

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

Manuel Muñoz Palomeque y Clara Lilia Campos Madrigal
Universidad de Morelos, México

RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar el nivel de estrés académico en 319 estudiantes de todos los programas que se imparten en la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de México. Los resultados mostraron que los estudiantes de los programas de enfermería y medicina mostraron mayor nivel de estrés académico que el resto de los de otros programas y que quienes mostraron menor nivel fueron los alumnos de los programas de técnico dental y de nutrición. También se encontró diferencia significativa respecto del género. Las mujeres manifestaron mayor nivel de estrés que los hombres.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes universitarios

Antecedentes

El término estrés se ha convertido en un vocablo muy popular, especialmente entre los estudiantes de diferentes niveles educativos. El estrés académico está relacionado con el ámbito educativo y afecta a estudiantes y profesores (Moreno, Oliver y Aragonés, 1991). Sin embargo, puede llegar a niveles muy altos cuando los alumnos están en la universidad (Dyson y Renk, 2006). Se puede presentar cuando entran a la universidad, por el nuevo ambiente en el que se van a desarrollar (Fisher, 1986). Esto puede desencadenar situaciones que les ocasionarán agotamiento, ade-

más de llevarlos a mostrar poco interés frente al estudio (Caballero, Abello y Palacios, 2007).

Diversos autores consideran el estrés como una reacción fisiológica y emocional, con la presencia de algunos malestares físicos (Barraza Macías, 2008; Berrio García y Mazo Zea, 2011; Martínez y Díaz, 2007; Melgosa, 1995; Wilhelmson, 2002).

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico de sus estudiantes, ya que el estrés se asocia a múltiples problemas de salud, tales como depresión, afectación de órganos, cambios en el organismo y otras enfermedades (Morris y Maisto, 2005; Rich y Scovel, 1987). La alteración de la salud influye en el rendimiento académico, así como en el bienestar físico-psicológico (Akgun y Ciarrochi, 2003; Bedoya Lau, Perea Paz y Ormeño Martínez, 2006; Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000); aunque otros trabajos indican que solo

Manuel Muñoz Palomeque, Escuela Preparatoria Ignacio Carrillo Franco, Universidad de Morelos. Clara Lilia Campos Madrigal, Biblioteca, Universidad de Morelos.

La correspondencia concerniente a este artículo puede ser enviada a Manuel Muñoz Palomeque, Libertad 1300 Pte., Morelos, Nuevo León, México, 67530. Correo electrónico: manuelmp@um.edu.mx

niveles muy reducidos de estrés se relacionan con la obtención de resultados inferiores (Bermúdez Quintero et al., 2006).

En un estudio realizado en una universidad en la ciudad de México, con 504 estudiantes, Pulido Rull et al. (2011) encontraron que los estudiantes de sistemas, traducción, diseño gráfico y arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés.

En otro estudio, con 98 estudiantes de medicina, donde se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo y el Inventario de Estrés Académico, se encontraron mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año. La sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen fueron las acciones más estresantes (Celis et al., 2001).

Dado que los alumnos universitarios frecuentemente son sometidos a actividades estresantes, se planteó este estudio con la finalidad de conocer el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada mexicana.

Método

Participantes

Participaron en el estudio 319 estudiantes de todas las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelia, México. Las carreras representadas fueron las siguientes: Químico Clínico Biólogo, Enfermería, Medicina, Odontología, Técnico Dental, Nutrición y Fisioterapia. Se aplicó el instrumento en cada uno de los salones de las diferentes carreras. Del total de estudiantes, 142 fueron del género masculino y 170 del femenino. La

edad promedio de los estudiantes fue de 20 años.

Instrumento

El instrumento que se utilizó en este estudio fue el Inventario SISCO del Estrés Académico, creado por Barraza Macías (2008). Según el autor, el inventario consta de cinco secciones. Sin embargo, en este estudio solamente se utilizaron las secciones 3 a 5 (28 criterios). La sección 3 incluye ocho ítems con una escala tipo Likert de cinco categorías (*nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre*), que identifica la frecuencia de los estímulos estresores; la sección 4 incluye 15 ítems (utilizaron 14) que, con una escala tipo Likert de cinco categorías iguales a las de la sección 3, identifican la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor. La sección 5 incluye cinco ítems que, con la misma escala tipo Likert de cinco categorías, permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Se reporta una confiabilidad de .90, nivel que puede ser valorado como bueno.

