

# Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante

Claudia Toribio-Ferrer<sup>a</sup>, Silvia Franco-Bárceñas<sup>a</sup>

## Resumen

Seguir una carrera universitaria significa tener propensión a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos. Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Las ciencias de la salud han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés, así la profesión de enfermería se considera estresante porque quienes la estudian y la practican son susceptibles de padecer altos niveles de estrés.

Por ello, en este trabajo se pretende estudiar los estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Su fundamento teórico está basado en el Modelo Sistémico Cognoscitivista. Esta investigación se realizó usando como población a 60 alumnos de la Licenciatura en Enfermería, a quienes se les aplicó el inventario SISCO de Barraza. Los resultados revelan que los estresores más afectantes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor.

**Palabras clave:** estrés académico, estresores académicos, estudiantes universitarios, Modelo Cognoscitivista Sistémico.

## Abstract

Pursuing university studies entails the tendency to develop significant levels of stress, which in turn can unleash emotional, cognitive and physiological problems. According to Arturo Barraza Macias, academic stress is a systemic process of an adaptive, essentially psychological nature. The health sciences have been reported to be one of the areas in which students demonstrate high levels of stress, and the nursing profession is considered particularly stressful because those who study and practice nursing are susceptible to high levels of stress.

The aim of this work is therefore to study the academic stress triggers in students in the Bachelor's of Nursing program at the University of Papaloapan. The theoretical framework for this study is based on the Systemic Cognitivist Model. This research was conducted using a population of 60 students in the Bachelor's of Nursing program, who were given the Barraza SISCO inventory (systemic cognitivist). The results reveal that the most affecting stressors in this population are: exams, academic overload, the short delivery period thereof, and the personality / character of professors.

**Keywords:** academic stress, academic stressors, college students, Cognitivist Systemic Model.

## Introducción

Según Arturo Barraza Macías, el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico<sup>1</sup>.

México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores tales como la pobreza<sup>2</sup>, cambios constantes en la situación laboral<sup>2</sup> y social<sup>2</sup>, contaminación<sup>3</sup> y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases. Diversos estudios concuerdan en que el ingreso a la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a una falta de adaptación al nuevo ambiente. Este estrés de adaptación es el que caracteriza al estrés académico, siendo este último foco de atención para

<sup>a</sup> Universidad del Papaloapan, Circuito Central No. 200, Col. Parque Industrial, C.P. 68301, Tuxtpec, Oaxaca, México.

Correspondencia: Claudia Toribio Ferrer  
Universidad del Papaloapan  
Correo electrónico: clau.ferrer@hotmail.com

muchos investigadores. En general, los trabajos encontrados sobre el tema de estrés académico demuestran la existencia de índices destacados de estrés entre los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos por ejemplo, en los periodos de exámenes<sup>4,5,6,7</sup>, cuando se tiene sobrecarga académica<sup>4,5</sup> en los primeros cursos de carrera<sup>7</sup>, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización<sup>5</sup>, cuando hay falta de tiempo<sup>7</sup>, las exigencias de algunas materias<sup>5</sup>, durante las intervenciones en público<sup>7</sup>, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado<sup>7</sup> y cuando se obtienen resultados no satisfactorios<sup>7</sup>.

Con base en lo anterior se consideró investigar, cuáles podrían ser los estresores más importantes en los alumnos de la Universidad del Papaloapan, debido a que la institución cuenta con un sistema educativo de tiempo completo y aunado a eso la investigación del estrés académico en dicha universidad es nula. Para una institución educativa resulta importante conocer los principales estresores académicos en sus estudiantes, dado que el estrés se ha asociado a las enfermedades crónicas<sup>8</sup>, enfermedades cardíacas<sup>8</sup>, fallas en el sistema inmune<sup>8</sup>, ansiedad<sup>5,9</sup>, dolores de cabeza<sup>5</sup>, enojo<sup>9</sup>, trastornos metabólicos y hormonales<sup>10</sup>, depresión<sup>5,8,11</sup>, tristeza<sup>5,9</sup>; irritabilidad<sup>1,11</sup>, descenso de la autoestima, insomnio<sup>1,11</sup>, hasta con asma<sup>1</sup>, alteraciones de la memoria y la concentración<sup>11</sup>, afectando tanto a la salud como al rendimiento académico de los alumnos<sup>1</sup>.

