

RELACIÓN ENTRE LAS DIMENSIONES DE LA FELICIDAD Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

RELATIONSHIP BETWEEN THE DIMENSIONS OF HAPPINESS AND ACADEMIC STRESS IN HIGHER SECONDARY EDUCATION STUDENTS

Manuel Ortega Muñoz (1), Zaret Jazmín Hernández Soto (2), Arturo Barraza Macías (3), Bertha Alicia Colunga Rodríguez (4), Mario Ángel González (5) y Juan Carlos Buendía Quiñones (6)

-
- 1.- Doctor en Ciencias para el Aprendizaje. Universidad Pedagógica de Durango. drmanuelortega@hotmail.com
 - 2.- Doctora en Ciencias para el Aprendizaje. Universidad Pedagógica de Durango. Secretaría de Educación del Estado de Durango hernandezsotozaret@gmail.com
 - 3.- Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Pedagógica de Durango praxisredie2@gmail.com
 - 4.- Doctora en Educación. Escuela Normal Superior de Jalisco. bertha.colunga@ensj.edu.mx
 - 5.- Doctor en Psicología. Universidad de Guadalajara. mario.angel@academicos.edg.mx
 - 6.- Maestro en Educación: Campo Práctica Educativa. Secretaría de Educación del Estado de Durango solracgoodday@gmail.com
-

Recibido: 15 de noviembre de 2022

Aceptado: 17 de febrero de 2023

Resumen

Esta indagación tuvo como objetivos determinar el nivel de felicidad y estrés académico en los estudiantes de la Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango, así como establecer la relación que existe entre las dimensiones de la felicidad y el estrés académico en dichos sujetos de investigación. Para lograr estos objetivos se realizó un estudio de tipo transversal, no experimental y correlacional, los participantes fueron 126 estudiantes. La información se recabó mediante una batería de instrumentos dividida en tres secciones: a) Datos generales, b) Escala de Felicidad e c) Inventario SISCO del Estrés Académico. Los principales resultados dictan que el nivel de felicidad de los estudiantes es medio, que su nivel de estrés académico es moderado, que a mayor Sentido positivo de la vida, mayor serán los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico y que a mayor Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir, menores serán los estresores del entorno académico, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico en los estudiantes.

Palabras clave: felicidad, estrés académico, educación media superior

Abstract

This investigation had as objectives to determine the level of happiness and academic stress in the students of the Daytime High School of the Juárez University of the State of Durango, as well as to establish the relationship that exists between the dimensions of happiness and academic stress in said

subjects of investigation. To achieve these objectives, a cross-sectional, non-experimental and correlational study was carried out, the participants were 126 students. The information was collected through a battery of instruments divided into three sections: a) General data, b) Happiness Scale and c) SISCO Inventory of Academic Stress. The main results dictate that the level of happiness of the students is medium, that their level of academic stress is moderate, that the greater the positive Sense of life, the greater the stressors, the physical, psychological and behavioral reactions of academic stress and that the greater Satisfaction with life, Personal Fulfillment and Joy of living, the lower the stressors of the academic environment, the physical, psychological and behavioral reactions of academic stress in students.

Keywords: happiness, academic stress, upper secondary education

Indudablemente somos parte de una nueva normalidad en la sociedad contemporánea, esta nueva normalidad a partir de la superación de la pandemia ocasionada por el COVID 19, no solamente ha modificado nuestras formas de relacionarnos en el ámbito social, sino que también ha sacudido las formas de pensar y actuar en los diferentes sectores como el empresarial, de la salud, el educativo, etc. Al situar este estudio en el ámbito educativo y, en específico en el nivel medio superior, los estudiantes se enfrentan a diferentes situaciones que propician estrés, como la relación entre pares, con el docente, el uso educativo de las tecnologías, la carga de tareas y trabajos en el aula, en este caso hablamos de estrés académico, identificado como “aquel que se produce relacionado al ámbito educativo” (Polo et al., 1996, p. 160), en específico es

Aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas con su aprendizaje, por ejemplo: hacer una exposición, presentar un examen, elaborar un ensayo, etc. y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito (Barraza, 2018, p. 2).

El estrés académico en bachillerato es definido por Barraza (2005, p. 16), como “aquel que padecen los estudiantes de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a realizar en el ámbito académico”.