Procedimiento

Se administraron los cuestionarios durante los periodos de clase, con el permiso de los respectivos profesores. Todos los estudiantes accedieron a participar en el estudio. Se les pidió que dejaran de lado cualquier distractor al contestar el cuestionario. Igualmente que, en cuanto terminaran de contestar, lo entregarán al investigador. Se les explicó que los resultados eran anónimos y que serían manejados solamente con propósitos investigativos.

Resultados

La Tabla 1 presenta el número de participantes para cada uno de

los programas académicos. Como se observa, el programa de Medicina participó con el mayor porcentaje de estudiantes (46.4%, $n = 148$) de la muestra, seguido de la escuela de Odontología (22.6%, $n = 72$). Los programas con menor cantidad de alumnos participantes fueron los de Técnico dental (4.1%, $n = 13$) y Fisioterapia (4.1%, $n = 13$).

Tabla 1
Participantes por programas académicos

Carrera	n	%
Químico clínico biólogo	30	9.4
Enfermería	25	7.8
Medicina	148	46.4
Odontología	72	22.6
Técnico dental	13	4.1
Nutrición	18	5.6
Fisioterapia	13	4.1
Total	319	100.0

La Tabla 2 muestra la media aritmética y la desviación estándar de cada criterio utilizado en el instrumento. Como se observa, los criterios con mayor nivel de percepción de estrés académico fueron las evaluaciones de los profesores ($M = 3.59$), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares ($M = 3.57$), la religiosidad ($M = 3.44$) y el tiempo limitado para hacer las tareas ($M = 3.41$).

Al buscar diferencias entre los diferentes grupos, se encontró diferencia significativa ($p = .05$) en el nivel de estrés académico entre las diferentes carreras ($F_{(6,0)} = 2.763$, $p = .01$). Como se observa en la Tabla 3, los estudiantes que manifestaron mayor nivel de estrés fueron los de Enfermería ($M = 2.93$) y Medicina ($M = 2.90$); los que manifestaron menor nivel de estrés fueron los de Técnico dental ($M = 2.24$) y Nutrición ($M = 2.73$).

Para buscar diferencias con respecto al género, se utilizó la prueba t para

muestras independientes. Se observó una diferencia significativa de estrés académico entre género ($t_{(310)} = -3.823$, $p = .000$). Las mujeres ($M = 2.95$) manifestaron un nivel de estrés significativamente mayor que los hombres ($M = 2.70$). En las variables edad, grado escolar y religión no se encontraron diferencias significativas.

Mediante el análisis de datos de los 28 criterios, se obtuvo una media aritmética de 2.84 y una desviación estándar de .600 para la variable estrés académico. Según la escala de medición utilizada, el resultado indica que los alumnos de ciencias de la salud manifestaron un nivel medio de estrés académico.

Discusión

Está claro que el estrés académico puede provocar gran cantidad de reacciones en el organismo, como lo manifiestan diversos autores (Morris y Maisto, 2005; Rich y Scovel, 1987). En el ámbito escolar, el estrés académico puede causar problemas de salud en los estudiantes. Además, puede provocar hábitos insalubres; por ejemplo, el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a la larga puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Hernández, Pozo y Polo, 1994).

Los resultados de este estudio mostraron que los estudiantes de los programas de Enfermería ($M = 2.93$) y Medicina ($M = 2.90$) manifestaron tener mayor nivel de estrés académico que los de las otras escuelas. Los que manifestaron menor nivel de estrés fueron los estudiantes de los programas Técnico dental ($M = 2.24$) y Nutrición ($M = 2.73$).

