

## Estudio comparativo sobre estrés académico en estudiantes de psicología de una universidad pública y privada

Susana Victoria Sierra Herrera<sup>20</sup>, Liliana Mayela Alonso  
Ramos<sup>21</sup> y Beatriz Arianna Treviño Garza<sup>22</sup>

*Universidad Autónoma de Coahuila*

### Resumen

La presente investigación pretende comparar una institución pública y una privada respecto al estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre. El estudio realizado muestra un enfoque cuantitativo descriptivo, con diseño no experimental de tipo transeccional, cuya técnica de recolección de datos es la encuesta: Inventario SISCO del Estrés Académico. Se aplicó a 68 estudiantes de la carrera de psicología, de los cuales 45 pertenecen a la universidad pública y 23 a la privada. Se realizó un análisis comparativo utilizando para ello la prueba t para muestras independientes. Los resultados indican diferencias significativas en la dimensión de Reacciones Psicológicas en la variable "Desgano para realizar las labores escolares" y en la dimensión de Estrategias de Afrontamiento en la variable "Verbalización de la situación que preocupa". La media más alta la obtuvieron los alumnos de la escuela pública, siendo no representativa la diferencia entre ambas escuelas.

**Palabras clave:** estrés académico, estresores, síntomas, estrategias de afrontamiento.

<sup>20</sup> Escuela de Psicología Unidad Norte, Universidad Autónoma de Coahuila. Correo electrónico: susanasierraherrera@uadec.edu.mx

<sup>21</sup> Escuela de Psicología Unidad Norte, UAC. Correo electrónico: lialonsor@uadec.edu.mx

<sup>22</sup> Escuela de Psicología Unidad Norte UAC. Correo electrónico: ariannatrevino@uadec.edu.mx

## Abstract

The objective of this research is to establish a comparison between a public institution and a private institution, regarding the academic stress shown in seventh and eighth semester students. The study shows a quantitative and descriptive focus, with a non-experimental design, from the transectional type, using a survey as the data collection technique: SISCO Inventory of Academic Stress. The survey was applied to 68 psychology students, (45 from a public college and 23 from a private college). A comparative analysis was performed by using the Independent Samples t Test. The results indicate significant differences between the dimension of Psychological Reactions, in the “apathetic to do the school work” variable, and the dimension of the strategies to face challenges, in the “verbalization of the situation that worries” variable. In global terms, the highest average was obtained by the public college students, and the difference between both schools was not significant.

**Key words:** academic stress, stress factors, symptoms, strategies to face challenges.

## Introducción

El estrés se ha convertido en uno de los problemas de salud más frecuentes en la sociedad actual debido a que se trata de un fenómeno multicausal que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio ambiente. El sujeto evalúa estos eventos como desproporcionados y amenazantes para sus recursos, y que ponen en riesgo su bienestar físico y emocional.

El estrés puede aparecer en cualquier etapa de la vida del ser humano, desde los recién nacidos,

niños, jóvenes y adultos mayores. Y aunque los jóvenes son un segmento sano de la población, los factores psicosociales tales como problemas familiares, competencia entre pares, alteración de la rutina y relaciones interpersonales inadecuadas, entre otros, tendrán un mayor peso en la aparición del estrés.

Dentro de estos factores psicosociales que estresan a los jóvenes de nuestra sociedad encontramos el que se desarrolla en el ambiente académico. Este ambiente, según describen Almeida y Soares (2011), es todo lo que está rela-

cionado a un estudiante durante el curso de un programa educativo y que posiblemente podría influir en los resultados académicos. Por lo tanto, al estrés que se produce en el ambiente escolar se le conoce como “estrés académico” y se define de manera más formal como una respuesta de activación fisiológica, emocional y conductual ante estímulos y eventos académicos. Orlandini (1999) lo describe de esta forma: “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

Por otro lado Barraza (2011) define el estrés académico como “Un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos”. Para este autor, un primer momento es cuando el alumno se ve sometido a una serie de demandas en el ámbito escolar que percibe como estresantes; el segundo momento ocurre cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Y finalmente el tercer momento, que pro-

voca un desequilibrio sistémico que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio.

Tomando en cuenta cualquiera de estas definiciones, este tipo de estrés provocará que los alumnos presenten bajo rendimiento escolar. Además, se ha observado que alumnos que presentan un descenso en sus calificaciones pierden el entusiasmo y la motivación, por lo que las consecuencias generalmente se manifestarán como ausentismo escolar, enfermedades psicosomáticas, accidentes, depresiones y consumo de sustancias. (Pérez, Martín, Rodríguez, Borda & Del Río, 2003).

