

## INTEGRACIÓN Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

---

LIZA MARÍA VALENZUELA PABLOS / BLANCA SILVIA FRAJO SING  
Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte

**RESUMEN:** El estrés en la actualidad resulta una problemática a la que se le otorga una considerable atención, sin embargo el estrés en estudiantes universitarios no recibe la atención necesaria en el ámbito de la investigación, Por lo mismo el presente trabajo tiene como objetivo estudiar la relación entre los niveles de estrés, los estresores, los síntomas físicos, psicológicos que reportan los estudiantes y su relación con el proceso de integración al contexto universitario. En este estudio participaron estudiantes de tercer semestre, de las carreras de medicina, enfermería, física, artes plásticas, artes música, artes danza, fue un total de 260 estudiantes de los cuales el 67.7% pertenece al género femenino mientras que el 32.3% al género masculino; de la Universidad de Sonora; a

los cuales se les aplicó el inventario SISCO de estrés académico. En general los resultados mostraron El 92.3% de los estudiantes reporta haber tenido algún momento de preocupación o nerviosismo, El género femenino reporta niveles más elevados de estrés que el género masculino, las carreras que reportan un mayor número de estudiantes con niveles más altos de estrés son las de enfermería y medicina, los estresores que les afectan mayormente a los estudiantes son, la sobrecarga de tareas, la evaluación de los profesores, el tipo de trabajo que piden los profesores, y el tiempo limitado para hacer el trabajo.

**PALABRAS CLAVE:** Integración, Estrés, estudiantes universitarios, estresores y reacciones.

### Introducción

#### Problema de estudio

Tinto (1975) refiere la integración del estudiante al ambiente universitario como un proceso longitudinal, que éste vive desde el inicio de sus estudios hasta el término de los mismos; proceso en el cual se encuentran dos ambientes: el académico y el social, en los cuales los estudiantes viven diversas situaciones, algunas de ellas pueden ser experiencias estresantes.

Martín (2007), menciona que el tema de estrés en el estudiante no cuenta con el suficiente interés en el ámbito de la investigación, a pesar que en la actualidad el estrés recibe una mayor atención como problemática.

En este sentido, Barraza (2007) señala que bastantes estudiantes identifican la entrada a la universidad, la estabilidad en la misma y finalmente egresar de ésta, como un suceso estresante en sus vidas. Este fenómeno no ha recibido la importancia que debe tener, a pesar de ser un hecho que enfrentan los jóvenes universitarios y no ha sido apoyado por varias investigaciones que dan cuenta de las particularidades del mismo.

Esta investigación pretende, por lo tanto, apoyar los avances en materia educativa que se llevan a cabo dentro del contexto universitario, ya que en la actualidad se han retomado factores implícitos en el estudio de la innovación del proceso educativo, siendo éstos de tipo social, político y económico; dando importancia a los acontecimientos individuales de cada estudiante, así como sus interpretaciones y reacciones ante los mismos.

### Objetivo general

Conocer la presencia, nivel y síntomas de estrés reportados por los estudiantes y su relación con estresores presentes en el contexto universitario en su integración a la institución universitaria.

### Método

El tipo de investigación se define como no experimental, correlacional, transversal

*No experimental:* No se manipularan variables y se hará una medición de la realidad tal como se presenta

*Correlacional:* Se relacionaran variables contextuales con el objeto de estudio

*Transversal:* Sólo se medirán en una sola ocasión las variables

Para la recolección de la información se aplicara el Inventario SISCO del estrés académico, el uso de este instrumento permite la recolección y la cuantificación de los datos, ya que éste fue diseñado para este tema en particular, teniendo como base metodológica, la perspectiva del estrés como la relación entre el sujeto y el entorno, además se consideran aspectos cognitivos, físicos y conductuales del individuo, apegándose con ello a la teoría interaccional del estrés de Lazarus & Folkman.

*Las variables,* que se analizarán en el presente estudio son:

#### **1. Estrés:**

Se evaluarán reacciones físicas (reportadas por parte de los estudiantes) como:

- Trastornos del sueño
- Fatiga crónica
- Dolor de cabeza o migraña
- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.
- Somnolencia o mayor necesidad de dormir
- Reacciones psicológicas
  - Inquietud
  - Sentimientos de depresión y tristeza
  - Ansiedad angustia o desesperación
  - Problemas de concentración
  - Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad
  - Reducción del consumo de alimentos
  - Aislamiento de los demás

## **2. Integración:**

Se explorarán las:

- -Relaciones con los profesores,
- -Relaciones con los compañeros
- -Evaluaciones de los profesores
- -Las metas y compromisos

Otras *variables* que se considerarán en el estudio serán:

- -Género

- -Edad
- -Estudiante foráneo o local
- -Estado civil
- -Hijos
- -Escolaridad de los padres
- -Preparatoria de procedencia
- -Si trabaja aparte de estudiar
- -Si la carrera que cursa es primera opción
- -Es alumno regular
- -Promedio de calificaciones

### Sujetos

Los participantes del presente estudio serán estudiantes de tercer semestre de la Universidad de Sonora unidad centro, de las licenciaturas de medicina, artes plásticas, música y danza, así como enfermería y física. La elección de las licenciaturas fue elegida por que de acuerdo a los datos de estudios antecesores las tres primeras licenciaturas son las que generalmente reportan mayores niveles de estrés entre sus estudiantes y la licenciatura de física se eligió en función de tomar en cuenta las ciencias exactas y con fines de comparación entre las demás licenciaturas elegidas, se consideró a estudiantes de tercer semestre ya que Tinto (1987) su teoría de deserción indica que el estudiante universitario tiende a vivir situaciones de mayor tensión en los primeros años de la vida universitaria.