Tabla 2

Media aritmética y desviación estándar de cada criterio

Criterios	N	M	DE
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)	313	3.59	1.00
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	318	3.57	.95
La religiosidad (oraciones o asistencias a misa)	316	3.44	1.25
Tiempo limitado para hacer el trabajo	318	3.41	1.12
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales)	317	3.28	.93
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	316	3.25	1.04
No entender los temas que se abordan en la clase	318	3.22	1.17
Habilidad asertiva (defender ideas o sentimientos sin dañar a otros)	314	3.11	1.09
Problemas de concentración	318	3.03	1.20
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	316	3.01	1.18
Búsqueda de información sobre la situación	317	3.01	1.19
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	318	2.95	1.15
La personalidad y el carácter del profesor	317	2.91	1.14
Ansiedad (angustia o desesperación)	318	2.85	1.24
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones)	316	2.80	1.11
Trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas, somnolencias)	319	2.72	1.29
Elogios a sí mismos	316	2.67	1.16
Desgano para realizar las labores escolares	317	2.66	1.08
Fatiga crónica (cansancio permanente)	319	2.58	1.21
Sentimientos de depresión (tristeza, decaimiento)	318	2.54	1.20
La competencia con los compañeros del grupo	316	2.54	1.05
Dolores de cabeza	318	2.47	1.10
Aumento del consumo de alimentos	316	2.47	1.26
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	317	2.46	1.14
Tics nerviosos (rascarse, morderse las uñas, frotarse)	318	2.30	1.32
Aislamiento de los demás	317	2.28	1.13
Problemas digestivos	319	2.19	1.20
Reducción del consumo de alimentos	317	2.09	1.17

Tabla 3

Media aritmética y desviación estándar de nivel de estrés por programas académicos

Programa académico	M	DE
Químico clínico biólogo	2.84	.690
Enfermería	2.93	.564
Medicina	2.90	.588
Odontología	2.79	.529
Técnico dental	2.24	.748
Nutrición	2.73	.549
Fisioterapia	2.88	.619

Referencias

- Akgun, S. y Ciarrochi, J. V. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology, 23*, 287-294. doi:10.1080/0144341032000060129
- Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana, 26*(2), 270-289.
- Bedoya Lau, S. A., Perea Paz, M. y Ormeño Martínez, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD

- de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.
- Berrio García, N. y Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 1-17.
- Bermúdez Quintero, S. B., Durán Ortiz, M., Escobar Alvira, C., Morales Acosta, A., Monroy Castaño, S., Ramírez Álvarez, A., . . . González Peña, S. P. (2006). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de medicina. *MEDUNAB*, 9(3), 198-205.
- Caballero, C., Abello, R. y Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. y Monge, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30. doi:10.15381/anales.v62i1.4143
- Dyson, R. y Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and doping. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1231-1244. doi:10.1002/jclp.20295
- Fisher, S. (1986). *Stress in academic life: Mental assembly line*. Londres: Lawrence Erlbaum.
- Hernández, J. M., Pozo, C. y Polo, A. (1994). *Ansiedad ante los exámenes: un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. Valencia: Promolibro.
- Maldonado, M. D., Hidalgo, M. J. y Otero, M. D. (2000). Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de enfermería y mejorar el rendimiento académico. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 53, 43-57.
- Martínez, E. S. y Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2(10), 11-22.
- Melgosa, J. (1995). *¡Sin estrés! Nuevo estilo de vida*. Madrid: Safeliz.
- Moreno, B., Oliver, C. y Aragonés, A. (1991). El burnout, una forma específica de estrés laboral. En G. Buena-Casal y V. Caballo (Comps.), *Manual de psicología clínica aplicada* (pp. 271-284). Madrid: Siglo XXI.
- Morris, C. y Maisto, A. (2005). *Psicología*. México: Prentice Hall.
- Pulido Rull, M. A., Serrano Sánchez, M. L., Valdés Cano, E., Chávez Méndez, M. T., Hidalgo Montiel, P. y Vera García, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37.
- Rich, A. R. y Scovel, M. (1987). Causes of depression in college students: A cross-lagged panel correlation analysis. *Psychological Reports*, 60, 27-30. doi:10.1007/978-94-015-8108-0_9
- Wilhelmsen, I. (2002). Somatization, sensitization, and functional dyspepsia. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43(2), 177-180. doi:10.1053/gast.2000.16493

Recibido: 12 de febrero de 2013

Revisado: 9 de abril de 2013

Aprobado: 17 de mayo de 2013