

Nivel de apreciación de estrés en una universidad privada en México

Level of stress appreciation in a private university in Mexico



José David Fandiño Leguía

Universidad Linda Vista

México, josedavid.fandino@ulv.edu.mx



Emili Akary Benítez Antonio

Universidad Linda Vista

México, emili.benitez@ulv.edu.mx



Bersy Yarel Mejía González

Universidad Linda Vista

México, bersy.mejia@ulv.edu.mx

Cómo citar / How to cite

Fandiño Leguía, J. D., Benítez Antonio, E. A., & Mejía González, B. Y. (2023). Nivel de apreciación de estrés en una universidad privada en México. *Unaciencia Revista De Estudios E Investigaciones*, 16(31), 36–45. <https://doi.org/10.35997/unaciencia.v16i31.764>

Fecha de recepción: 5 de septiembre de 2023

Fecha de aprobación: 5 de diciembre de 2023

Resumen

A lo largo del ciclo vital se realizan múltiples actividades, desempeño de roles, vivencias de sucesos, experiencias, situaciones que desencadenan estrés, ansiedad, nerviosismo, tensión y otros síntomas y no sujetos. Pero no todos los agentes potencialmente estresantes están presentes en la vida de cada individuo ni afectan de la misma manera. Al contrario, la respuesta al estrés es diferencial, depende de los agentes, pero también de la reacción y capacidad de afrontamiento por parte del individuo. Desde un planteamiento cognitivo el sujeto hace una valoración cognitiva de los acontecimientos estresantes y también de sí mismo frente a ellos. Aunque el suceso puede ser relevante o vital, su respuesta puede ser adecuada si el sujeto cuenta con las estrategias de afrontamiento adecuada. El propósito de este trabajo es evaluar las



situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afecta en la vida de los estudiantes universitarios, como parte del Programa de Estilo de Vida Saludable, de la Universidad Linda Vista.

Palabras clave: Estilo de vida saludable, estrés mental, estudiantes.

Abstract

Multiple activities are carried out throughout the life cycle, including role performance, experiences of events, and experiences of situations that trigger stress, anxiety, nervousness, tension, and other symptoms, not subjects. However, not all potentially stressful agents are present in every individual's life or affect in the same way. On the contrary, the stress response is differential; it depends on the agents and the individual's reaction and coping capacity. From a cognitive approach, the subject mentally assesses stressful events and himself in front of them. Although the event may be relevant or vital, its response may be adequate if the issue has the appropriate coping strategies. This work aims to evaluate the situations that potentially generate stress, as well as the incidence and intensity with which it affects the lives of university students, as part of the Healthy Lifestyle Program at Linda Vista University.

Key Words: Healthy lifestyle, mental stress, students.

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, el estrés ha sido un tema de mucho interés para diversos investigadores, ya que se le considera como un problema de salud pública y uno de los problemas más complejos de finales del siglo XX y principios del XXI (López-Santana et al., 2015); la exposición frecuente de las personas a estímulos de alto estrés puede generar reacciones psicológicas, físicas, sociales y biológicas (Soto-Valenzuela et al., 2021; Gil-Álvarez, y Fernández-Becerra, 2021). El estrés está implícito en todas las áreas de nuestra vida y es un agente peligroso con cuidado, pues afecta a la mitad de los habitantes deteriorándolos mentalmente, motriz y somático. En el estudiante en algunas situaciones actúa de forma negativa en su productividad (Gutiérrez-Huby y Amador-Murgula, 2016).

Las personas no reaccionan igual ante el estrés, depende del umbral de presión al que se está acostumbrado a trabajar, del nivel de vulnerabilidad que están sometidos y de la capacidad de recuperarse con rapidez del desosiego, así como de las cualidades con las que cada individuo cuenta (Franco-Taboada, 2015). Al no sentirnos todos de la misma manera al estrés, no reaccionamos de la misma forma, un ejemplo claro es que los hombres recurren a la revaloración positiva y a la planificación de estrategias para reducir el estrés, mientras las mujeres prefieren adoptar un pensamiento positivo, planificar y especialmente a buscar apoyo social como estrategia de afrontamiento (Cabanach et al., 2015). El paso del colegio a la universidad se relaciona como un evento que aumenta el estrés, pues los primeros años de universidad son los más estresantes, los estudiantes se enfrentan a la adaptación de compañeros, docentes, entorno, horarios y nuevo ritmo de trabajo por las múltiples responsabilidades, como sacar buenas notas en exámenes y trabajos y cumplir con los requisitos de una beca universitaria (Díaz-Ruiz y Pacheco-Martínez, 2020 y Tejada-Muñoz et al.).



