

Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos

JUAN FRANCISCO CALDERA MONTES, BLANCA ESTELA PULIDO CASTRO¹



Resumen

El presente trabajo es un esfuerzo por identificar y describir las relaciones que existen entre el estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos (CUALTOS). Como primer punto se abordan los elementos de corte conceptual que explican el estrés, de manera particular del que se deriva de las actividades académicas que realiza el estudiantado universitario. Acto seguido, se toca el tema del rendimiento académico y la relevancia que éste tiene para las instituciones educativas. La propuesta metodológica en la que se sustenta el trabajo es de tipo descriptiva, correlacional y transversal ya que la intención se centra en caracterizar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil, así como identificar las relaciones de éste con las variables: rendimiento académico, grado escolar, edad y género.

La población estudiada abarcó al 100 por ciento de la matrícula de la carrera, el cual equivalía a 115 alumnos. Dicha pesquisa se llevó a cabo en el mes de febrero del 2007. Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.

Descriptores: Estrés, rendimiento académico, estudiantes, Psicología, género.

Levels of stress and academic performance in Psychology students of the University of Los Altos

Abstract

The purpose of this study was to identify and describe the relationship between levels of stress and academic performance in psychology students of the University of Los Altos. First, we incorporated an overview explaining the concept of stress that university students encounter. Next it includes the importance of a student's scholarly performance in academic institutions. The methodology used in this study was descriptive, co relational and transversal, since we wanted to identify the levels of stress in students as well as being aware of the relationship between stress and variables: academic performance, semester, age and gender. The participants were 115 students of psychology from the University of Los Altos. The results demonstrated that there was no significant relationship between the level of stress students show with their academic performance; however, other important factor were shown that could be examined profundity.

Key Words: Stress, academic performance, students, Psychology, gender.

Artículo recibido el 7/07/2006
Artículo aceptado el 12/01/2007
Conflicto de interés no declarado

¹ Profesores titulares del Departamento de Ciencias de la Salud del Centro Universitario de los Altos.

El problema del estrés

El estrés es un tema ampliamente discutido actualmente. Miles de artículos y comentarios, publicados en diarios y revistas de actualidad como trabajos eruditos, textos y libros científicos e informes de investigación exhiben su amplia divulgación en todos los medios de nuestra cultura. La popularidad del tema no es sólo una cuestión de difusión, es principalmente una experiencia dolorosa.

Por supuesto, México no es la excepción sino parte de una regla generalizada a casi todo el mundo globalizado de hoy. Según un informe de la Universidad Sussex (2001), de Inglaterra, "México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo en razón de que presenta los principales factores que provocan esa enfermedad tales como pobreza y cambios constantes de situación. El reporte agrega que los cambios que se viven a nivel político y social y el elevado índice de pobreza que registra el país provocan que la gente viva en constante tensión y depresión. Asimismo, a nivel mundial, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. El asunto es grave porque el estrés es un importante generador de patologías. En países como Estados Unidos, el 70 por ciento de las consultas médicas son por problemas derivados del estrés y una cuarta parte de los medicamentos que se venden en ese país, son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central.¹

El problema del estrés está presente en todos los medios y ambientes. La bibliografía revela que uno de los ámbitos más afectado es el laboral. Se informa que el 70 por ciento de los trabajadores admiten que sufren algún tipo de estrés excesivo.² Otros estudios aseguran que el estrés laboral está incrementándose, debido a los reajustes, la competencia y los constantes cambios de la nueva tecnología.³ La excesiva responsabilidad, los desafíos, la relación con el resto de los trabajadores, la falta de toma de decisiones, incluso la sensación de monotonía, los sentimientos de alienación o la escasa valoración por parte de los superiores y el horario, pueden desencadenar el estrés profesional. El estrés ocupacional causa gran ausentismo, aunque muchas veces estas bajas se disfrazan con otros nombres. Sus consecuencias van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hiper-

tensión, úlceras, etcétera. En Gran Bretaña, por citar un ejemplo, el estrés profesional supone un gasto de entre un 5 y un 10 por ciento del Producto Interior Bruto. De acuerdo con los especialistas, cada año ocurrirán 160 millones de nuevos casos de enfermedades relacionadas con el trabajo, incluyendo a seis de las principales causas de muerte en adultos como padecimientos cardiovasculares, cáncer, enfermedades pulmonares, accidentes, cirrosis y suicidio.⁴

Es posible que uno de los conceptos más revolucionarios de la psicología y la medicina del siglo XX haya sido el del estrés. Debido al protagonismo central que este concepto ha ocupado en la salud y en la vida de cada individuo se ha constituido una nueva disciplina, la Estresología⁵ dedicada al estudio de las teorías, causas, efectos y diferencias individuales del estrés, como sus aplicaciones a los diferentes ámbitos de la vida humana, entre otros temas.

