



ORIGINAL

Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]

Academic stress, stressors and coping in Dental students at the Metropolitan University Studies Center Hidalgo [CEUMH]

Pedro Macbani Olvera¹, Jesús Carlos Ruvalcaba Ledezma², Patricia Vásquez Alvarado³, Alejandra Ramírez González, Karina González González⁴, Karen Arredondo Robles⁴, Katya Monroy Sandoval⁴, Nahaibi Tandehuitl González⁴, Mitzi Akenzalli García Nava⁴, Arturo Trejo Vera⁵

¹ Mtro. En S.P. UAEH, Profesor titular de metodología de la investigación CEUMH, Pachuca, Hidalgo, México

² Área Académica de Medicina, Depto. de Salud Pública (UAEH), Pachuca, Hidalgo, México

³ Área Académica de odontología, Depto. de Salud Pública (UAEH), Pachuca, Hidalgo, México

⁴ Estudiantes de la licenciatura en Cirujano Dentista en CEUMH, Pachuca, Hidalgo, México

⁵ Cirujano dentista especialista en endodoncia catedrático del posgrado en endodoncia UAEM, Pachuca, Hidalgo, México

* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: pedromac.maestriasuaeh@gmail.com (Pedro Macbani Olvera).

Recibido el 15 de mayo de 2018; aceptado el 29 de mayo de 2018.

JONNPR. 2018;3(7):522-530

DOI: 10.19230/jonnpr.2512

Resumen

Objetivo. Describir el estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de odontología en el Centro Universitario Metropolitano Hidalgo (CEUMH).

Metodología. Se trata de un estudio observacional descriptivo de carácter transversal a partir de una muestra probabilística de 69 estudiantes de odontología, distribuidos de forma estratificada por año de estudios: primero (n= 12), tercero (n= 14), quinto (n= 18), séptimo (n= 10) y octavo (n= 15). La medición de la variable estrés académico se realizó a través del cuestionario "Inventario SISCO" validado, que evalúa: estresores académicos, manifestaciones de estrés, y estrategias de afrontamiento. La variable desempeño académico se midió a través de la nota promedio del estudiante al término del cuatrimestre anterior concluido.

Resultados. El 93% refirió presentar estrés con una intensidad de 3.5, sobre una escala de 1 a 5. Los estresores fueron: sobre carga de tareas y trabajos y exámenes. Las principales reacciones físicas que presentan los alumnos fueron trastornos en el sueño [22%]. Y consumo de alimentos; aumento o



Los artículos publicados en esta revista se distribuyen con la licencia:
Articles published in this journal are licensed with a:
Creative Commons Attribution 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

La revista no cobra tasas por el envío de trabajos,
ni tampoco cuotas por la publicación de sus artículos.

reducción del consumo de alimentos. Las estrategias de afrontamiento fueron; elaboración de un plan y ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros, con un 34%. El rendimiento académico promedio fue de 8.17, en una población de 46 alumnos de distintos cuatrimestres. El nivel de estrés de los estudiantes es alto con un nivel de 4 en una escala de 1 a 5.

Conclusión. El estrés es un factor determinante en las actividades escolares. Entre las estrategias de afrontamiento se deben implementar sesiones de asesorías y desarrollo de proyectos de investigación. Aunque inciden en que son estresores, un profesional de la salud sin perfil científico se convertiría en un profesional no positivo para el desarrollo de esta área académica. Lo anterior requiere de procesos de evaluación continua que permitan la retroalimentación.

Palabras clave

Estrés académico; desempeño académico; estudiantes; odontología

Abstract

Aim. To describe academic stress, stressors and coping in dental students at the Metropolitan University Studies Center Hidalgo [CEUMH].

Methodology. This is a cross-sectional descriptive observational study based on a probabilistic sample of 69 dental students, distributed in a stratified manner by year of studies: first (n = 12), third (n = 14), fifth (n = 18), seventh (n = 10) and eighth (n = 15). The measurement of the academic stress variable was made through the validated "SISCO Inventory" questionnaire, which evaluates: academic stressors, stress manifestations, and coping strategies. Academic performance variable was measured through the student's average grade at the end of the previous four-month period

Results. 93% reported presenting stress with an intensity of 3.5, on a scale of 1 to 5. The stressors were: overload of tasks and work and exams. The main physical reactions presented by the students were sleep disorders [22%]. And food consumption; increase or reduction of food consumption. The coping strategies were; elaboration of a plan and execution of tasks with 41% and assertive ability to defend our preferences, ideas or feelings without harming others, with 34%. Average academic performance was 8.17, in a population of 46 students from different quarters. The level of student stress is high with a level of 4 on a scale of 1 to 5.