Es importante entonces realizar estos estudios que serán de utilidad; en primer lugar para los estudiantes inscritos en la Universidad del Papaloapan, porque les permitirá incrementar el acervo teórico sobre el tema y con ello, una posible optimización en su proceso de enseñanza-aprendizaje y en segundo lugar, para la institución, porque le permitirá contar con un conocimiento sobre el estrés académico de los estudiantes que forman parte de ella.

Es relevante mencionar que el fundamento teórico de la investigación está basado en el Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico de Arturo Barraza, el cual consta de cuatro hipótesis: (1) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico, (2) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico, (3)

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico e (4) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del desequilibrio sistémico.

## Objetivos

### Objetivo General

Identificar los principales estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan.

### Objetivos Específicos

- Definir si la sobrecarga académica causa el estrés académico.
- Comprobar si la realización de un examen es un estresor académico.
- Descubrir si la exposición de trabajos en clase influye en la aparición del estrés académico.
- Mostrar si la personalidad y el carácter del profesor es un estresor académico.

## Metodología

La investigación que se llevó a cabo puede ser caracterizada como descriptiva (al sólo observar, describir el fenómeno de estudio y al no haber manipulado ninguna variable) y transversal (porque sólo se realizó la colecta de datos en un solo momento). La población objeto de estudio de este trabajo se compuso de 60 alumnos, 30 de segundo y 30 de octavo semestre de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, campus Tuxtepec, matriculados en el año 2015-2016. Del total de la población el 48,80% fue de sexo femenino y 12,20% de sexo masculino. La edad media del segundo semestre fue de 19 años, con un rango de 18 a 22 años, mientras que la edad media de los alumnos del octavo semestre fue de 22, con un rango de 21 a 26 años de edad.

Para la medición de los estresores académicos en los estudiantes se empleó el inventario SISCO del Estrés Académico tomado de Arturo Barraza Macías (Anexo 1). Este inventario se compone de 20 ítems, que miden las diferentes situaciones o

circunstancias del contexto académico que pueden presionar de algún modo al estudiante. Las respuestas a cada ítem se valoraron mediante una escala de Likert en la que el valor 0 corresponde a "nunca" y el valor 4 a "siempre". Se instruyó verbalmente a los estudiantes en la realización del cuestionario, haciendo hincapié sobre la importancia de responder con sinceridad a todos los ítems. Los datos del cuestionario fueron analizados mediante el programa Microsoft Excel 2010

y se realizó una estadística descriptiva (mediana y desviación estándar) de los resultados obtenidos.

## Resultados

Los resultados obtenidos en el análisis descriptivo realizado, a través de la media y la desviación estándar, de los estresores académicos indagados por el inventario aplicado se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1: Medias y desviación estándar de los estresores académicos que conforman el SISCO.

Ítems	Media	Desviación Estándar
1. La competencia con los compañeros de grupo.	12	15.842
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	12	18.041
3. La personalidad y el carácter del profesor.	12	17.720
4. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	12	18.452
5. No entender los temas que se abordan en clases.	12.4	17.431
6. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	12	16.748
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	12	18.013
8. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	11.8	16.067
9. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales).	12	16.718
10. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	12	15.604
11. Ansiedad, angustia o desesperación.	12	16.852
12. Problemas de concentración.	12.2	17.642
13. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	12.2	14.894
14. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	11.8	16.243
15. Conflicto o tendencia a polemizar a discutir.	12.2	15.622
16. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	12	16.186
17. Aislamiento de los demás.	11.8	15.095
18. Desgano o reducción del consumo de alimentos.	12.2	16.148
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	12.2	16.651
20. Búsqueda de información sobre el estrés.	11.8	15.061

Como se puede observar, los estresores académicos que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos encuestados son: la evaluación de los profesores (ítem 4), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (ítem 2) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (ítem 7); mientras que los que se presentan con menor frecuencia son: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad (ítem 13), búsqueda de información sobre el estrés (ítem 20) y aislamiento de los demás (ítem 17).

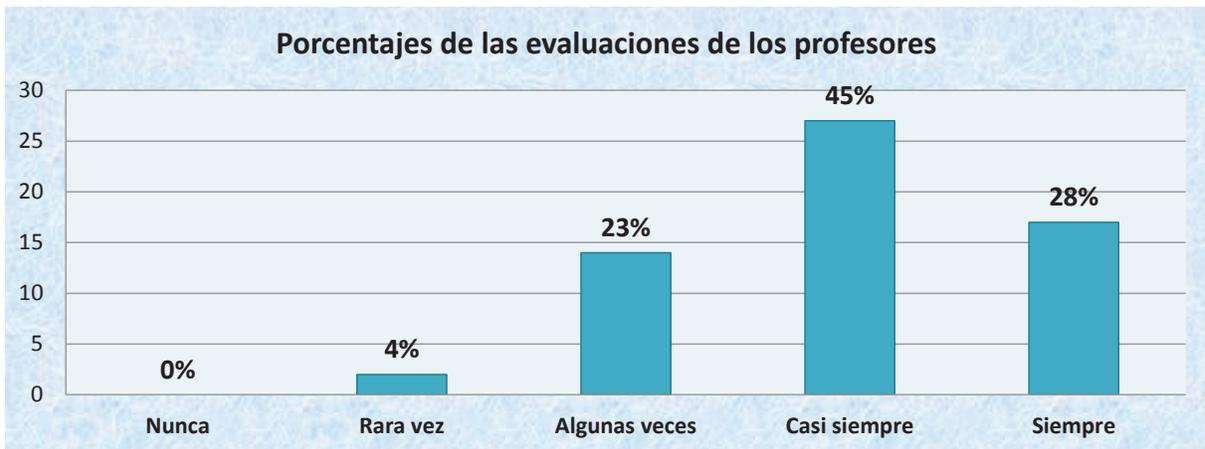
En la Tabla 2 se muestran los porcentajes de cada uno de los ítems del inventario en donde se puede corroborar nuevamente que los estresores que más destacan son: la sobrecarga académica con 35% (Gráfica 1) y la evaluación de los profesores con 28% (Gráfica 2). Es importante mencionar que la personalidad y el carácter del profesor (20%) influyen considerablemente en la presencia del estrés académico (Gráfica 3).

Tabla 2: Porcentajes de estresores académicos.

Ítems	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros de grupo.	15%	20%	38%	22%	5%
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	3%	3%	15%	44%	35%
3. La personalidad y el carácter del profesor.	0%	10%	27%	43%	20%
4. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	0%	4%	23%	45%	28%
5. No entender los temas que se abordan en clases.	5%	29%	40%	21%	5%
6. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	8%	8%	44%	20%	5%
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	0%	7%	35%	40%	18%
8. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	2%	15%	36%	25%	22%
9. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales).	0%	18%	25%	37%	20%
10. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	10%	30%	38%	12%	10%
11. Ansiedad, angustia o desesperación.	5%	35%	38%	12%	10%
12. Problemas de concentración.	3%	36%	36%	22%	3%
13. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	16%	30%	31%	13%	10%
14. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	10%	19%	42%	24%	5%
15. Conflicto o tendencia a polemizar a discutir.	18%	33%	29%	13%	7%
16. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	13%	37%	27%	20%	3%
17. Aislamiento de los demás.	29%	27%	25%	14%	5%
18. Desgano o reducción del consumo de alimentos.	15%	28%	33%	21%	3%
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	10%	33%	33%	21%	3%
20. Búsqueda de información sobre el estrés.	20%	26%	17%	32%	5%



Gráfica 1: Porcentaje de la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (sobrecarga académica).  
Fuente: Propia con los datos de la encuesta SISCO aplicada en 2015.



Gráfica 2: Porcentaje de las evaluaciones de los profesores (exámenes).  
Fuente: Propia con los datos de la encuesta SISCO aplicada en 2015.



Gráfica 3: Porcentaje de las evaluaciones de los profesores (exámenes).  
Fuente: Propia con los datos de la encuesta SISCO aplicada en 2015.

Por otra parte es relevante mencionar que según los resultados obtenidos de la encuesta SISCO aplicada a los estudiantes del segundo y octavo semestre, existe una pequeña diferencia en cuanto a los estresores que más afectan a cada uno de ellos. Los estudiantes de los dos semestres estudiados mencionan que presentan estrés en casos de sobrecarga académica y durante las evaluaciones de los profesores (examen), a diferencia del segundo semestre, los del octavo refieren que igualmente presentan estrés por la personalidad y el carácter del profesor.

## Discusión

Como se desprende de los resultados, parece claro que en los exámenes, la sobrecarga académica, la personalidad del profesor y tener el tiempo limitado para hacer un trabajo son los principales estresores generadores de estrés en los estudiantes la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Estos datos son similares a los encontrados por Barraza, Martínez y Silva<sup>4</sup> y Evans y Nelly<sup>5</sup> A diferencia de estudios realizados por Rodríguez et al.<sup>5</sup> y González R, Fernández, González L, y Freire<sup>12</sup> los estresores más afectantes para su población estudiada son: las deficiencias metodológicas del profesorado<sup>7,12</sup>, y las intervenciones en público<sup>7</sup>.

Barraza et al., refieren que los estresores que se presentan con menor frecuencia según su investigación son: el inicio de las clases, la falta de capacidad para hacer bien los trabajos que piden los profesores/as y la apariencia física de los profesores<sup>4</sup>. Este resultado es diferente a lo que se obtuvo en nuestra investigación, ya que en ella se menciona que los estresores con menor frecuencia son: sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, búsqueda de información sobre el estrés y aislamiento de los demás.

Que la "personalidad y el carácter del profesor" sea uno de los estresores principales según esta investigación, pone de manifiesto la importancia que tiene para los estudiantes el estilo/actitud de cada profesor. No obstante, no es el estresor principal.

Los resultados obtenidos se corroboraron con los resultados de otras investigaciones y son coherentes con los estudios relacionados en la temática correspondiente. Es decir, que los exámenes y la

sobrecarga académica son los estresores académicos fundamentales en la vida de un estudiante universitario.

## Conclusiones

El estrés académico cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo es una cuestión que afecta al aprendizaje de los estudiantes y a su bienestar.

Al observar los resultados obtenidos de las encuestas, se plantea una conclusión respecto a la población estudiada. Los principales estresores del estrés académico que los estudiantes presentan son: los exámenes, la sobrecarga de tareas y la personalidad y el carácter del profesor, ello coincide con los datos aportados por la literatura científica previamente. Conocer cuáles son los estresores más influyentes para la presencia del estrés académico permitirá mejorar el bienestar de los estudiantes y su rendimiento académico, ya que al contar con esta información, los estudiantes podrán afrontar el estrés mediante una buena administración de su tiempo, el establecimiento de objetivos y prioridades, la adecuada selección de técnicas de estudio, la práctica de deporte o actividades recreativas y la planeación de tiempo para pasatiempos y hobbies; y así prevenir las consecuencias o en su caso los efectos adversos del estrés académico.

Es importante generar el interés de realizar futuras investigaciones en la que el estrés académico, fenómeno por algunos olvidado, sea centro de atención, porque es necesario prevenir o incluso amortiguar los efectos del estrés en estudiantes, aunque pueda parecer para algunos algo sin importancia en comparación con otros, éste se encuentra muy relacionado con alteraciones indeseables, como los fallos de memoria en el momento justo de realizar una prueba estresante, o fallos en el proceso mismo de aprendizaje.

## Agradecimientos

Al Doctor Francisco Daniel Díaz Coutiño por su revisión de la investigación y por sus valiosas sugerencias.

A Marbella Ventura Vargas y Aracely Vásquez González, por su aportación y colaboración en el presente escrito.

## Anexo

### Inventario SISCO del estrés académico<sup>13</sup>

La carrera de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan, representada por los alumnos del sexto semestre de la materia de Metodología de la Investigación, te invita cordialmente a contestar la siguiente encuesta, cuyo objetivo es conocer el nivel de estrés académico presente entre los universitarios.