Este somero análisis revela la trascendencia y extensión del problema del estrés –o mejor dicho del *distrés*– y la necesidad de estudiarlo a fondo, de conocer sus diferentes dimensiones, la manera como opera y especialmente aprender a como manejarlo adecuadamente.

Origen histórico

El término estrés es de uso común y se lo emplea para hacer referencia a una gama muy amplia de experiencias, por ejemplo, nerviosismo, tensión, cansancio, agobio, inquietud y otras sensaciones o vivencias similares. También se aplica para describir miles de circunstancias o situaciones responsables de esas emociones, como una cantidad excesiva de trabajo, la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier situación comprometida, por ejemplo, preparar un examen, esperar el turno en el dentista, perder el trabajo, discutir con la esposa o esposo, padecer una enfermedad grave, soportar un jefe difícil, etc. Se utiliza la idea de "estrés" en forma tan frecuente y de manera tan indiscriminada, que se ha convertido en una muletilla lingüística que pretende caracterizar todo tipo de amenaza que afecta una persona. En definitiva, el término, al funcionar en tan variadas aplicaciones, ha perdido su significación específica y la referencia a los diferentes marcos teóricos de donde proviene. De allí la conveniencia de abordar su contenido semántico. Una vía esclarecedora es el tratamiento histórico del vocablo, en el proceso de su evolución.

El concepto de estrés se remonta a la década de

1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Esto llamó la atención a Selye, quien denominó al fenómeno "Síndrome de estar enfermo". Posteriormente, Selye se graduó como médico, realizó un doctorado en química orgánica y luego se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore, EE.UU., para realizar un posdoctorado cuya segunda mitad efectuó en Montreal, Canadá, en la Escuela de Medicina de la Universidad McGill. Allí desarrolló sus famosos experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales (ACTH, adrenalina y noradrenalina), la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de esta "tríada de la reacción de alarma" Selye lo denominó primeramente "estrés biológico" y luego simplemente "estrés".⁶

Selye consideró entonces que varias enfermedades (cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales) resultaban de los cambios fisiológicos producidos por un prolongado estrés en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Al continuar sus investigaciones integró a sus ideas, que no solamente los agentes físicos nocivos son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés. A partir de ahí, el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Sin embargo, a pesar de estos estudios y de los miles de trabajos producidos sobre el tema, la ambigüedad o imprecisión de la noción de estrés persiste.⁷ Hay quienes califican el término de "ubicuo",⁸ por la dificultad para definirlo adecuadamente. Esos equívocos y confusión provienen del mismo vocablo "estrés", que en inglés presenta acepciones que son difíciles de traducir. Por eso, nos parece conveniente, antes de abordar concretamente el significado del concepto hacer algunas consideraciones sobre la etimología.

Etimología del término

El término stress es de origen anglosajón y significa: "tensión", "presión", "coacción". Así, por ejemplo, "to be under stress" se puede traducir como "sufrir una tensión nerviosa". En este sentido, "stress" es casi equivalente a otro término inglés, "strain", que también alude a la idea de "tensión" o "tirantez". Aunque ambos vocablos tengan semejanzas, presentan algunas diferencias. El uso más destacado de "strain" se da en el campo de la física, empleándose al hablar de la presión o tirantez a que es sometido un cuerpo por una fuerza determinada (por ejemplo, la tensión de una cuerda o de un músculo). Por otra parte, stress tiene otras acepciones, como hacer "énfasis" o "hincapié". En el ámbito lingüístico, significa "acento".