Los jóvenes, al ser alumnos universitarios, se enfrentan a grandes demandas ya sean internas o externas durante esta etapa (Matalinares et al., 2016), la mayoría, siente tener un pie en la adolescencia y otro en la adultez emergente, como consecuencia de esta transición, se encuentran en una búsqueda de identidad, inestabilidad y suelen centrarse mucho en sí mismos (Barrera-Herrera et al., 2019). El estrés universitario es un proceso adaptativo y en esencia psicológico que se muestra una vez que el alumno está sometido en entornos académicos, pues el mismo alumno inicia realizando valoraciones de los eventos que se irán presentando (estresores), posteriormente aparecen una serie de síntomas que les propician un desequilibrio, lo que genera en el alumno la búsqueda y la realización de actividades para restaurar su estabilidad (Portillo-López, 2020).

En este contexto, se presenta el estrés, como aquella resistencia a las tensiones emocionales o físicas, ocasionadas por las expectativas del futuro, demandas ambientales, la carga académica, y situaciones personales, lo que genera afectación emocional representado como estrés académico o como otro tipo de sensación física (Espinel-Guadalupe, Robles-Amaya y Álvarez-Condo, 2015).

Los universitarios se enfrentan a mayores retos y exigencias provocando problemas psicológicos, detalles interpersonales, emocionales, físicos y hasta el abandono o suspensión de los estudios, por el desgaste físico y cognitivo del que están inmersos (Vallejo-Martín, Aja-Valle y Plaza-Angulo, 2018). Algunos de los estresores que comparten los alumnos son: las nuevas amistades, el exceso de trabajos escolares, el rechazo, falta de organización, actividades grupales para los de primer ingreso, evaluaciones o exámenes y compromisos extracurriculares (Alfonso-Águila et al., 2015).

Existen demandas académicas, como son: exigencias de docentes, horarios intensos, ritmo dinámico de estudio (Gil-Álvarez, y Fernández-Becerra, 2021), a esto se añade: la carga académica, los exámenes, las calificaciones, el escaso tiempo libre y la dificultad que representa para el estudiante el trabajo de clase, hacen parte de los factores causales de este tipo de estrés, y que requieren la implementación de estrategias para afrontar la reacción que causa, esto afecta su aprendizaje y les provocan tensión: estos síntomas refieren un estrés estudiantil (Emiro-Restrepo, Amador-Sánchez y Castañeda-Quirama, 2020). El estrés es una respuesta natural de nuestro cuerpo, sin embargo, al hablar de estrés, pensamos en las actividades negativas que nuestro cuerpo manifiesta por medio de las demandas sociales que percibimos o incluso en el desbalance emocional presentado en la cotidianidad o también a la tensión nerviosa que se siente en el cuerpo (Tacca-Human y Tacca-Human, 2019).

Cuando el estrés se presenta en un tiempo corto regularmente no representa problemas, ya que el cuerpo tiene el tiempo suficiente para reposar y descansar. Regularmente esto se presenta frente a una situación de juego, una competencia de deporte o incluso una situación sentimental. La euforia que se experimenta en estos periodos se denomina “estrés positivo (eutress)”, esto es, nace como un estimulante en las actividades y estas pueden ser abandonadas a voluntad, no así en los casos donde el estrés se prolonga y en donde el individuo no tiene el control de ellas, por lo tanto, no puede descansar y sus efectos generan un “estrés negativo (distress)” y puede desencadenar un desbalance en el organismo (Gallego-Zuluaga, Gil-Cardona y Sepúlveda-Zapata, 2018).



El estrés universitario se presenta en estudiantes que perciben las diferentes amenazas en su círculo social negativamente (distrés), al sujeto le parecen preocupantes estas actividades en las cuales se presenta en el transcurso de este proceso de formación, suele perder las riendas sobre ellas, y a veces estas llegan a manifestarse como síntomas físicos: fatiga, desvelos, falta de motivación, intranquilidad, incomodidad, por su profesión, entre otras (Zurita-Palomeque, Martínez-Prats y Mapén-Franco, 2019).

Sin embargo, los alumnos no son los únicos que sufren de estrés, al igual que los docentes viven cumpliendo requerimientos para la buena organización estudiantil, su salud mental actualmente es una de las dificultades en su área laboral, pues las nuevas demandas se centran en “transformar las prácticas académicas, reorganizar el trabajo docente y modificar los lineamientos de formación profesional teniendo como resultado un mayor deterioro del estado de salud mental, física y satisfacción laboral del docente”, a esto se le denomina como estrés laboral (Seijas-Solano, 2019).

Quiliano-Navarro y Quiliano-Navarro (2020), argumentan que el estrés universitario en los alumnos de las áreas de la salud se presenta en niveles muy altos, y la inteligencia emocional, así como la resiliencia, pueden ser considerados como amortiguadores de estrés y del agotamiento de los estudiantes. Zurita-Palomeque (2019), opinan que es importante que las personas puedan controlar sus niveles de estrés, para que el estudiante pueda realizar sus actividades académicas con niveles de estrés muy bajos y evitar consecuencias físicas y psicológicas a largo plazo.

Una de las actividades que influye positivamente en la condición física como en problemas psicomotrices, disminución de sedentarismo y mejora el estado de ánimo es la actividad física. Por eso, Obando-Mejía et al. (2017), lo consideran una estrategia preventiva y altamente efectiva para mejorar indicadores de salud y disminuir el estrés. De allí la importancia que los estudiantes practiquen alguna actividad física o deporte para disminuir los niveles de estrés que la escuela y sus diferentes actividades les provocan. El propósito de este trabajo es evaluar las situaciones que potencialmente generan estrés, la incidencia y la intensidad con que afecta en la vida de los estudiantes universitarios, como parte del Programa de Estilo de Vida Saludable, de la Universidad Linda Vista.

2. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

De acuerdo con las características de la variable, la población y la forma de recolección de los datos, se puede plantear que esta investigación fue de corte cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2010).

Población y Muestra

Fueron objeto de estudio los estudiantes de la Universidad Linda Vista. La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante el curso escolar 2019-2020. Dado que se tuvo el tiempo y los recursos para administrar el instrumento a todos los estudiantes, se censó a toda la población.



Instrumento

El instrumento administrado para esta investigación fue: La Escala de Apreciación del Estrés (EAE) de Fernández-Seara y Mielgo-Robles (2017). La escala está compuesta por 53 ítems. Evalúa tres categorías de análisis, presencia o ausencia del conocimiento estresante en la vida del sujeto, intensidad con que se ha vivido o se viven esos sucesos estresantes (0 = *Nada* 1 = *Un poco* 2 = *Mucho* 3 = *Muchísimo*), vigencia del acontecimiento estresante; si ha dejado de afectarle (P), o si todavía le afecta (A). La confiabilidad del instrumento es de $\alpha = .891$, lo que indica una buena confiabilidad.

3. RESULTADOS

Datos sociodemográficos

La población estuvo compuesta por 361 alumnos universitarios. El promedio de edad más frecuente fue 20 años, para un 24% de los sujetos. La edad mínima de los sujetos en la muestra fue de 17 años y la máxima de 44 años. En cuanto al género, se encontró que no hay un predominio en particular, ya que el 53% son hombres ($f = 192$), frente al 47% de mujeres ($f = 169$). El 52% de la muestra eran externos ($f = 189$) y el 48% internos ($f = 172$). En cuanto al semestre que estaban cursando, existe un predominio de sujetos en el primer semestre con un 33% ($f = 118$), seguido por quinto semestre con 24% ($f = 85$). Tercero y séptimo fueron los semestres más bajos con el mismo porcentaje y frecuencia ($f = 79$, 22%) respectivamente.

Análisis univariados

Presencia de estrés: Toda la muestra manifiesta en algún momento la presencia o ausencia de estrés en su vida ($Me = 20$, $n = 358$) y solo un pequeño grupo respondió que no presentaron estrés ($f = 3$, .8%) ver Tabla 1.

Tabla 1.

Análisis descriptivo sobre la presencia o ausencia de estrés en su vida.

Frecuencia del (Sí)	f	%
0 a 13 veces	71	20
14 a 27 veces	220	61
28 a 41 veces	65	18
42 a 53 veces	5	1

Fuente: elaboración propia.



Intensidad: La intensidad con que se ha vivido o se viven esos sucesos estresantes manifestados por la muestra, presenta una tendencia no considerable porque la categoría de respuesta más seleccionada fue: *nada*, (ver Tabla 2).

Tabla 2.

Análisis descriptivo sobre la intensidad con que se ha vivido o se viven sucesos estresantes.

Intensidad	f	%
Nada	314	87
Un poco	25	7
Mucho	17	5
Muchísimo	5	1

Fuente: elaboración propia.

Vigencia de los acontecimientos estresantes:

En cuanto a esta categoría de análisis la muestra obtuvo valores muy bajos en la vigencia de los acontecimientos estresantes, como se puede ver en la Tabla 3.

Tabla 3.

Análisis descriptivos sobre la vigencia de los acontecimientos estresantes.

Vigencia	Si ha dejado de afectarle (P)		Si todavía le afecta (A)	
	f	%	f	%
0 a 40	355	98	336	93
41 a 80	5	1	24	7
	1	.3	1	.3

Fuente: elaboración propia.

Se procedió a comparar los resultados de la población de estudio, en cuanto a resultados totales y parciales con las medias obtenidas por el grupo normativo en cada escala (ver Tabla 4).



Tabla 4.

Resultados totales y parciales por grupos normativos en cada escala.

Escala		General		Universitario	
		M	Dt	M	Dt
Frecuencia del Sí	22.5	8.9	20.48	8.7	
Vigencia	A	11.7	-	10.14	-
	P	10.6	-	10.37	-
Intensidad	A	25.4	-	17.55	14.09
	P	24.5	-	14.26	11.46
	Total	51.5	16.3	25.43	20.93

Fuente: elaboración propia.

4. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Se finalizó la presente investigación concluyendo que, en los jóvenes universitarios de la Universidad Linda Vista, de Pueblo Nuevo Solistahuacán, Chiapas, se observaron datos que permitan afirmar que no hay un problema generalizado de estrés en la comunidad universitaria. Sin embargo, si hay muy pocos casos que presentan esta problemática. Por lo que se sugiere a los pocos sujetos que presentaron una apreciación de estrés alta, acudir a psicoterapia para un programa de prevención e intervención, apoyada toda esta intervención en una entrevista personal. Y se aconseja ampliar esta investigación, para evidenciar cuáles son los factores que propiciaron estos resultados tan bajos en su apreciación de estrés, en una población tan vulnerable a esta problemática.

AGRADECIMIENTOS

A los estudiantes de la Licenciatura de Psicología Clínica y de la Salud, por contribuir en la recolección de los datos y al Programa Institucional de Salud (PIS), de la ULV, por permitir la evaluación de esta área de salud mental dentro de sus actividades.

FINANCIACIÓN

Este estudio ha recibido respaldo de la Carrera de Psicología Clínica y de la Salud. Se agradece a la Universidad Linda Vista por su colaboración en la facilitación de este estudio. Los autores afirman la ausencia de conflictos de interés en relación con este trabajo de investigación. Asimismo, asumen la responsabilidad de garantizar la integridad y precisión del trabajo, con supervisión y aprobación del contenido final por parte de las entidades respaldas.



CONTRIBUCIÓN DE AUTORES

Los autores contribuyeron de manera significativa a distintos aspectos de la investigación y la redacción del manuscrito. Las contribuciones individuales son las siguientes:

- *José David Fandiño Leguía*: Conceptualización del estudio, diseño de la metodología, supervisión de la recopilación de datos, y redacción del manuscrito.
- *Emili Akary Benítez Antonio*: Recopilación de datos, análisis estadístico, y contribuciones sustanciales a la redacción del artículo.
- *Bersy Yarel Mejía González*: Recopilación de datos, análisis estadístico, y contribuciones sustanciales a la redacción del artículo.

Todos los autores participaron en la revisión y aprobación final del manuscrito antes de su presentación para su publicación. Se garantiza que cada autor ha revisado y aprobado la versión final del artículo y ha cumplido con los criterios de autoría establecidos por la revista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso-Águila, B., Calcines-Castillo, M., Monteaguado de la Guardia, R., y Nieves-Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Educación Médica del Centro*, 7(2), 163-178. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Barrera-Herrera, A., Neira-Cofré, M., Raipán-Gómez, P., Riquelme-Lobos, P., y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105-115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Bernal-Torres, C. A. (2006). *Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P., y del Mar Ferradás, M. (2015). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6il.100>
- Díaz-Ruiz, K. A., y Pacheco-Martínez, M. (2020). *Factores generadores de estrés escolar en los estudiantes de los grados décimo y undécimo de la Institución Educativa Currulao en el año 2020: un análisis cualitativo* (Tesis licenciatura). Universidad de Antioquia. Colombia.
- Emiro-Restrepo, J., Amador-Sánchez, O., y Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Espinell-Guadalupe, J., Robles-Amaya, J., y Álvarez-Condo, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA Revista Científica*, 4(2). <https://doi.org/10.1234/yach.v4i2.56>



- Fernández-Seara, J. L., y Mielgo-Robles, M. (2017). *Manual Escala de Apreciación del Estrés (EAE)* (5ª ed.). Tea.
- Franco-Taboada, V. (2015). *La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios* (Tesis Doctoral). Universidad da Coruña, España.
- Gallego-Zuluaga, Y. A., Gil-Cardona, S., y Sepúlveda-Zapata, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distreses definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis de maestría). Universidad CES. Medellín, Colombia.
- Gil-Álvarez, J. A., y Fernández-Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EduMeCentro*, 13(1), 16-31. <https://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/1632>
- Gutiérrez-Huby, A. M., y Amador-Murguía, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), 23-28. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Obando-Mejía, I. A., Calero-Morales, S., Carpio-Orellana, P., y Fernández-Lorenzo A. (2017). Efecto de las actividades físicas en la disminución del estrés laboral. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(3), 342-351. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=79152>
- Portillo-López, L. R. (2020). *Factores de estrés en estudiantes que asisten a clínica y preclínica de la facultad de odontología de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2019* (Tesis licenciatura). Universidad Nacional de Caaguazú. Paraguay.
- Quiliano Navarro, M., y Quiliano Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(3), 1-9. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532020000100203>
- Seijas-Solano, D. E. (2019). Riesgos psicosociales, estrés laboral y síndrome burnout en trabajadores universitarios de una escuela de bioanálisis. *Revista de Salud Pública*, 21(1), 102-108. <https://doi.org/15446/rsap.V21n1.71907>
- Soto-Valenzuela, M. C., Franco-Gallegos, L. I., López-Baca, L. R., Medina-López, H. L., y Flores-Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Tacca-Huamán, D. R., y Tacca-Huamán, A. L. (2019). Factores de riesgos psicosociales y estrés percibido en docentes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 323-353. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.304>
- Tejada-Muñoz, S., Santillana-Salazar, S. L., Diaz-Manchay, R. J., Chávez-Illescas, M., Huyhua-Gutierrez, S. C., y Sánchez-Chero, M. J. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90.



- Vallejo-Martín, M., Aja-Valle, J., y Plaza-Angulo, J. J. (2018). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236. <https://www.upo.es/revistas/index.php/ijeri/article/view/2558>
- Zurita-Palomeque, R. J., Martínez-Prats, G., y Mapén-Franco, F. J. (2019). Efectos del estrés sobre el rendimiento académico de estudiantes de la maestría en contaduría en una universidad pública. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera: División de Ciencias Económicas y Sociales*, 12(31), 20-20. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.v0i31.281>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
"Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada".