Berrio y Mazo (2011) señalan que existen diferentes tipos de estresores ante los cuales los alumnos responden de diferente manera, y que el origen de estrés abarca tanto fuentes psicosociales como biológicas y físicas. En los alumnos de grados superiores se han observado en mayor medida los estresores psicológicos como los problemas familiares, falta de motivación real, competitividad y necesidad de reconocimiento, entre otros.

Aunque no todo el estrés es dañino, pues la OMS (Organización Mundial de la Salud) por ejemplo, lo define como “un conjunto de reacciones fisiológi-

cas que prepara al organismo para la acción” (OMS 1994). Siguiendo esta línea, el estrés es un recurso que nos mantiene alerta ante los cambios del ambiente que pueden suponer un peligro para el individuo o el colectivo, anticipando las necesidades y los recursos necesarios para afrontarlos. Incluso, los hechos que se consideran positivos exigen cambios y adaptación que pueden producir estrés. No obstante, es ante los hechos desagradables o negativos donde se desencadena con mayor intensidad las respuestas de estrés.

El objetivo de la investigación fue comparar una institución pública y una privada respecto al estrés académico que presentan los estudiantes de séptimo y octavo semestre de la carrera de la licenciatura en psicología, en la ciudad de Monclova, Coahuila.

## Método

El enfoque de la investigación fue cuantitativo descriptivo, con diseño no experimental de tipo transeccional, cuya técnica de recolección de datos es la encuesta: Inventario Sisco de Estrés Académico de Arturo Barraza. En el presente estudio participaron 68 estudiantes de la carrera de psicología, que integraron los cuatro grupos de alumnos analizados.

Respecto a la población y muestra, la investigación se realizó en dos escuelas de la ciudad de Monclova, Coahuila. La unidad de análisis corresponde a cuatro grupos de estudiantes que cursan la carrera de psicología, cuyas edades oscilan entre los 19 y los 56 años, 23 en la privada y 45 en la pública. La muestra elegida es no probabilística, ya que el instrumento se aplicó al total de alumnos que cursan el séptimo y octavo semestre en ambas escuelas.

La recolección de los datos se realizó mediante la aplicación del Inventario Sisco de Estrés Académico de Arturo Barraza, la cual consta de veintidós ítems, considerando tres dimensiones, las cuales son: Estresores, Síntomas (físicos y psicológicos) y Estrategias de Afrontamiento.

La administración del instrumento se llevó a cabo en el mes de marzo, de forma colectiva, en dos sesiones dentro del aula, lo que permitió lograr la aplicación del total de alumnos de los semestres considerados; de esta forma, los resultados conseguidos se consideran más apegados a la realidad debido a las facilidades que se presentaron en el momento.

Al término de la recopilación de datos se procedió a la captura y al análisis de la información. Se procesaron medidas de tendencia central (media) y

medidas de dispersión (rango, mínimos, máximos y desviación estándar), de las tres dimensiones. Además, se empleó la prueba t para muestras independientes y llevar a cabo la comparación. Para calcular los datos se utilizó el programa STATISTIC; posteriormente se analizó cada variable y se interpretaron los resultados.

## Resultados

Con el propósito de identificar diferencias significativas en cuanto al estrés académico en los estudiantes de la escuela pública y privada, se realizó

un análisis comparativo utilizando para ello la prueba t para muestras independientes. A continuación se muestran los resultados obtenidos:

La tabla 1 muestra el análisis comparativo por escuela del Inventario “Sisco de Estrés Académico”, donde se puede observar que solo en dos variables hay diferencias significativas. Tanto en la variable “Desgano para realizar las labores escolares” como en la de “Ventilación y confidencias (verbalización de las situaciones que preocupan)”, la media más alta la obtuvieron los alumnos de la escuela pública, siendo no representativa la diferencia entre ambas escuelas.

Tabla 1. Análisis comparativo prueba t para muestras independientes por escuela

Variable	M Pública	M Privada	T	gl	P	N Pública	N Privada	F Varianza	p Varianza
dieciséis	3.22	2.65	2.39	66	0.02	45	23	1.16	0.73
veintidós	3.40	2.74	2.30	66	0.02	45	23	1.15	0.67

De lo anterior se puede inferir que ambas escuelas presentan el síntoma que se ve reflejado en una reacción psicológica, específicamente en el desgano que les provoca llevar a cabo las labores escolares; y, por otro lado, como estrategia de afrontamiento prefieren utilizar la verbalización de la situación que les preocupa.

De igual modo se presenta el análisis descriptivo realizado a cada una de las dimensiones o factores que forman parte del instrumento “Inventario SISCO de Estrés Académico”.