#### Datos generales

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Estado Civil: \_\_\_\_\_  
¿Trabajas? \_\_\_\_\_ ¿Alguna persona depende de ti? \_\_\_\_\_  
Semestre: \_\_\_\_\_ Horario de clases: \_\_\_\_\_

La sinceridad con que respondas el siguiente cuestionario será de gran utilidad para nuestra investigación, la información que proporciones será totalmente confidencial. Con la idea de obtener mayor precisión utilizaremos una escala de cinco opciones:

0 = Nunca      1 = Rara vez      2 = Algunas veces      3 = Casi siempre      4 = Siempre

¿Con qué frecuencia ha tenido estas sensaciones o experiencias en el último mes?	0	1	2	3	4
1. La competencia con los compañeros de grupo.					
2. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
3. La personalidad y el carácter del profesor.					
4. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5. No entender los temas que se abordan en clases.					
6. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
8. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
9. El tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales).					
10. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
11. Ansiedad, angustia o desesperación.					
12. Problemas de concentración.					
13. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
14. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
15. Conflicto o tendencia a polemizar a discutir.					
16. Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
17. Aislamiento de los demás.					
18. Desgano o reducción del consumo de alimentos.					
19. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.					
20. Búsqueda de información sobre el estrés.					

## Referencias

- [1] Berrío N, Mazo R. Estrés Académico. *Rev. psicol. univ. antioquia* [revista en Internet] 2011 [citado 10 Nov 2015]; 3(2): 65-82. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)
- [2] Mendoza L, Cabrera E, González D, Martínez R, Pérez EJ, Saucedo R. Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios. *ENE* [revista en Internet]. 2010 [citado 15 Mar 2016]. 4(3): 35-45. Disponible en: <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/96/80>
- [3] Fundación Universia. Contaminación, una de las principales causas de estrés. [Internet] México: Universia México; 2010 [citado 15 Mar 2016]. Disponible en: <http://noticias.universia.net.mx/ciencia-nn-tt/noticia/2010/03/01/185455/contaminacion-principales-causas-estres.html>
- [4] Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES* [revista en Internet]. 2011 [citado 5 Oct 2015]; 5(12): 33-43. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>
- [5] Marín MM, Álvarez CG, Lizalde A, Anguiano AC, Lemus BM. Estrés académico en estudiantes: El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *PAG rev. iberoam. producción académica gest. educ* [revista en Internet]. 2014 [citado 30 Oct 2015]; (1): 17. Disponible en: <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126/173>
- [6] Martín IM. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apunt. Psicol* [revista en Internet]. 2007 [citado 5 Oct 2015]; 25(1): 87-99. Disponible en: [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file\\_1.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf?sequence=1)
- [7] Rodríguez B, González MP, Blanco LE. Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca. *Rev. enferm. CyL* [revista en Internet]. 2014 [citado 28 Oct 2015]; 6(2): 98-105. Disponible en: <http://www.revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/131/104>
- [8] Pulido MA, Serrano ML, Valdés E, Chávez MT, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*. 2011; 21(1): 31-37.
- [9] Rivadeneira C, Minici A, Dahab J. Algunas puntualizaciones sobre el estrés. *Revista de terapia cognitivo conductual* [revista en Internet]. 2013 [citado 12 Nov 2015]; 23: 1-7. Disponible en: <http://cetecic.com.ar/revista/algunas-puntualizaciones-sobre-el-estres/>
- [10] Ticona SB, Paucar G, Llerena G. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA AREQUIPA. *Enfermería glob* [revista en Internet]. 2010 [citado en 2 Dic 2015]; 19(2): 1-18. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/101851>
- [11] Amat V, Fernández C, Orts I, Poveda MR, Romá MT, Ribera D. Estrés en estudiantes de Enfermería. *Rev. Rol enferm*. 1990; (133): 75-78.
- [12] González R, Fernández R, González L, Freire C. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*. 2010; 32(4): 151-158.
- [13] Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Inventario SISCO del Estrés Académico (Arturo Barraza Macías). [Internet] México: BUAP; 2012 [citado 15 Mar 2016]. Disponible en: <http://analistas3.blogspot.mx/>

**Recibido:** 22 de enero de 2016

**Corregido:** 05 de marzo de 2016

**Aceptado:** 08 de marzo de 2016

**Conflicto de interés:** No existe conflicto de interés