Por lo demás, stress es un término neutro, es decir, para su correcta comprensión requiere de un adjetivo o de un prefijo que califique o caracterice el uso que se le quiere dar. Es semejante a lo que sucede con otros vocablos, como "humor" o "ganas". Así decimos, "¡qué buen humor tiene!" o "¡lo hizo de mala gana!"; es necesario agregar el adjetivo para que pueda entenderse el mensaje. En la aplicación con un prefijo, tenemos la expresión *distrés* y *eustrés*, para referirnos, en el primer ejemplo, a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica, y para hablar de la adecuada activación necesaria para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada.⁹

La cuestión es que para los angloparlantes la imagen mental que tienen del concepto stress presenta más matices que para nosotros, ya que al traducirla se importó la acepción psicológica, perdiéndose las otras acepciones. En definitiva no es la mejor palabra para transmitir la idea que Selye pretendió. Omar sostiene la hipótesis que Selye eligió el término porque tenía un conocimiento muy precario del inglés.¹⁰ Incluso Selye se habría arrepentido e intentado cambiar por el término "strain", que sería más adecuado, pero el inesperado auge que había adquirido el vocablo estrés hizo imposible el cambio. El mismo reconoce que el término ha tenido una gran aceptación "en todos los idiomas extranjeros, incluidos aquellos en los que ninguna palabra de este tipo existía previamente".¹¹

Así, el término, "al no encontrar una traducción satisfactoria en otros idiomas, pasó como tal a formar parte del lenguaje científico universal".¹² Por su parte, "strain", no consiguió traspasar la barrera idiomática

y hoy sólo se cita en medios psicológicos para aludir a los correlatos fisiológicos del estrés.¹³

¿Qué es el estrés?

Desde las múltiples disciplinas que abordaron la temática del estrés surgieron sesgos y orientaciones teóricas diferentes, que propusieron otras tantas concepciones y definiciones. Así los enfoques fisiológicos y bioquímicos acentuaron la importancia de la respuesta orgánica, interesándose en los procesos internos del sujeto, en tanto las orientaciones psicológicas y sociales, pusieron el énfasis en el estímulo y la situación generadora del estrés, focalizándose en el agente externo. Otras tendencias, apuntaron a superar esa dicotomía interno-externo, acentuando la interrelación y los procesos mediacionales o transaccionales.

Por lo general, la bibliografía destaca estos tres modelos;¹⁴ sin embargo, la investigación ha continuado descubriendo nuevas líneas de análisis, permitiéndonos, por lo menos, agregar dos perspectivas más: la primera se centra en la calidad o naturaleza del estrés, distinguiendo si es negativo –le llama “distrés”– o, positivo, denominado “eustrés”. El último enfoque, más reciente, integra un conjunto complejo de variables, construyendo modelos multimodales que presentan visiones comprensivas más amplias y abarcadoras del tema.

Estrés académico universitario

El estrés académico es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores –recordemos los problemas de ansiedad a hablar en público o el llamado síndrome de Burnout¹⁵ o el estrés informado por los profesores en el abordaje de sus tareas docentes– como a estudiantes. Incluso, dentro de éstos, podría afectar en cualquier nivel educativo. No obstante, lo anterior, nos vamos a centrar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Rendimiento académico

En los estudios educativos el rendimiento académico se ha definido de diversas maneras, que, sin embargo, no han podido precisar de manera unívoca la naturaleza del problema, lo que ha originado diferentes, e incluso ambiguas, acepciones del vocablo rendimiento.

En este trabajo no vamos a extendernos en tales discusiones, por lo que para fines puramente prácticos vamos a adoptar la definición vertida por Barbosa que a fechas recientes ha tenido bastante aceptación en el contexto latinoamericano.

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que va a estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los escolares en todo el proceso mencionado.¹⁶ Por tanto en esta investigación se considerará como criterio de rendimiento, el promedio de calificaciones de obtenidas en cada una de las asignaturas cursadas por los alumnos.

Hipótesis

Los niveles de estrés tienen incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.

Método e instrumento

La metodología en la que se sustenta esta investigación es descriptiva, correlacional y transversal ya que la intención se centra en identificar en un momento dado, los niveles de estrés de la población estudiantil y en identificar las relaciones de éste con las variables: rendimiento académico, grado escolar, edad y género.

Sujetos

En este caso y dada la relativa facilidad para detectar a la población objeto de estudio y para la captura de información se eligió elaborar un censo (115 alumnos en total) y no seleccionar una muestra representativa.

Instrumento

Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) el cual se diseñó a partir de la información recogida entre los estudiantes, usuarios del Servicio de Psicología Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid que habían solicitado participar en un Programa de Entrenamiento en Técnicas de Estudio y en el Programa de Entrenamiento en Estrategias de Afron-

tamiento a Exámenes Universitarios. La administración del cuestionario fue colectiva y dentro de la propia aula donde los alumnos reciben la docencia. Al margen de las instrucciones que lleva incluidas el cuestionario para su llenado se dieron instrucciones verbales para facilitar la tarea. Por otra parte las respuestas fueron registradas en el mismo instrumento, el cual para su llenado no requirió límite de tiempo.

Resultados

Los datos obtenidos no muestran evidencia significativa ($p=0.9839$) con relación a la hipótesis formulada; la cual establece una relación positiva entre los niveles de estrés de los estudiantes y el rendimiento académico de los mismos. Cabe, sin embargo, hacer algunas precisiones:

Conforme lo muestra la Tabla No. 1, existe una tendencia, aunque no significativa, a encontrar rendimiento académico medio y alto (22.61% y 20%, respectivamente) en los alumnos con bajos niveles de estrés.

Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles medios.

Tal suposición necesita de mayor exploración y probablemente de mecanismos alternativos para detectar el estrés y formas más precisas de medir el rendimiento académico de los estudiantes.

Cabe aclarar, como dato relevante, y tal como se observa en la tabla anterior, que los niveles de estrés del estudiantado de la carrera no son elevados (apenas el 19.13% reporta alto estrés), lo que manifiesta que para esta población en particular la actividad académica no es fuente graves conflictos. Las probables razones que deben ser investigadas de manera

específica son la poca frecuencia de exámenes y el modelo pedagógico que asume el profesorado.

La relación entre niveles de estrés y grado escolar tampoco resulta significativa ($p=0.02733$), aunque se observa la tendencia (Tabla No. 2) a que en el 6to. grado de la formación, exista el mayor número de casos que reportan índices bajos de estrés (18.26%).

Es de mencionarse que el sexto grado de formación representa poco más de la mitad del tiempo programado para la formación del psicólogo e implica que los alumnos ya eligieron áreas especializadas de la carrera. Éstas son posibles explicaciones para los datos antes presentados, además de que en el momento de la pesquisa no existían alumnos de primer ingreso (los expertos en educación reportan ciertos problemas de ajuste en los estudiantes que cursan esta fase de formación).

Con respecto a la relación entre las variables de niveles de estrés y edad de los educandos se reporta un valor de $p=0.77742$, el cual no expresa relaciones significativas; sin embargo, sí se observa (Tabla No. 3) la tendencia a que los alumnos menores de 22 años reporten índices bajos de estrés (33.04%).

Aunque no existen datos precisos para la explicación de tales tendencias se sugiere como probables explicaciones el hecho de que por lo general los alumnos menores de 22 años aún no tienen responsabilidades conyugales y que algunos de ellos cuentan comúnmente con el apoyo de sus familiares.

Por último, la relación encontrada entre el nivel de estrés y el género de los alumnos no es relevante ($p=0.02654$), pero sí identifica (Tabla 4) cierta predisposición a que las mujeres tienen niveles de estrés bajos y medios, 39.13 y 21.74 por ciento, respectivamente. Cabe aclarar, sin embargo, que en población estudiada el porcentaje de hombres era bastante menor al de las mujeres; a saber, 22 contra el 78 por ciento.

Tabla 1. Rendimiento académico y nivel de estrés de los estudiantes

	Alto	Medio	Bajo	Total
Alto	6.09%	11.30%	20.00%	37.39%
Medio	9.57%	13.04%	22.61%	45.22%
Bajo	3.48%	5.22%	8.70%	17.40%
Total	19.13%	29.57%	51.31	100%

Tabla 2. Nivel de estrés y grado escolar

	2 grado	4 grado	6 grado	8 grado	Total
Alto	3.48%	6.09%	4.35%	5.22%	19.13%
Medio	11.30%	8.70%	5.22%	4.35%	29.57%
Bajo	14.78%	12.17%	18.26%	6.09%	51.31%
Total	29.56%	26.96%	27.83%	15.66%	100.00%

Tabla 3. Nivel de estrés y edad

	< 22 años	22 a 24 años	> 24 años	Total
Alto	12.17%	3.48%	3.48%	19.13%
Medio	21.74%	3.48%	4.35%	29.57
Bajo	33.04%	11.30%	6.96%	51.31
Total	66.95%	18.26%	14.79%	100.00%