Se procesaron medidas de tendencia central (media) y medidas de dispersión (rango, mínimos, máximos y desviación estándar).

La tabla 2 muestra el procesamiento de la dimensión Estresores. Los alumnos de la escuela pública obtuvieron puntajes superiores a los cuatro puntos en la variable "Sobrecarga de trabajo y tareas escolares", lo que implica que los estudiantes manifiestan estar excedidos por tareas y trabajos a realizar al semestre. Por otro lado, la escuela privada presenta un puntaje superior a cuatro puntos en la variable "La evaluación de los profes-

sores", lo que indica que para estos alumnos presentar exámenes, ensayos o trabajos de investigación genera más estrés que el resto de las variables.

Sin embargo, ambas escuelas coinciden en que la variable de "Tiempo limitado para hacer trabajos" es otro factor que les genera estrés. Además, la escuela privada presenta la variable "Tipo de trabajo que piden los profesores".

Tabla 2. Resumen de estadística descriptiva de la dimensión estresores

PÚBLICA	N	M	Min	Max	R	DE
Uno	45	2.56	1	5	4	1.03
Dos	45	4.09	2	5	3	0.79
Tres	45	3.27	1	5	4	1.03
Cuatro	45	3.93	2	5	3	0.75
Cinco	45	3.53	2	5	3	0.79
Seis	45	2.64	1	5	4	1.05
Siete	45	3.98	1	5	4	1.06

  

PRIVADA	N	M	Min	Max	R	DE
Uno	23	2.52	1.00	5.00	4.00	1.08
Dos	23	3.78	2.00	5.00	3.00	0.95
Tres	23	2.83	1.00	5.00	4.00	1.19

Cuatro	23	4.00	2.00	5.00	3.00	0.90
Cinco	23	3.48	2.00	5.00	3.00	1.16
Seis	23	2.30	1.00	4.00	3.00	0.76
Siete	23	3.78	1.00	5.00	4.00	1.17

Por el contrario, las variables de “La competencia con los compañeros de grupo”, “La personalidad y el carácter del profesor”, y “No entender los temas que se abordan en clase”, no representan ser un estresor.

La tabla 3 en la dimensión de Síntomas Físicos, tanto la escuela pública como privada, presentan

puntajes significativos en “Fatiga crónica” y “Somnolencia o mayor necesidad de dormir”. Esto quiere decir que los alumnos de ambas escuelas comparten la sensación de estar agotados y manifestar falta de sueño. La escuela privada presenta una variable más: “Dolor de cabeza o migraña ante el estrés”.

Tabla 3. Resumen de estadística descriptiva de la dimensión síntomas físicos

PÚBLICA	N	M	Min	Max	R	DE
Ocho	45	2.62	1	5	4	1.15
Nueve	45	3.40	1	5	4	1.12
Diez	45	3.02	1	5	4	0.99
Once	45	3.02	1	5	4	1.27
Doce	45	2.69	1	5	4	1.38
Trece	45	3.89	1	5	4	1.17
PRIVADA	N	M	Min	Max	R	DE
Ocho	23	2.35	1.00	5.00	4.00	1.23

Nueve	23	3.04	1.00	5.00	4.00	1.15
Diez	23	3.35	1.00	5.00	4.00	1.19
Once	23	2.57	1.00	5.00	4.00	1.53
Doce	23	2.83	1.00	5.00	4.00	1.47
Trece	23	3.52	1.00	5.00	4.00	1.38

En la tabla 4, en cuanto a los síntomas psicológicos, la escuela pública presenta mayor puntaje en la variable de “Desgano para realizar labores escolares”, mientras que en la escuela privada la varia-

ble de “Conflictos o tendencias a polemizar o discutir” aparece con mayor puntuación. Al contrario, la variable “Aislarse de los demás” no resultó significativa.

Tabla 4. Resumen de estadística descriptiva de la dimensión síntomas psicológicos

PÚBLICA	N	M	Min	Max	R	DE
Catorce	45	2.69	1	4	3	0.90
Quince	45	2.47	1	5	4	1.10
Dieciséis	45	3.22	1	5	4	0.95
PRIVADA	N	M	Min	Max	R	DE
catorce	23	2.78	1	5	4	1.17
quince	23	2.43	1	4	3	0.99
dieciséis	23	2.65	1	5	4	0.88

Respecto a la tabla 5 en la dimensión de Estrategias de afrontamiento tanto la escuela pública como la privada presentaron puntaje alto en “Habilidades asertivas”, al igual que en “Elaborar

un plan de estrategias para afrontar el estrés escolar” y “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas”.

