

Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar

Academic Stress in Students of the Faculty of Health Sciences and the Human Being of the State University of Bolívar

*Wilson Gonzalo Paredes Garcés¹, **Katherin Mishell Chasi¹

¹Universidad Estatal de Bolívar

*gparedes112004@hotmail.com, **chasimishel@gmail.com

Fecha de recepción: 18 de agosto de 2020
Fecha de aceptación: 08 de noviembre de 2020
Publicado: 31 de diciembre de 2020

Resumen

Estudiar y describir el nivel de estrés en diferentes facetas de la vida estudiantil es propósito y unidad de análisis de este trabajo, que mediante un enfoque cuali-cuantitativo alcanza un nivel descriptivo a 187 estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Bolívar que son la muestra estratificada de un universo de 364 personas con un 5% de error admisible. Nos permitió rechazar la Ho:” Los estudiantes de Salud NO se estresan en ámbitos académicos.” evaluados con el test de SISCO evaluó preocupación o nerviosismo, condiciones académicas (presencia de exámenes, ensayos, trabajos de investigación que implican límite de tiempo), aplicados durante una semana por los investigadores. Se observaron altos niveles de estrés en las respuestas: algunas veces, casi siempre y siempre catalogadas como “frecuente” durante la presencia del agente estresor. “En Ecuador el estrés psicológico se correlacionó positivamente con indicadores de salud, soledad, inflexibilidad psicológica, consumo de alcohol, ansiedad depresión, el mayor nivel de estrés fue significativamente mayor en mujeres que en hombres” (Ruisoto, 'López, Paladinez, & all.,

2020). Las conclusiones son que el ambiente académico provoca estrés sobre todo en estudiantes de salud debido a características estresantes en pruebas, exámenes, limitación de tiempo y actitud de docentes con poca empatía y métodos tradicionales.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, reacciones, agente estresor.

Abstract

Studying and describing the level of stress in different facets of student life is the purpose and unit of analysis of this work, which through a qualitative-quantitative approach reaches a descriptive level for 187 Nursing students from the State University of Bolívar who are the sample stratified from a universe of 364 people with a 5% admissible error. It allowed us to reject the Ho: "Health students are NOT stressed in academic settings." evaluated with the SISCO test evaluated concern or nervousness, academic conditions (presence of exams, essays, research works that imply a time limit), applied for a week by the researchers. High levels of stress were observed in the responses: sometimes, usually and always classified as "frequent" during the presence of the stressor. "In Ecuador, psychological stress was positively correlated with indicators of health, loneliness, psychological inflexibility, alcohol consumption, anxiety, depression, the highest level of stress was significantly higher in women than in men" (Ruisoto, 'López, Paladinez, & all ., 2020). The conclusions are that the academic environment causes stress especially in health students due to stressful characteristics in tests, exams, time limitations and the attitude of teachers with little empathy and traditional methods.

Keywords: academic stress, university students, reactions, stressor.

Introducción

Históricamente el concepto de estrés viene de la década de 1930 con (Selye, 1956) médico y después doctorado en química orgánica que define el estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas hacia una presión o situación ejercida sobre el organismo ya sea del exterior o del interior de uno mismo”, que da lugar a una respuesta producida por el organismo para protegerse de presiones físicas o psicológicas ante situaciones de agresión o peligro. “El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de diversos niveles y que tiene como fuente a estresores relacionados con las actividades escolares” (Barraza, 2005) por cuanto el organismo responde con diferentes reacciones de defensa. Muchas veces este mecanismo de defensa de constante tensión obliga a nuestro cuerpo a dar el máximo y que a la larga termina generalmente en forma de algún tipo de enfermedad o problema de salud, cuando el individuo inconscientemente realiza adaptaciones homeostáticas y se da alguna alteración en esta acción.

Desarrollo

Estrés académico

Este complejo fenómeno implica la consideración de variables interrelacionadas: estresores académicos, experiencia subjetiva de acuerdo al grado o nivel de estudios de estrés y finalmente, efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad. En particular, este entorno sobre el que se centra esta investigación, representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar que dependen del nivel de complejidad.

Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Nancy Suarez, 2014). El estrés académico afecta a variables

Tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. A partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, podemos distinguir en éste tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico. Dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo. En el plano conductual, (Hernandez, 2012) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres –exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

En lo emocional es muy común observar que varían mucho sobre todo en momentos previos a evaluaciones con relación a cuando ya se conoce el desenlace percepciones subjetivas de estrés en la época de exámenes que fuera de ella. Por último, respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud (Monzon, 2007). En definitiva, considerando el estrés académico con una visión interaccionista se busca con el desarrollo de este trabajo abordar un conocimiento profundo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios especialmente del campo de la salud , tanto en lo que tiene que ver con aquellas situaciones específicas que permiten su aparición (exámenes, sobrecarga de trabajo, límites

de tiempo) que son los mayores agentes estresores estudiando las reacciones físicas psicológica y comportamentales que pueden provocar en los individuos.

El objetivo es analizar desde una perspectiva real el caso de estudiantes universitarios de la carrera de enfermería fundamentándose en estudios previos y posteriores sobre el estrés académico y como ha ido influyendo cada vez más en el ser humano. Analizando la valoración cognitiva que implica el proceso de la producción de estrés y la respuesta fisiológica con manifiesto de enfermedades que este puede implicar. Al igual que conocer las distintas estrategias y alternativas para reducir el estrés académico mediante la utilización de técnicas para su enfrentamiento que ayudarán a los estudiantes a superar este problema y mejorar la calidad de vida.

Metodología

En este estudio participaron 187 estudiantes, seleccionados aleatoriamente, de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano carrera de Enfermería.

El proceso de aleatorización consistió en obtener las listas de todos los ciclos desde primero hasta sextos y emplear sorteo aleatorio mecánico para seleccionar los grupos considerando el nivel de estudio. Del total de los estudiantes, 364 de sexo masculino fueron 47 y de femenino 140. casi todos los participantes eran solteros y vivía con su familia. El estadístico utilizado es el SPSS tanto para la descripción de resultados como para la aplicación del Chi cuadrado.

Instrumentos

Se utilizó el test de SISCO cuestionario que sirve para evaluar la frecuencia del estrés estudiantil en sus actividades académicas. Evalúa diversas variables, motivo de este artículo

son las orientadas a la condición académica y el estrés que provoca el entorno educacional aspectos importantes para hacer la valoración respectiva.

Cada una de las preguntas constan de valoración 1(nunca) 2(rara vez) 3 (algunas veces) 4 (casi siempre) 5 (siempre) con el que se da valor de la incidencia. La asignación y selección de la muestra se lo realizó de forma aleatoria y al azar con un porcentaje de error admisible del 5% donde se hace la utilización de un nivel de confianza del 95% tomando en consideración el tamaño de la frecuencia muestral ya que con esto se puede determinar el número de cupo existente para cada ciclo, de una conglomeración de las unidades muestrales. Además, se incluyó datos adicionales como la identificación de sexo (F) (M)

Resultados

A continuación, se presentan los resultados obtenidos considerando los objetivos generales y específicos del estudio. Por lo tanto, en primer lugar, se describen los resultados del análisis de contenido y la confiabilidad de los instrumentos para, posteriormente, describir los resultados de la aplicación del test de SISCO.

Tabla 1
Tabla de frecuencia.

Variable	f	%
Varón	47	25,1
Mujer	140	74,9
Preocupación o nerviosismo		
Si	166	88,8
No	21	11,2
Nivel de preocupación y nerviosismo		
Nunca	4	2,1
Rara vez	48	25,7
Algunas veces	85	45,5
Casi siempre	32	17,1
siempre	18	9,6
Competencias con compañeros		
Nunca	48	25,7
Rara vez	73	39

Algunas veces	41	21,9
Casi siempre	19	10,2
Siempre	6	3,2
Sobrecarga de tareas		
Nunca	19	10,2
Rara vez	43	23
Algunas veces	66	35,3
Casi siempre	39	20,9
Siempre	20	10,7
Personalidad y carácter del profesor		
Nunca	12	6,4
Rara vez	64	34,2
Algunas veces	74	39,6
Casi siempre	21	11,2
Siempre	16	8,6
Evaluación exámenes y tareas		
Nunca	9	4,8
Rara vez	44	23,5
Algunas veces	58	31
Casi siempre	50	26,7
Siempre	26	13,9
Consultas fichas, ensayos, mapas		
Nunca	12	
Rara vez	53	
Algunas veces	51	
Casi siempre	39	
Siempre	32	
Participar en clase		
Nunca	21	
Rara vez	71	
Algunas veces	54	
Casi siempre	26	
Siempre	9	
Tiempo limitado tiempo para trabajar		
Nunca	16	8,6
Rara vez	56	29,9
Algunas veces	66	35,3
Casi siempre	28	15
Siempre	21	11,2

Tabla 2

Tabla cruzada: Sexo - Momentos de preocupación o nerviosismo.

Recuento		Momentos de preocup o nerviosismo		Total
		si	no	
Cuál es su sexo	Varón	47	0	47
	mujer	119	21	140
Total		166	21	187

Pruebas de chi-cuadrado					
	Valor	gl.	Significación asintótica (bilateral)	Significación exacta (bilateral)	Significación exacta (unilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,942	1	0,005		
Corrección de continuidad	6,508	1	0,011		
Razón de verosimilitud	13,026	1	0		
Prueba exacta de Fisher				0,002	0,002
Asociación lineal por lineal	7,899	1	0,005		
N de casos válidos	187				

El sig. 0,002 es menor que el p valor 0,05 por tanto existe asociación, en este caso del sexo con los niveles de preocupación o nerviosismo. El test de SISCO muestra una confiabilidad por mitades de 87% y una confiabilidad en alfa de Cron Bach de 90%. Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

La muestra está constituida por 187 personas de las cuales 140 son mujeres y 47 son varones, esto responde a que la carrera tiene muchas más personas del sexo femenino, pero cada vez se incrementa el número de varones. La información general muestra que un alto porcentaje de estudiantes expresa preocupación o nerviosismo en su quehacer cotidiano lo cual justifica plenamente la realización de este estudio, también se puede apreciar que las causas no están en confrontaciones con sus compañeros, sino más bien se reflejan conductas

más puntuadas en tareas, personalidad de profesores, evaluación, exámenes, tareas, participación en clase y el tiempo limitado para trabajar se ubica altos porcentajes en las opciones que van desde Algunas veces, pasando por casi siempre y siempre lo cual relacionar el problema de preocupación o nerviosismo con estas causas. El chi cuadrado muestra que las variables sexo se asocian o relacionan al observar el resultado de la tabla.

Discusión

El resultado obtenido en el presente trabajo puede ser utilizado por la División de Bienestar Universitario para minimizar los índices de estrés académico en los estudiantes. Pues “aquellos adolescentes que tienen una percepción positiva dentro de cada una de sus familias manifiestan consecuencias positivas en su educación, pero también deben considerar lo contrario, es decir que relaciones familiares negativas, generan baja calidad en la educación” (Merino & Martínez, 2020) Y esta realidad es muy común en estudiantes que viven alejados de sus familias o en hogares muy poco organizados con respaldo emocional escaso.

Dentro del área de la salud, es relevante determinar los resultados del nivel de estrés, con el fin de propiciar el interés por el desarrollo de soluciones orientadas a brindar mejores condiciones tanto dentro de las aulas como en los hogares que fungen como respaldo a los estudiantes.

Cuando el funcionamiento familiar no es de buena calidad, los problemas y dificultades que presentan los jóvenes que estudian son frecuentes con bajo rendimiento escolar. (Recchia & Howe, 2009) Y si las condiciones familiares se extienden a las aulas entonces las condiciones mejoran o empeoran dependiendo de la esencia comportamental determinante en estos ambientes vitales del diario convivir de los estudiantes.

Es importante continuar estudios de investigación en semestres superiores y en los diferentes programas del área de la salud sobre estrés y su manejo.

Conclusiones

Las evaluaciones la sobrecarga académica y el tiempo son estresores que disparan los niveles de estrés en los estudiantes, presentándose en mayor proporción en los estudiantes de la Carrera de Enfermería Universidad Estatal de Bolívar.

Bibliografía

Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, 15- 16.

Hernandez, J. (2012). La ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Relaciones con variables personales y académicas. *Redalyc.org* , 333-353.

Merino, L., & Martínez, A. (26 de 02 de 2020). La relación entre hermanos y su adaptación en contextos de alto estrés familiar. *Ansiedad y Estrés*, 27- 32.

Monzon, M. (2007). Estrés académico en estudiantes . *Apuntes de psicología* , 87-99.

Nancy Suarez, L. D. (2014). Estrés académico deserción y estrategias de retención de estudiantes de la educación superior. 301-302.

Recchia, H., & Howe, N. (2009). Conflict Strategies and Outcomes . *Child Development*, 1564- 1578.

Ruisoto, P., 'López, V., Paladinez, M., & all., e. (2020). Propiedades psicométricas de las tres versiones de la Escala de estrés percibido en Ecuador. *Fisiología y Comportamiento*, 224.

Selye, H. (1956). The stress of life. *Mc Graw Hill* , s n.