Conclusion. Stress is a determining factor in school activities. Among the coping strategies, counseling sessions and development of research projects must be implemented. Although being stressors, a health professional without a scientific profile would become a non positive professional for the development of this academic area. The above requires continuous evaluation processes that allow feedback.

Keywords

Academic stress; academic performance; students; odontology

Introducción

El desempeño del estudiante dentro del proceso de formación universitaria constituye un factor imprescindible en el abordaje del tema de la calidad en la educación superior, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa. ⁽¹⁾ El estrés académico puede definirse simplemente “como aquél que se produce en relación con el ámbito educativo”. ⁽²⁾

Considerado como estímulo, situación o variable independiente, estrés es toda circunstancia que genera tensión y, en este caso, se suele hablar de estresores. Un agente estresor puede ser cualquier estímulo que requiere del organismo una adaptación. ⁽³⁾ Desde esta perspectiva se ha investigado la respuesta ante acontecimientos externos y, en general, se acepta que hay situaciones universalmente estresantes, prestando menor atención a las diferencias individuales en la percepción de la experiencia.

Los estudiantes de Odontología deben hacer frente a los estresores propios de cursar la universidad, comunes a todos los universitarios, además de enfrentar el estrés implícito que tiene la práctica dental. Al comparar los factores estresantes externos a la universidad con los factores estresantes asociados a la carrera, los segundos juegan un papel más significativo que los primeros en el aumento del estrés. ⁽⁴⁾

Ya que influyen mucho en cuanto probar que tanto se desenvuelve el alumno en la carrera o a lo largo de esta, para poder conocer y explotar todos los recursos y formas por las cuales el estrés se desarrolla y poder hacer nuevos métodos de aprendizaje o formas de las mismas para que el alumno a lo largo de la carrera se abstenga de padecer un cierto nivel de estrés y pueda apoyarse con estos diferentes métodos de control en cuanto a la ansiedad provocada para obtener un buen nivel académico.

Algunos científicos, plantean que el estrés académico es un fenómeno cognitivo, fisiológico y comportamental de elevada frecuencia en los estudiantes y en el ámbito académico representa un determinante fundamental que reduce el desempeño y cuyos factores desencadenantes pueden provenir de múltiples fuentes. ⁽⁵⁾

El estrés en la carrera de odontología ya es conocido desde un largo tiempo o mejor dicho en áreas de la salud. Ya que el trabajo que conlleva mantener un buen nivel académico es enorme siendo necesarios muchos recursos (tiempo, económicos, etc.) Las actividades laborales y académicas generan estrés, que según como se ha vivido, afrontado y resuelto, determinará una respuesta adaptativa o patológica. ⁽⁶⁾ Se ha documentado que la práctica dental es una de las profesiones de las ciencias de la salud que más ansiedad produce, por otro lado, las enfermedades relacionadas con el estrés, patologías cardiovasculares y los trastornos músculo-esqueléticos son los tres grupos más importantes que influyen en la jubilación prematura de los odontólogos.

El objetivo de este estudio fue evaluar el estrés académico y su relación con el desempeño académico de los estudiantes del Centro Universitario Metropolitano Hidalgo (CEUMH).

Metodología

Se realizó un estudio observacional descriptivo de carácter transversal a partir de una muestra probabilística de 69 estudiantes de odontología, en CEUMH matriculados en el cuatrimestre enero 2018 distribuidos de forma estratificada por año de estudios: primero (n= 12), tercero (n= 14), quinto (n= 18), séptimo (n= 10) y octavo (n= 15). La medición de la variable estrés académico se realizó a través del cuestionario "Inventario SISCO" validado, que evalúa: estresores académicos, manifestaciones de estrés, y estrategias de afrontamiento. La variable desempeño académico se midió a través de la nota promedio del estudiante al término del cuatrimestre anterior concluido excluyéndose a aquellos estudiantes que contestaron que no tenían ningún problema con el estrés.

La medición de la variable estrés académico se realizó a través del cuestionario Inventario SISCO validado y que obtuvo una consistencia interna a través de la prueba de alfa Conbrach de 0.768. Este instrumento evalúa tres dimensiones del estrés: estresores académicos (8 preguntas) manifestaciones del estrés (15 preguntas) y las estrategias de afrontamiento (86 preguntas). Cada una de las preguntas puntuadas del 1 al 5, en una escala ordinal de tipo Linkert. La variable desempeño académico se midió a través del registro de la nota promedio del estudiante al término del cuatrimestre enero 2018.