Tabla 5. Resumen de estadística descriptiva de la dimensión estrategias de afrontamiento

PÚBLICA	N	M	Min	Max	R	DE
diecisiete	45	3.36	1	5	4	0.86
dieciocho	45	3.49	1	5	4	0.94
diecinueve	45	2.53	1	5	4	0.94
Veinte	45	1.80	1	5	4	1.04
veintiuno	45	2.58	1	5	4	1.14
veintidós	45	3.40	1	5	4	1.10
PRIVADA	N	M	Min	Max	R	DE
diecisiete	23	3.13	2.00	5.00	3.00	0.92
dieciocho	23	3.22	1.00	5.00	4.00	1.20
diecinueve	23	2.83	1.00	5.00	4.00	1.50
veinte	23	2.22	1.00	4.00	3.00	1.17
veintiuno	23	2.52	1.00	5.00	4.00	1.34
veintidós	23	2.74	1.00	5.00	4.00	1.18

Sin embargo la escuela pública prefiere “Verbalizar la situación que le preocupa” mientras que la privada opta por “Elogiarse a sí mismo”. En contraste las variables “La religiosidad” y “Búsqueda de información de la situación” son estrategias que utilizan rara vez en situaciones de estrés.

## Conclusión

En la presente investigación, el objetivo principal fue comparar el estrés académico que presenta una universidad pública y una privada en el último año escolar mediante el instrumento SISCO de Estrés Académico.

A partir de esta investigación, se establecen diferencias y similitudes entre los alumnos de ambas universidades.

En cuanto a los resultados obtenidos, se encontró que el 97% de los alumnos encuestados muestran estrés académico.

Ambas escuelas presentan niveles muy similares en sus tres componentes, predominando en la dimensión de estresores: tiempo limitado para hacer trabajos, mientras en síntomas físicos y psicológicos, los sobresalientes fueron: fatiga crónica, necesidad de dormir; en cuanto a las estrategias de afrontamiento con puntaje alto

encontramos: la habilidad asertiva y elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. Este resultado coincide con los trabajos que sirven como antecedentes: Oliveti (2010) y Tolentino (2009).

Cabe destacar las diferencias que se presentaron en ambas escuelas específicamente en dos dimensiones: en cuanto a los síntomas psicológicos, los recursos que utilizan son distintos; por una parte tenemos que los alumnos de la escuela pública manifiestan el desgano para realizar las labores escolares, mientras que los alumnos de la privada, utilizan el conflicto o tendencia a polemizar o discutir. Por otro lado, están las estrategias de afrontamiento donde la primera escuela muestra que tiende a verbalizar lo que le inquieta para enfrentar la situación que le causa la preocupación o el nerviosismo, mientras que en la privada los elogios a sí mismos les permiten manejar la situación de estrés. Estos resultados pueden deberse a los distintos planes de estudio, así como a la planta docente y la distribución de los periodos de práctica, los horarios de clase, etcétera. En ambas escuelas, los estudiantes coinciden con los estresores que experimentan, tanto escolares como personales.

Dentro de las limitantes de este estudio se encontró que no se tomaron en cuenta los perio-

dos de prácticas de los estudiantes, y las variables sociodemográficas como la edad, sexo, estado civil, trabajo, entre otras.

## Referencias

- Almeida, L.S., Soares, A. y Guisande, M. (2011). Ambiente académico y adaptación a la universidad: un estudio con estudiantes de 1er año de la universidad dominho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2,99-121. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116403005>
- Barraza, A. (S/N). *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna (Durango-Coahuila)*. México: Universidad Pedagógica de Durango. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Barraza, A. (2001). *La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo: el papel de las estrategias de afrontamiento*. México: REVISTA VISIÓN EDUCATIVA IUNAES.
- Barraza, A. (2007). *La investigación educativa en la Universidad Pedagógica de Durango*. México: Universidad Pedagógica de Durango.
- Barraza Macías, A. (2011). Estrés, burnout y bienestar subjetivo investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos.
- Olivet, A. (2010). Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. México: Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Editado en México ISBN: 978-6079003-04-3
- Orlandini, A. (1999). *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México, FCE.
- Pérez, M., Martín, A., Borda, M. & Del Río, C. (2003). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Versión electrónica], Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace, 67/68, pp. 26- 33.

Madrigal O. & Barraza, A. (2014). Fuentes organizacionales de estrés en docentes de educación primaria y su relación con el número de alumnos que se atiende. México: *Revista "Avances en supervisión educativa"*, nº 22 - diciembre 2014 (ISSN: 1885-0286).

Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan*. México: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de

[https://www.uaeh.edu.mx/nuestro\\_alumnado/esc\\_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf)