

Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro

Johana Espinel Guadalupe¹; Junes Robles Amaya²; Graciela Álvarez Condo³

Fecha de recepción:

29 de agosto, 2014

Fecha de aprobación:

22 de junio, 2015

Resumen

Este trabajo investigativo, tiene como fin identificar los principales factores de riesgo para el estrés académico mediante la aplicación del Inventario SISCO, que mide estrés académico a los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro, para plantear una estrategia de prevención en base a los resultados obtenidos, realizando un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, en una muestra representativa de estudiantes de psicología industrial, durante los meses octubre a diciembre en el año 2012. La intensidad del estrés en la muestra de 85 estudiantes (58 mujeres y 27 hombres), está dentro del término medio en 40% de la muestra, sumado a este valor el 11,76% de personas cuya intensidad de estrés es alta. La frecuencia de los síntomas se evidencian en un 40% de reacciones físicas, 33,33 % de reacciones psicológicas y el 26,7% muestran reacciones comportamentales, sin embargo el uso de estrategias de afrontamiento del estrés arrojan porcentajes en un promedio del 16% para alguna de ellas.

Palabras claves: factores de riesgo, estrés académico, prevención, Inventario SISCO.

Abstract

This research paper aims to identify the main risk factors for academic stress through the application of the SISCO Inventory, which measures academic stress in students at Universidad Estatal de Milagro, in order to propose prevention strategies based on the results. A cross sectional quantitative-descriptive study has been done to a representative sample students at the Industrial Psychology career from October to December 2012. The intensity of stress in the sample of 85 students (58 female and 27 male) is within the average term of 40% of the sample, this added to the 11,76 % of people whose stress intensity is high. The frequency of symptoms are shown in 40% physical reactions, 33,33% psychological reactions and 26% behavioral reactions, however the use of stress coping strategies show an average of 16% for some of them.

Key words: risk factors, academic stress, prevention, SISCO inventory

¹Facultad de Ciencias de la Educación y la Comunicación,

²Facultad de Ciencias de la Salud, ³Facultad de Ciencias de la Salud,

Universidad Estatal de Milagro, UNEMI. Km. 1½ vía Milagro - km.26, Milagro- Ecuador

jspinelg@unemi.edu.ec, jrobles1@unemi.edu.ec, galvarezc@unemi.edu.ec

Introducción

Selye, (como citó Ibañez, 2009) define al estrés como una respuesta inespecífica del cuerpo a determinados a determinados tipos de demandas que se le hace.

Este síndrome, denominado como Síndrome de Adaptación General (S.A.G), suele pasar por tres etapas, que son las de: alarma, resistencia y agotamiento y que cuando aparece con frecuencia, se prolonga haciéndose crónico y se concentra en un órgano determinado, puede ser peligrosos, provocando reacciones al nivel orgánico, cognitivo, emocional y social. (Acosta Vera, 2008).

En la actualidad, mucha gente se refiere al estrés, para mencionar cualquier dolencia o aflicción que se presente en su día a día, relacionándolo con aspectos negativos.

Sin embargo el estrés, es una respuesta adaptativa del organismo, que es utilizada para defendernos de las amenazas del entorno.

La duración e intensidad del estado estresante, es lo que puede convertirse en un problema para el organismo. (Van-Der Hofstadt Román & Gómez Gras, 2013).

Existen dos tipos de estrés, el distrés, conocido como el estrés malo, y el eustrés denominado estrés bueno, que debe ser aprovechado como un impulso para conseguir los objetivos planteados (Acosta Vera, 2008).

En el ámbito educativo los estresores más frecuentes son los relacionados a los exámenes y a las consecuencias que traen el contestar bien o no los mismos, las calificaciones que se van a obtener, el tipo de preguntas que se realicen, la forma en la que se calificará el examen así como el temor

a olvidarse lo estudiado son los principales estresores a los que los estudiantes se someten. (Barraza & Oscar, 2010)

Con la presencia del estrés se producen muchas manifestaciones fisiológicas, como sudoración, palpitaciones y otras, pero también el componente cognitivo juega un papel fundamental.