Según Barraza (2010), cuando el alumno de educación media superior inicia o desarrolla sus estudios en las instituciones educativas donde es inscrito, se enfrenta a una serie de demandas o exigencias (input) que dichas instituciones le plantean. Estas demandas o exigencias (input), en su carácter normativo o contingente, se presentan en dos niveles: el general, que comprende la institución en su conjunto, y el particular, que comprende el aula escolar.

En torno a la felicidad, esta se define como el afecto positivo usual, afecto negativo poco usual y gran satisfacción con la vida (Lyubomirsky, et al. 2005). Estudios concluyen que un estudiante feliz tiene más posibilidades de concluir su educación (Frisch et al., 2005; González, Castro y Martín, 2011). Una persona feliz tiene más probabilidades de conseguir sus metas y lograr objetivos, una persona feliz construye mejores trabajos, su capacidad de tener

éxito en la vida es mucho más alta, por lo tanto, es importante desarrollar en el estudiante aspectos que permitan gestionar su felicidad, es decir, que la escuela eduque y enseñe a ser feliz, en este sentido, “la felicidad puede enseñarse y aprenderse” (Caballero-García y Sánchez, 2018, p. 3).

Varios son los estudios que se han ocupado de indagar la relación entre el estrés académico y la felicidad: en educación superior Barraza (2009), Barraza y Muñoz (2019), Olaza (2019) y Tasayco (2022); Chipoco et al. (2018) realizan su estudio en una agencia de aduanas, pero en lugar de estrés académico lo hacen con estrés laboral, mientras que Díaz (2018) y Salavera y Usán (2017), lo hacen con las estrategias de afrontamiento del estrés, sobre lo mismo, pero agregando variables como el trabajo y la satisfacción de vida lo hace Naseem (2018), finalmente, también se ha estudiado esta relación en la validación de un instrumento integrando variables como la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama (Hernández y Landero, 2014).

Ante el análisis de investigaciones sobre esta relación, se hace evidente que no existen investigaciones que relacionen específicamente las dimensiones de una variable y otra, además de que no hay estudios en el nivel medio superior; en este sentido se plantea el presente estudio:

- Determinar el nivel de felicidad en los estudiantes de la Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango
- Identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango y
- Establecer la relación que existe entre las dimensiones de la felicidad y el estrés académico en los estudiantes de la Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango

Método

El presente estudio es de tipo transversal, no experimental y correlacional, los participantes fueron 126 alumnos matriculados y activos de la escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango.

La recolección de la información se llevó a cabo mediante una batería de instrumentos alojada en un formulario de Google y compartida por whatsapp, dicha batería estuvo integrada por tres secciones: Datos generales, la escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2006) y el Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007).

La Escala de Felicidad de Lima está compuesta de 27 ítems divididos en cuatro dimensiones: Sentido positivo de la vida, Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir, se reportan los siguientes niveles de confiabilidad cada uno de sus factores respectivamente: $\alpha=.88$, $\alpha=.79$, $\alpha=.76$ y $\alpha=.72$.

El Inventario SISCO del Estrés Académico está compuesto por 31 ítems dividido en tres factores: estresores (considerada como la dimensión: estresores del entorno académico, síntomas (divididos en tres dimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales) y estrategias de afrontamiento (este factor no fue considerado en el estudio),

dicho instrumento reporta una confiabilidad en el primer factor de ($\alpha=.90$), en el segundo de ($\alpha=.91$) y en el tercero de ($\alpha=.69$).

Durante el presente estudio se atendió a la protección de los derechos y garantías de los sujetos participantes en el estudio (sección 8.01 de los principios éticos de la American Psychological Association, 2017). La batería de instrumentos para la recogida de información, diseñado dentro de un formulario de Google tuvo el carácter de anonimato y confidencialidad, de la misma forma al inicio del mismo, se mencionaba clara y explícitamente que su llenado tenía un carácter voluntario, por lo que estaban en su derecho a participar o no participar en la investigación.

Resultados

Al terminar la obtención de la información, se procedió a la descarga de las respuestas en un archivo Excel, posteriormente se dio la conformación de la base de datos en el programa de análisis estadístico SPSS V25.

