

Estrés académico en estudiantes de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga 2023¹

Brayan Alexander Álvarez Remolina²

Diego Leonardo Calvete Villamarín³

Cristhian Felipe Güiza Ojeda⁴

Alba Liliana Murillo López Tutor⁵

Resumen

El objetivo de la investigación presentada en este artículo es describir el estrés académico generado en los estudiantes de la facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA sede Bucaramanga durante el primer periodo académico del año 2023. Se realizó un estudio analítico de corte transversal en los estudiantes matriculados en pregrado en el periodo comprendido entre febrero y julio de 2023. Se recogió la muestra por conveniencia de un total de 215 alumnos que aceptaron su participación voluntaria, aplicando criterios de exclusión como el ser mayor de edad, el cursar mínimo el segundo semestre y declarar haber sentido estrés en el periodo mencionado. Es pertinente relacionar los niveles de preocupación y nerviosismo reportados por los estudiantes puesto que el 14% de los estudiantes manifestó sentir bajo nivel, el 42% medio y el 44% alto respectivamente. La sobrecarga de tareas y trabajos, el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones y las notas que sacan los profesores, son, en ese orden específico, los ítems que más estrés generaron en los estudiantes en la dimensión estresores. La fatiga crónica, los problemas de concentración y la somnolencia o mayor necesidad de dormir son las reacciones físicas que más se relacionaron con el estrés. Por su parte, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se presenta que los elogios a sí mismo, el tomar la situación con humor y la elaboración de un plan y ejecución de tareas son las formas más relacionadas de hacerle frente al estrés.

Palabras claves: Estudiante, estrés, rendimiento académico, educación superior.

¹ Artículo científico presentado como opción de grado para optar por el título de Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación.

² Autor de contacto: estudiante de séptimo semestre del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Grupo de investigación Ser, Cultura y Movimiento. Correo electrónico: brayanalexander.alvarez@ustabuca.edu.co

³ Autor: estudiante de séptimo semestre del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Grupo de investigación Ser, Cultura y Movimiento. Correo electrónico: diegoleonardo.calvete@ustabuca.edu.co

⁴ Autor: estudiante de séptimo semestre del programa de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Grupo de investigación Ser, Cultura y Movimiento. Correo electrónico: cristhianfelipe.guiza@ustabuca.edu.co

⁵ Director: Docente de la Universidad Santo Tomás perteneciente al grupo de investigación Ser, Cultura y Movimiento. Doctora en ciencias de la educación. Correo electrónico: alba.murillo@ustabuca.edu.co

Academic stress in Physical Culture students at Universidad Santo Tomás de Bucaramanga 2023

Abstract

The objective of the research presented in this article is to describe the academic stress generated in the students of the Faculty of Physical Culture, Sports, and Recreation of the USTA Bucaramanga branch. A cross-sectional analytical study was conducted on students enrolled in the undergraduate program in the period between February and July 2023 in the mentioned population. The sample was collected by convenience of a total of 215 students who accepted their voluntary participation, applying exclusion criteria such as being of legal age and being at least in the second semester of the degree program. It is pertinent to relate the levels of concern and nervousness reported by the students since 14% of the students expressed feeling low level, 42% medium level and 44% high level respectively. The overload of homework and work, the excess of personal responsibility for fulfilling obligations and the grades given by teachers are, in that specific order, the items that generated the most stress in the students in the stressors dimension. Chronic fatigue, concentration problems and drowsiness or increased need for sleep are the physical reactions most related to stress. On the other hand, in the coping strategies dimension, self-praise, taking the situation with humor and the development of a plan and execution of tasks are the most related ways of coping with stress.

Keywords: Student, stress, academic performance, higher education.