El análisis de datos se realizó haciendo uso del paquete de datos estadístico EXCEL versión 2010. El análisis descriptivo de los mismos se realizó a través de tablas de frecuencia y medidas de tendencia central y dispersión de acuerdo a la naturaleza de las variables del estudio.

Resultados

Se analizó la población con la variable edad y se obtuvieron los siguientes resultados de las medidas de tendencia central: mediana con 20 una moda con resultado de 21 y una media de 20.57. Las medidas de dispersión obtuvieron los siguientes resultados un rango de 9, una varianza de 3.68 y una desviación estándar de 1.92.

De los 69 estudiantes encuestados el 93% afirmó refirió presentar manifestaciones de estrés con una intensidad de 3.5, sobre una escala de 1 a 5. Los estresores que inquietaron más a los alumnos en escalas de "siempre" y "casi siempre" fueron: sobre carga de tareas y trabajos, seguido por las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), exámenes (porcentaje). Un 47% considera que "algunas veces" el tipo de

trabajo que piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, maquetas, etc.) es considerado un factor estresor. (Tabla 1). Las principales reacciones físicas que presentan los alumnos en “siempre” y “casi siempre” son: somnolencia o mayor necesidad de dormir en un 31%, seguida de trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas) en un 22%. (Tabla 2). Se observó un alto nivel en las reacciones psicológicas en la categoría de “algunas veces” en inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) con un 39% en una escala del 1 al 100. (Tabla 3). Al relacionar el año de estudios con las reacciones comportamentales se observó que hay un factor de relación de “rara vez” un aumento o reducción del consumo de alimentos. (Tabla 4).

Tabla 1. Intensidad de estrés académico y estresores académicos inquietantes

	1	2	3	4	5
	3%	5%	24%	25%	7%

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	27%	27%	39%	6%	1%
Sobrecarga de tareas y trabajos	0%	13%	43%	38%	6%
La personalidad y carácter del profesor	4%	33%	38%	22%	3%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	0%	4%	38%	39%	19%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, mapas conceptuales, maquetas, etc.)	10%	17%	47%	25%	1%
No entender los temas que se abordan en clase	11%	33%	42%	13%	1%
Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.)	13%	38%	34%	14%	1%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	9%	18%	38%	22%	13%
Exámenes (porcentajes)	6%	6%	23%	42%	23%

Tabla 2. Estresores académicos físicos que afectan al alumno

<i>Reacciones Físicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio y pesadillas)	23%	19%	36%	17%	5%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	19%	23%	38%	20%	0%
Dolores de cabeza o migraña	20%	28%	33%	8%	11%
Problemas de digestión, dolor abdominal y diarrea.	39%	22%	22%	12%	5%
Rascarse, morderse las uñas, etc.	31%	25%	19%	14%	11%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	20%	14%	35%	25%	6%

Tabla 3. Reacciones psicológicas preocupantes en el estrés desarrollado del alumno

<i>Reacciones psicológicas</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	14%	23%	39%	16%	8%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	35%	25%	26%	9%	5%
Ansiedad, angustia, desesperación	25%	26%	25%	19%	5%
Problemas de concentración	6%	36%	38%	12%	8%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	35%	29%	14%	16%	9%

Tabla 4. Reacciones comportamentales ante el estrés

<i>Reacciones comportamentales</i>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	37%	35%	15%	8%	0%
Aislamiento de los demás	45%	23%	21%	6%	5%
Desgano para realizar los labores escolares	22%	36%	28%	9%	5%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	25%	37%	22%	14%	2%

Las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes ante el estrés entre las categorías “casi siempre” y “siempre” son: elaboración de un plan y ejecución de tareas con un 41% y habilidad asertiva defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros), con un 34%. (Tabla 5).

El rendimiento académico promedio fue de 8.17, en una población de 46 alumnos de distintos cuatrimestres. El nivel de estrés de los estudiantes es alto con un nivel de 4 en una escala de 1 a 5.

Tabla 5. Estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de odontología en CEMUH

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	17%	16%	33%	31%	3%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	6%	21%	31%	31%	11%
Elogios así mismos	21%	26%	19%	25%	9%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	42%	19%	26%	11%	2%
Búsqueda de información sobre la situación	15%	25%	33%	22%	5%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	25%	23%	30%	19%	3%

Discusión

El gran desgaste físico y psicológico, sobre carga de tareas y trabajos, seguido por las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), están entre los factores desencadenantes del estrés. Generando como consecuencias cansancio, irritación, impaciencia, dificultad de concentración, y desánimo lo que ciertamente irá a perjudicar el desempeño profesional.