Tabla 4. Nivel de estrés y género

	Femenino	Masculino	Total
Alto	17.39%	1.74%	19.13%
Medio	21.74%	7.83%	29.57
Bajo	39.13%	12.17%	51.31%
Total	78.26%	21.74%	100%

Conclusiones

Estos resultados arrojan una descripción inicial sobre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Psicología, pero a la vez, por el carácter exploratorio del estudio posibilitan el surgimiento de nuevos temas de investigación:

En primer lugar, cabe destacar que, a pesar de que el análisis demuestra la no relación directa entre el rendimiento académico y nivel de estrés, las tendencias sí manifiestan que los niveles bajos y sobre todo los medios de estrés son mejores condiciones para el aprovechamiento escolar, situación que obliga a que se reflexione más sobre las posibles relaciones entre las dos variables, de manera particular a través de procesos más finos de medición del nivel de estrés y probablemente del rendimiento académico.

En segundo lugar, es de señalar que en dicha carrera no se observaron vínculos muy claros entre los niveles de estrés y el grado escolar de los estudiantes. Sin embargo, y como se observa en los resultados, no se aborda a jóvenes de primer ingreso (al momento de la pesquisa no existía el grupo correspondiente), situación que sugiere nuevos trabajos en el ámbito, sobre todo si tomamos en cuenta que la literatura reporta ciertos problemas de ajuste en los estudiantes que cursan esta etapa de su formación académica.

De la misma manera, para el caso de la edad y el género se registran algunas tendencias, que si bien es cierto no son significativas estadísticamente, si dan pie a indagar las razones que las explican.

Finalmente, este primer acercamiento sugiere hacer estudios comparativos con otros programas educativos y sobre todo analizar a detalle respecto de las posibles causas que originen similitudes o discrepancias en los resultados.

Notas

- ¹ <http://www.psiquiatria.com/noticias/estres/4187>. Consultado en Noviembre de 2006.
- ² HUMPHREY J. (1998). *Job Stress*. University of Maryland, Maryland.
- ³ MURPHY, L.R., HURRELL, J.J., SAUTER, S.L. Y PURYEAR, G. (1995). *Job Stress Interventions*. Washington: American Psychological Association.
- ⁴ <http://www.cronica.com.mx/2001/jun/27/ciencias03.html>. Consultado en Diciembre de 2006.
- ⁵ HUMPHREY J. (1998). *Job Stress*. University of Maryland, Maryland.
- ⁶ SELYE, H. (1960). *La tensión en la vida (el stress)*. Buenos Aires: Editorial Compañía General Fabril.
- ⁷ FRANKS, B.D. (1994). "What is stress". *Quest*, 46.
- ⁸ BERMÚDEZ, J. (1996). "Afrontamiento: aspectos generales". En Alfredo FIERRO, *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.
- ⁹ GUTIÉRREZ, J. M. (1998). "La promoción del eustrés". *Psicología.com*, 2, 1.
- ¹⁰ OMAR, A. G. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Argentina: Lumen.
- ¹¹ SELYE, H. (1975). "Confusion and controversy in the stress field" *Journal of Human Stress*, 1.
- ¹² DONALISIO GONZÁLEZ, R. (1996). "Condiciones de trabajo y estrés" *Boletín de información de Mutual Cyclops*, 10.
- ¹³ LUECKEN, L. J., SUÁREZ, E. C., KUHN, C. M., BAREFOOT, J. C., BLUMENTHAL, J. A., SIEGLER, I. C., y WILLIAMS, R. B. (1997). "Stress in employed women: Impact of marital status and children at home on neurohormone output and home strain". *Psychosomatic Medicine*, 59, 4.
- ¹⁴ SANDÍN, B. (1995). "El estrés". En A. Bellock, B.Sandin y F. Ramos, *Manual de Psicopatología*. Madrid: McGraw-Hill.
- ¹⁵ MORENO, B. OLIVER, C. y ARAGONÉS, A. (1991). "El "Burnout", una forma específica de estrés laboral". En: G. Buena-Casal y V. Caballo (Comps.). *Manual de psicología clínica aplicada*. Madrid: Siglo XXI.
- ¹⁶ BARBOSA, Regina H. (1975). "El rendimiento y sus causas", en: Illich, *et al. Crisis en la didáctica*, Axis, Argentina.