Es así como la parte cognitiva del ser se pronuncia y se manifiesta, a través de manifestaciones entre las que tenemos el filtraje, visión catastrófica, hipergeneralización y otras (Van-Der Hofstadt Román y Gómez Gras, 2013).

Un estudio (Rodríguez Campuzano, 2012), cuyo objetivo fue evaluar competencias funcionales académicas específicas en estudiantes universitarios, demostraron que poco más de la mitad de los evaluados reportaron padecer enfermedades crónicas, que no son totalmente competentes en el contexto académico evaluado.

En nuestro país, la Constitución Política actual enfatiza la búsqueda del buen vivir o *sumak kawsay*, haciéndose más notorias las situaciones relacionadas a la salud mental del individuo, Salud mental que es definida por la Organización Mundial de la Salud “como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2013).

Considerando lo anteriormente expuesto el rol de docente debe ser asumido por personas que poseen un nivel equilibrado de autoestima, una persona incapaz de aceptarse a sí misma, no es capaz de aceptar a los demás (Alonso Fernández, 2010, pág.

235) y así contribuir a vivir experiencias de aprendizajes libres de estrés.

El Ecuador dentro del Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS), se busca integrar la salud mental en la atención que brinda en sus centros.

Considerando que ésta es definida como un estado de armonía y equilibrio del ser humano, que le permite sentirse bien consigo mismo, realizarse en relación a sus creencias, interactuar de una manera consciente, coherente y respetuosa con su entorno cultura (Ministerio de Salud Pública del Ecuador-M.S.P, 2013).

La disminución del estrés permitirá mejorar el desarrollo del saber convivir, y favorece al cumplimiento del objetivo 3 del Plan Nacional del Buen vivir, que busca “Mejorar la calidad de vida de la población” (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo-SENPLADES, 2013).

El objetivo de este artículo es determinar la ocurrencia de los riesgos psicosociales en el grado de estrés, con el fin de contribuir al buen vivir dentro de los establecimientos educativos.

Materiales y Métodos

La presente investigación corresponde a un estudio cuantitativo descriptivo de corte transversal, realizado con una muestra representativa que corresponde al 77,27% del universo de un total de 110 estudiantes de psicología industrial.

La determinación de la muestra corresponde a la aplicación de la técnica no probabilística intencionada, de acuerdo a los criterios de inclusión que se determinaron, como el pertenecer a la carrera de psicología, especialización industrial, estar matriculados en el séptimo u octavo semestre y que estén

dispuestos a colaborar con la elaboración del Inventario SISCO (Barraza Macías, 2007).

El Inventario SISCO, tiene como fin medir: el porcentaje de estudiantes que presentan estrés académico, nivel de intensidad de estrés académico, frecuencia de estrés académico, frecuencia en la que las demandas del entorno son valoradas como estresores, frecuencia de los síntomas y la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.

La confiabilidad del inventario, está dada por mitades, todos los participantes responden una sola vez a la prueba, pero a cada participante se le asignan dos puntuaciones, con este fin, la prueba se divide en dos mitades.

Las dos puntuaciones se pueden calcular dividiendo la prueba a la mitad dependiendo del número de ítems o se puede dividir tomando los ítems pares e impares. Se obtiene la correlación entre las dos puntuaciones resultantes y se utiliza la fórmula de Spearman-Brown para estimar la confiabilidad del instrumento completo. La validez se la realizó a través de un análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Estudios realizados por el autor del Inventario Sisco, en los años 2005 y 2007, así como el estudio denominado “Estrés Académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito Universitario” (Oliveti, 2010), motivaron a escoger como instrumento de medida al Inventario SISCO.

Este trabajo de investigación que se realizó entre octubre y noviembre del año 2012, cuya V.I: Factores de riesgos y V.D: prevención del estrés académico, se enfocó en determinar la incidencia de los factores de riesgos y la prevención del estrés académico en los estudiantes de psicología Industrial en la UNEMI.

Procedimiento

Luego del consentimiento de los estudiantes para la aplicación del Inventario SISCO, se procedió a la aplicación del mismo, cuyo tiempo estimado es de diez minutos promedio.

El inventario contiene 31 ítems, de los cuales el primer ítems es un filtro, desarrollado en términos dicotómicos (si-no), y que permite determinar si el encuestado es o no un candidato para continuar con el inventario.