Resulta trascendente señalar que las situaciones estresantes hacen parte de la vida cotidiana y más aún de la rutina de trabajo del cirujano dentista, lo mejor sería aprender a manejar estas situaciones para convivir con ellas, ya que es prácticamente imposible evadirse, en este sentido valdría la pena continuar con investigaciones que analicen las habilidades de asertividad y la capacidad para elaborar y ejecutar planes académicos extraescolares, así como otras estrategias de afrontamiento que permitan a los estudiantes disminuir las manifestaciones de estrés que presentan y con ello mejorar su calidad de vida.

Para Vasconcellos (2002),⁽⁷⁾ la mejor manera de disminuir los efectos del estrés profesional, consiste en un cambio en el estilo de vida del cirujano dentista. Realizar ejercicios constantemente, mantener una dieta saludable, evitar alcohol y tabaco “fumar”, conservar buenas relaciones sociales, dormir bien, son algunos de los buenos hábitos que deben ser adquiridos.⁽⁸⁾

La solidez del resultado aumenta en tanto que se produce entre estudiantes universitarios, lo que nos indica que no se encuentra afectado por variables como, por ejemplo, la edad, tan relevante en esa fase de la vida del estudiante⁽⁹⁾. De igual modo, señalar que la gran mayoría de trabajos han sido llevados a cabo en CEUMH, por lo que nuestros resultados cobran especial relevancia y validez, ya que se trata en diferentes cuatrimestres en la carrera de Odontología.

Por otra parte, en contra de nuestras proposiciones, la orientación al resultado no tiene un efecto significativo sobre aprendizaje percibido o nota esperada en nuestro estudio. Una posible explicación al respecto es que los estudiantes orientados al resultado se preocupan por ellos mismos y por cómo son percibidos por los demás⁽¹⁰⁾, por lo que tienen comportamientos que esconden su incompetencia a corto plazo, pero estos comportamientos no afectan de forma positiva a su aprendizaje en el largo plazo.

Conclusión

Se concluye que el estrés es un factor determinante que se manifiesta e influye de forma negativa en las actividades escolares, propiciado por diferentes estresores, para disminuir o mitigar el efecto de estos se propone se diseñen y ejecuten actividades

extracurriculares, aunque esto podría resultar negativo ya que señalan como factores estresantes actividades académicas propias de la formación profesional del odontólogo.

Entre las estrategias de afrontamiento podría ser más positivo generar sesiones de asesorías o talleres para los alumnos, ya que, resulta trascendente disminuir el estrés que se les desarrolle a lo largo del cuatrimestre o incluso de la carrera. Lo anterior es importante, pero además que se continúe con proyectos de investigación, ya que aunque señalan la investigación como estresor, como profesional de la salud el alumno sin perfil científico se convertiría en un profesional no positivo para el desarrollo de esta área académica. Resulta trascendente además que se efectúen procesos de evaluación continua que permitan la retroalimentación.

Conflicto de interés

Los **autores** declaramos que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo.

Referencias

1. Jaramillo, D. Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de odontología de la universidad de Antioquia, revista de la facultad de odontología universidad de Antioquia, vol. 20 (1) Segundo semestre 2008).
2. Francisco P.D, Ricardo C. Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional, revista de la universidad de concepción, 2015; vol. 3. pp 26-28.
3. Bedoya SA, Perea M, Ormeño R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología. Rev Estomatológica Herediana 2006; 16(1): 15 - 20
4. Arturo B.M, Instrumentos de investigación, El inventario SISCO de estrés académico; 2007; pp. 89-93, Universidad Pedagógica de Durango.
5. Arturo B.M (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. En la biblioteca virtual de Psicología Científica, disponible en <http://psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol.9. No. 3, pp. 110- 129 (online)
6. Sergio G.C, Everardo C.G; Estrés y salud. Investigación básica aplicada. Manual Moderno; Cap.2, pp 17 - 25
7. Vasconcellos IC. Estresse Profissional. Revista Brasileira Odontología, 2002; 59(1): pp 6-7.
8. Teresa E.C, Sylvia C.V; Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. Odontología Sanmarquina; 2015, 18 (1) pp. 23 – 27.
9. Juan Manuel P.O, La evaluación del desempeño académico, Perfiles Educativos; 2013; vol. XXX, núm. 141, IISUE-UNAM.
10. Organización Mundial de la Salud (OMS) Comité de Evaluación Ética de la Investigación (CEI).