La caracterización de los participantes fue la siguiente:

Tabla 1

Caracterización de los participantes

Característica sociodemográfica	Frecuencia	Porcentaje	
Género	Hombre	38	30.2
	Mujer	88	69.8
Edad	15 años	22	17.5
	16 años	44	34.9
	17 años	45	35.7
	18 años	13	10.3
	19 años	2	1.6
Semestre que cursan	Segundo	33	26.2
	Cuarto	43	34.1
	Sexto	50	39.7

Para identificar el nivel de felicidad se obtuvo la media de cada uno de los ítemes de esta sección, con lo cual se obtuvo un promedio general correspondiente a 2.42 y convirtiendo este valor a porcentaje, podemos afirmar que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Preparatoria Diurna es de un 60.57%. De acuerdo con las características de la población y la institución donde se aplicó la batería, se utilizó el baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable donde, de 0% a 33% el nivel de felicidad sería bajo, del 34% a 66% sería nivel medio y de 67% a 100% sería nivel alto, ante esto, se puede concluir que los estudiantes de la Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango presentan un nivel medio de felicidad.

De la misma forma, para determinar el nivel de estrés académico se obtuvo la media de cada uno de los ítemes de esta sección, con lo cual se obtuvo un promedio general correspondiente a 2.40 y convirtiendo este valor a

porcentaje, podemos afirmar que el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Preparatoria Diurna es de un 60.18%. Asimismo, de acuerdo a las características de la población y la institución donde se aplicó la batería, se utilizó el baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable, donde de 0% a 33% sería considerado como nivel leve de estrés académico, de 34% a 66% nivel moderado de estrés académico y de 67% a 100% nivel severo de estrés académico. Por lo que de acuerdo a los resultados, podemos afirmar que los alumnos de la escuela Preparatoria Diurna de la Universidad Juárez del Estado de Durango cuentan con un nivel moderado de estrés académico.

Enseguida se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov en la que tanto la variable felicidad como estrés académico no presentaban una distribución normal ($KS=.000$) por lo que se utilizó estadística no paramétrica, específicamente, para establecer la correlación existente entre las dimensiones de la felicidad y el estrés académico se realizó la prueba Rho de Spearman.

Tabla 2

Correlaciones entre las dimensiones de las variables felicidad y estrés académico

			Sentido positivo de la vida	Satisfacción con la vida	Realización personal	Alegría de vivir
Rho de Spearman	Estresores del entorno académico	Coefficiente de correlación	.397**	-.238**	-.271**	-.181*
		Sig. bilateral	.000	.007	.002	.043
	Reacciones Físicas	Coefficiente de correlación	.661**	-.523**	-.478**	-.503**
		Sig. bilateral	.000	.000	.000	.000
	Reacciones Psicológicas	Coefficiente de correlación	.700**	-.591**	-.564**	-.530**
		Sig. bilateral	.000	.000	.000	.000
	Reacciones Comportamentales	Coefficiente de correlación	.676**	-.554**	-.521**	-.514**
		Sig. bilateral	.000	.000	.000	.000

De acuerdo a la tabla anterior, podemos determinar que existe correlación positiva significativa solo en una de las dimensiones de la felicidad con las cuatro dimensiones del estrés académico, esto se puede interpretar así: a mayor Sentido positivo de la vida, mayor serán los estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico. Mientras que las demás dimensiones de la felicidad, Satisfacción con la vida, realización personal y Alegría de vivir, tienen una relación negativa significativa con cada una de las dimensiones del estrés académico, con lo cual podemos afirmar que a mayor Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir, menores serán los estresores del entorno académico, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales del estrés académico.

Discusión de los resultados

Los resultados del estudio se enmarcan en tres puntos fundamentales:

- 1) Los estudiantes cuentan con un nivel medio de felicidad
- 2) Tienen un nivel moderado de estrés académico y
- 3) La dimensión de la felicidad llamada Sentido positivo de la vida tiene una correlación positiva significativa con cada una de las dimensiones del estrés académico: Estresores del entorno académico, Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, mientras que las demás dimensiones de la felicidad tituladas Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir tienen una correlación negativa significativa con todas las dimensiones del estrés académico: Estresores del entorno académico, Reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

Sobre el primer punto, se coincide con Díaz (2018), Tasayco (2022) y Olaza (2018), donde la gran mayoría de los estudiantes universitarios participantes de sus estudios se ubican en el nivel medio de felicidad. Pero se difiere de Barraza y Muñoz (2019) ya que los participantes de su indagación cuentan con un nivel alto de felicidad.