Contiene también un ítem que, en una escala tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), escala que aplica al resto de ítems y que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

También posee ocho ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. Quince ítems que, permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Finalmente seis ítems, que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Adicionalmente se realizó la revisión de fuentes bibliográficas. La aplicación del Inventario, fue realizado por un experto en el tema, quién trabajó con toda la muestra para evitar distorsiones en las instrucciones impartidas.

El análisis realizado de los resultados obtenidos se efectuó a través de Microsoft Excel.

Los resultados obtenidos fueron posibles gracias al análisis y posterior síntesis de la información sobre el estrés académico, la inducción y la deducción de los datos obtenidos mediante las técnicas de recolección y la sistematización de los datos que permitieron, la obtención de los resultados expuestos, a continuación.

Resultados

La muestra de 85 estudiantes, estuvo conformada por 58 mujeres y 27 hombres, de los cuales el 35,3% corresponden a personas con edades entre 19 y 21 años, un 36,5 % al grupo de 22 al 24 y finalmente el 28,24%, corresponden a personas de 25 años en adelante (Tabla 1).

En la tabla 2, se identifica un resultado altamente significativo, ya que el 91% manifiestan ponerse nerviosos durante el semestre.

En la tabla 3, se pudo determinar que el nivel de intensidad del estrés de los estudiantes investigados, corresponde al 85,88% de la muestra, considerando los niveles Medio, Término Medio+ y Mucho, dato estadístico significativo, que se compara con 29,91% de estrés severo encontrado en estudiantes de enfermería en Arequipa (Ticona, Paucar, & Llerena, 2010).

Tabla 1. Porcentaje de estudiantes por edades

EDADES	MUJERES	HOMBRES	TOTAL	%
19-21	20	10	30	35.3%
22-24	23	8	31	36.5%
25 en adelante	15	9	24	28.24%
TOTAL	58	27	85	100%

Tabla 2. Porcentaje de estudiantes que presentan nerviosismo durante el semestre

FACTOR	CANTIDAD	%
SI	77	91%
NO	8	9%

Tabla 3. Intensidad de estrés académico

INTENSIDAD DEL ESTRÉS ACADÉMICO	CANTIDAD	%
1 (POCO)	0	0%
2 (TM-)	12	14.12%
3 (MEDIO)	34	40.0%
4 (TM+)	29	34.12%
5 (MUCHO)	10	11.76%
TOTAL	85	100%

Se observa que la frecuencia de los síntomas de las reacciones físicas se evidencia en un 40%, en relación al 60% de la suma de las reacciones psicológicas y comportamentales (Tabla 4). Al igual que en el estudio de (Barraza & Oscar, 2010), en donde morderse las uñas, rascarse, frotarse (2,62) y los problemas de concentración (3,04), obtuvieron los mayores promedios.

La forma como las personas afrontan a los diferentes factores estresantes es muy importante, en la tabla 5 se puede observar en un porcentaje considerable la no aplicación de estrategias de afrontamiento, ya que según (Alegret, Castanys, & Sellares, 2010, pág. 21), esto dependerá del temperamento y estrategias aprendidas y con el soporte social con el que cuente, observándose también las diferentes estrategias de afrontamiento y el porcentaje de uso de las mismas.

Tabla 4. Frecuencia de los síntomas

FRECUENCIA DE LOS SÍNTOMAS	PUNTUACIONES	%
Reacciones físicas	462	40%
Reacciones psicológicas	385	33.3%
Reacciones comportamentales	308	26.7%
TOTAL	1155	100%

Podemos observar que los resultados de la intensidad del estrés, son similares a los reportados por A. Barraza el mismo que menciona que en un centro de educación encontró un porcentaje del 91% de estudiantes que manifestaron tener algunas veces estrés académico con una intensidad mediana alta y en otro centro de estudio a pesar de que se mantiene la intensidad, el porcentaje de estudiantes que manifiestan haber sentido estrés académico es del 93% (Barraza & Silerio, El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo, 2007).

Conclusiones y Discusión

El 71% de los estudiantes presentaron síntomas de estrés durante el semestre.