### Instrumento

Se pretende utilizar el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007).

Se ha establecido contacto formal con el autor para solicitar el uso del mencionado instrumento en el presente proyecto.

La confiabilidad se obtuvo por mitades de .87 y una confiabilidad de alfa de Cronbach de .90.

Para la validez “se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de procedimientos, análisis factoriales, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirmaron la constitución tridimensional del inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual concibe en el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico- cognitivista. Se confirmó homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que comprenden el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico” (Barraza 2007 pág. 90).

*El análisis* de los resultados incluirán los siguientes pasos:

Análisis de tendencia central y dispersión.

Análisis de diferencias entre las variables estudiadas de acuerdo con el sexo, la carrera y el semestre mediante *t* de Student y ANOVA.

Análisis de asociación o correlación entre las variables estudiadas.

## Resultados

La población estudiada de las licenciaturas de medicina, enfermería, física, artes plásticas, artes música, artes danza fue un total de 260 estudiantes de los cuales el 67.7% pertenece al género femenino mientras que el 32.3% al género masculino.

El 92.3% de los estudiantes reporta haber tenido algún momento de preocupación o nerviosismo con una media de 1.08 y una desviación estándar de .267, así como un nivel moderado de estrés (con base en un reactivo 2 del inventario SISCO de estrés académico) presentando una media de 3.54 y una desviación estándar de 1.061.

Por otra parte, género femenino reporta niveles más elevados de estrés que el género masculino.

Las carreras que reportan un mayor número de estudiantes con niveles más altos de estrés son las de enfermería y medicina.

Los valores obtenidos en el apartado de estresores del Inventario SISCO de estrés académico, la media de los estresores es de 3.1, los estresores que se encuentran por encima de la ésta son:

La sobrecarga de tareas con una media de 3.8 y una desviación estándar de 1.0, La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) con una media de 3.8 con una desviación estándar de .952, El tipo de trabajo que piden los profesores ensayos, trabajos, mapas conceptuales, etc.) Reportando una media de 3.2 y una desviación estándar de 1.016 y por último el tiempo limitado para hacer el trabajo con una media del 3.4 y una desviación estándar de 1.121.

El alfa de Cronbach para la escala de estresores de 7.83, con lo que se concluye la confiabilidad de las respuestas de la escala.

En la escala reacciones físicas se reporta una media de 2.7, quedando por encima las medias de los reactivos fatiga crónica (cansancio permanente) con una media de 2.8 y una desviación estándar de 1.196 y el reactivo somnolencia o mayor necesidad de dormir con una media de 3.4 y una desviación estándar de 1.213; los reactivos que quedaron debajo de la media fue el de problemas de digestión dolor abdominal con una media de 2.3 y una desviación estándar de 1.175 y el reactivo rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. Con una media de 2.3 y una desviación estándar de 1.334; muestra una alfa de Cronbach de .735, indicando que las respuestas a los reactivos son confiables.

La escala reacciones psicológicas tiene una media de 2.8, manteniéndose por encima de ella los reactivos: inquietud incapacidad de relajarse y estar tranquilo con una media de 3.0 y una desviación estándar de 1.126, ansiedad angustia o desesperación con una media de 2.9 y una desviación estándar de 1.128, por último el reactivo problemas de concentración el cual reporta una media de 3.0 y una desviación estándar de 1.055; el alfa de Cronbach que se reporta en la escala de reacciones psicológicas es de .849 dejando ver que las respuestas de los reactivos de dicha escala son confiables.

La escala de reacciones comportamentales con una media de 2.4, quedando los reactivos desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos por encima de la media de la escala, éstos con unas medias de 2.6 con una des-

viación estándar de 1.056 y una media de 2.7 y desviación estándar de 1.213 respectivamente para cada uno de los reactivos; el alfa de Cronbach para el reactivo de reacciones comportamentales es de .731 lo cual refleja que las respuestas para la escala son confiables.

## Conclusiones

En los resultados se encontró que un 93 % de estudiantes reportan haber tenido algún momento de estrés el transcurso de sus estudios universitarios, por otra parte el género femenino reporta un mayor nivel de estrés a diferencia del género masculino, también las carreras que reportan un mayor nivel de estrés.

Coincidiendo con trabajos antecedentes del tema, en las situaciones de que mayor estrés que reportan los estudiantes son, las sobrecargas de tareas, La evaluación de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), el tipo de trabajo que piden los profesores (ensayos, trabajos, mapas conceptuales, etc.). Y por último el tiempo limitado para hacer el trabajo.

Las reacciones físicas más comunes ante el estrés que se reportan son, fatiga crónica (cansancio permanente) y somnolencia o mayor necesidad de dormir, por otra parte las reacciones psicológicas son inquietud incapacidad de relajarse y estar tranquilo, ansiedad angustia o desesperación. Por último las reacciones comportamentales son desgano para realizar las labores escolares y aumento o reducción del consumo de alimentos.

## Referencias

- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. Revista electrónica de psicología científica.com. Recuperado en Diciembre de 2009 <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.html>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista de Apuntes de Psicología, Vol. 25, No. 1, pp. 87-99.
- Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: a theoretical synthesis of recent research. Journal of Higher Education. 45, 89-125. Recuperado en Noviembre de 2009. <http://rer.sagepub.com>.
- Tinto, V. (1987). El abandono de los estudios superiores: una nueva perspectiva de las causas del abandono y su tratamiento. México, UNAM/ANUIES.