En torno al segundo punto, también coincide con Tasayco (2022) y Olaza (2018), ya que la mayoría de sus participantes en el estudio, estudiantes universitarios, tienen un nivel moderado de estrés.

Finalmente sobre el tercer punto, se difiere con Olaza (2018) al encontrar correlación negativa significativa en la dimensión de la felicidad llamada Sentido positivo de la vida con el estrés académico y se coincide al encontrar correlación negativa significativa en las dimensiones de la felicidad Satisfacción con la vida, Realización personal y Alegría de vivir con el estrés académico, esta última variable medida en ambos casos de manera general, sin considerar sus dimensiones.

En este mismo punto, se coincide con Tasayco (2022) ya que sus resultados consideran la existencia de una correlación significativa de las dimensiones de la felicidad llamadas Sentido positivo con la vida y Realización personal con el estrés académico, pero se difiere al no encontrar una correlación significativa de las dimensiones de la felicidad Satisfacción con la vida y Alegría de vivir con el estrés académico, también medida esta última variable en ambos casos de manera general, sin considerar sus dimensiones.

Referencias

- Alarcón, R. (2006) Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 40, núm. 1, pp. 99-106. Sociedad Interamericana de Psicología Austin, Organismo Internacional. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28440110.pdf>
- American Psychological Association (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct. <http://www.apa.org/ethics/code/>

- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academicoun-estado-de-la-cuestion.pdf>
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 22 (12), 272-283. <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163/1150>
- Barraza, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En la biblioteca virtual de psicología científica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9, No, 3, pp. 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México: Ecorfan. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2019). La felicidad en estudiantes normalistas y su relación con el estrés académico. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica* Vol. 9, No. 1. <https://docplayer.es/161045636-La-felicidad-en-estudiantes-normalistas-y-su-relacion-con-el-estres-academico.html>
- Caballero-García, P. y Sánchez-Ruiz, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 21(3), 1-18. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Chipoco, J., Flores, Á., Torres, L. y Varea, U. (2018). Felicidad y estrés laboral de los trabajadores en una agencia de aduanas del Callao. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13681/CHIPOCO_FLORES_FELICIDAD_ADUANAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz, I. (2018). Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la universidad nacional de san agustín y alas peruanas. Tesis de Maestría. Escuela de Posgrado. Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Nacional san Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/e179cd58-4125-47a9-98d2-d356b7edb6ac/content>
- Frisch, M., Clark, M., Rouse, S., Rudd, M., Paweleck J., Greenstone, A., y Kopplin, D. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the quality of life inventory. *Assessment*. 2005 Mar; 12(1):66-78. doi: 10.1177/1073191104268006. PMID: 15695744.
- González, M., Castro, P y Martín, M. (2011). Personalidad Eficaz en Estudiantes Chilenos de Ingeniería de Primer Año. *Formación*

- Universitaria*, 4(5), 3-12.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062011000500002
- Hernández, F. y Landero, R. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad subjetiva (SHS) y su relación con el estrés, la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama. *Psicooncología*. Vol. 11, Núm. 2-3, 2014, pp. 357-367 ISSN: 1696-7240 – DOI: 10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n2-3.47394
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.
- Naseem, K. (2018). Job Stress, happiness and life satisfaction: the moderating role of emotional intelligence empirical study in telecommunication sector Pakistan.
https://www.researchgate.net/publication/323165473_Job_Stress_Happiness_and_Life_Satisfaction_The_Moderating_Role_of_Emotional_Intelligence_Empirical_Study_in_Telecommunication_Sector_Pakistan
- Olaza, J. (2018). Estrés académico y felicidad en estudiantes de un instituto superior tecnológico de Lima-Norte.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/34218>
- Polo, A., Hernández, J. M. & Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2-3, 159-172.
- Salavera Borás, C. & Usán Supervía, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria Formación del Profesorado*, 20(3),65--. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>
- Tasayco, S. (2022). Relación entre estrés académico y felicidad en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Chíncha, 2020. Tesis de licenciatura. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma de Ica.
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1820>