La intensidad del estrés es del 85,88% en este estudio, lo que para (Van-Der

Tabla 5. Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento

FRECUENCIA DEL USO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	PORCENTAJE
Habilidad asertiva	16.56%
Elaboración de un plan	16.56%
Elogios a si mismo	16.56%
La religiosidad (oraciones o asistencia a la iglesia)	16.77%
Búsqueda de información	16.56%
Ventilación y confidencias	16.34%
Despejar la mente yendo al cine	0.22%

Hofstadt Román & Gómez Gras, 2013) puede convertirse en un problema para el organismo.

El 91% de los estudiantes afirman que se sintieron nerviosos durante algún momento del parcial, siendo uno de los motivos la época de exámenes, por el tipo de calificaciones que pueden obtener, coincidiendo con lo expuesto en un estudio sobre el estrés producido por el examen (Barraza & Oscar, Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar, 2010), en donde éste estresor obtuvo la media más alta (3,90), seguido por el tipo de preguntas o problemas que se consideren en el examen (3,46), de la misma manera en otro de los estudios de Barraza realizado a estudiantes de maestría se observa como mayor estresor al “exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares” (Barraza, 2008).

Se evidencia en el presente estudio, la presencia de factores de riesgo a través de síntomas físicos en un 40%, así como psicológicos y comportamentales relacionados con el tema de estrés en estudiantes universitarios en un 60%, los cuales según lo mencionado por (Acosta Vera, 2008, pág. 30), son parte del denominado, Síndrome de Adaptación General (S.A.G), el mismo que cuando aparece con frecuencia y de manera prolongada se hace crónico y se concentra en un órgano determinado, provocando reacciones al nivel orgánico, cognitivo, emocional y social.

Las estrategias de afrontamiento son utilizados en un porcentaje menor al 20%, sin embargo no existen programas dentro de las universidades dirigidos a reducir la presencia del mismo en el aula de clases.

Una limitante en la investigación está relacionada a la relación de la influencia del estrés con el rendimiento académico,

situación que debe ser objeto de estudio considerando el impacto que podría generarse para el logro de los objetivos de los estudiantes y de la institución universitaria.

Referencias

- Acosta Vera, J. M. (2008). *Gestión del estrés: Cómo entenderlo, cómo controlarlo y cómo sacarle provecho*. Barcelona: Bresca Profit.
- Alegret, J., Castanys, E., & Sellares, R. (2010). *Alumnado en situación de estrés emocional*. Barcelona: Grao.
- Alonso Fernandez, F. (2010). *¿Por qué trabajamos?, el trabajo entre el estrés y la felicidad*. Madrid: Diaz de Santos.
- Barraza Macías, A. (26 de febrero de 2007). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico*. Obtenido de Revista Psicología Científica.com: <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, avances en Psicología Latinoamericana.
- Barraza, A., & Oscar, M. (2010). Estrés de examen, variables moduladoras y reprobación escolar. *Revista Internacional de Psicología*, 1-18.
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *Universidad Pedagógica de Durango*, 48-65.
- Ibañez, J. (2009). *Psicología e Investigación Criminal. El testimonio*. Madrid: DYKINSON, S.L.

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (M.S.P). (2013). Modelo de Atención Integral de Salud. *MAIS*, 47. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Olivet, S. A. (JUNIO de 2010). *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES QUE CURSAN PRIMER AÑO DEL AMBITO UNIVERSITARIO*. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- OMS. (Diciembre de 2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 22 de Agosto de 2014, de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Rodriguez Campuzano, M. d. (2012). *COMPETENCIAS ACADÉMICAS, REPORTE DE ESTRÉS Y SALUD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). (24 de junio de 2013). Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017. *Plan Nacional del Buen Vivir*, 135. Quito, Pichincha, Ecuador.
- Ticona, S. B., Paucar, G., & Llerena, G. (2010). Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería - UNSA Arequipa. *Enfermería Global*, 1 - 18.
- Van-Der Hofstadt Román, C. J., & Gómez Gras, J. M. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios* (Electrónica ed.). Madrid: Díaz de Santos.

Para citar este artículo utilice el siguiente formato:

Espinel, J. Robles, J. y Álvarez, G. (julio-diciembre de 2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA, Revista Científica*, 4(2), 41-47.