el desempeño académico están asociadas a un mayor apoyo del entorno donde el estudiante se desarrolla.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. & Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? *Atención Primaria*, 31 (18): 524-26.
2. Pérez Díaz, Francisco, & Cartes-Velásquez, Ricardo. (2015). Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. *EDUMECENTRO*, 7(2), 179 - 190.
3. Gambetta-Tessini K, Mariño R, Morgan M, Evans W, Anderson V. Stress and health-promoting attributes in Australian, New Zealand, and Chilean dental students. *J Dent Educ*. 2013;77(6):801-9.
4. Baharvand M, Moghaddam EJ, Pouretamad H, Alavi K. Attitudes of Iranian dental students toward their future careers: an exploratory study. *J Dent Educ*. 2011;75(11):1489-95.

5. Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de Educación Media Superior: un estudio comparativo [Versión electrónica]. INED,7, 48-65.
6. Soler Cárdenas, S.F. & Soler Pons, L. (2012). El uso del coeficiente alfa de Cronbach en el análisis de los instrumentos escritos. Revista Médica Electrónica, 34(1), 01-06.
7. Cuenca, E., Almirón, L., Czernik, G. y Marder, G. (2005). Evaluación de rasgos de depresión en estudiantes de Veterinaria de la ciudad de Corrientes. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica, 12(2).
8. De La Rosa-Rojas, G., Chang-Grozor, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., & Carreazo, N. Y. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Gac Med Mex, 151, 443 - 49.
9. Cabada, M., & Jiménez, P. (2011). Un estudio comparativo del estrés percibido en estudiantes de ciencias administrativas y biológicas en tiempos de violencia. Contaduría y administración, (233), 105-125.
10. Díaz Martín, Yanet. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Humanidades Médicas, 10(1).
11. Feldman, L., Goncalves, L., Chacon-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universitas Psychologica, 7(3), 739-751.

Autor de correspondencia:
Osvelia Esmeralda Rodríguez Luis.
osveliardzl@yahoo.com.mx

Artículo recibido: 11 de Julio de 2016.

Artículo aprobado para publicación: 30 de Noviembre de 2016.