Introducción

El estrés es un proceso en el que interactúan distintos agentes entre los que destacan los requerimientos del ambiente y la forma en la que la persona hace frente a los mismos (Conti et al., 2017, p.2). La demanda del ambiente dependerá de la propia percepción del individuo en respuesta a cómo la situación alterará su calma pues, según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (2022, párr. 1), mantener un nivel de estrés moderado no está mal, es adherente al ser humano y, de esta forma, la adaptación a las diferentes situaciones amenazantes juega un papel importante. Olvera et al (2018, p.3) establecen que las mencionadas demandas o situaciones se denominan agentes estresores, cualquier circunstancia que cree presión. Dichos estresores varían en relación con la edad, las relaciones interpersonales, el estudio, el trabajo, el descanso y el aprovechamiento del tiempo libre, entre otros.

El estrés se encuentra inmerso en las diferentes áreas de trabajo y desarrollo de la persona, pues se puede hablar de estrés familiar, marital y amoroso, sexual, médico, ocupacional, académico, etc. (Orlandini, 1999, como se citó en Conti et al., 2017, p.3). El presente estudio se centra en el estrés académico y su relación con el rendimiento, dentro del contexto de la educación superior.

Es innegable que el estrés hace parte, prácticamente, de la vida diaria de un estudiante universitario y que a cada uno de ellos le afecta de forma distinta. Como lo afirma Gutiérrez (2016, pp.3-4), un alto o bajo grado de estrés influye en su rendimiento académico debido a que las diferentes situaciones por las que atraviesa un alumno en esta instancia generarán significantes niveles de alteración de los agentes estresores. Naturalmente, las personas que cursan una carrera

en la universidad no siempre están bajo estrés o ansiedad, de acuerdo con Fuertes (2017, p.40), estos episodios se ven con más frecuencia en épocas de presentación de trabajos, exámenes parciales y finales y también van a estar de terminados por factores ambientales, laborales si lo hace y las relaciones dentro del aula.

Conocer los factores estresores de los estudiantes de la facultad de cultura física, deporte y recreación resulta indispensable pues serán estos datos los que ayuden a entender el porqué del rendimiento negativo en general del estudiantado, de la cancelación o pérdidas de las materias, de la deserción académica por motivos académicos. A diferencia de otros campos de investigación que se desarrollan en la facultad, son pocos los estudios sobre los estresores y su relación con el rendimiento académico, frente a esta situación, se plantea la presente investigación la cual permitirá pensar en planes de acción con los que se pueda intervenir en los estudiantes y así perfeccionar el rendimiento de estos, lo que finalmente se verá reflejado en la mejora de la calidad de la educación del programa académico.

Metodología de análisis y recolección de datos

Se realizó un estudio analítico de corte transversal en estudiantes matriculados en el periodo comprendido entre febrero y julio de 2023 en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, adscrita a la División Ciencias de la Salud, de la Universidad Santo Tomás de Bucaramanga. La muestra fue tomada por conveniencia de un total de 215 estudiantes matriculados en el segundo periodo académico de 2023 que aceptaron su participación voluntaria.

Como primer criterio de exclusión, tenían que ser mayores de 18 años, lo cual redujo la muestra a 184 personas. El segundo criterio de exclusión trataba sobre sí durante el presente semestre académico había sentido preocupación o niveles de nerviosismo debido a sus clases de universidad y carga académica, lo cual si la respuesta era negativa hasta ahí llegaba su participación. En lo anterior, 24 alumnos manifestaron no haber sentido dichos síntomas lo cual disminuía la muestra a 162 individuos con los que se realizó los respectivos análisis.

Para la recolección de la información relacionada a los datos sociodemográficos se diseñó un cuestionario ad hoc que incluyó preguntas sobre variables sociodemográficas como el sexo, la edad, el nivel socioeconómico, el estado civil y el semestre académico en curso y para para toma de los datos que respectan al objeto de estudio se aplicó el cuestionario SISCO (inventario Sistemático Cognoscitivista), de Antonio Barraza, el cual es un instrumento para medir el estrés académico por medio de 31 ítems.

El inventario SISCO del estrés académico es un cuestionario tipo Likert utilizado para medir el estrés académico percibido por los estudiantes a través de 31 ítems divididos en tres dimensiones las cuales son; factores estresores, síntomas y por último, estrategias de afrontamiento. Este cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que acompaña a los estudiantes, en este caso, en la educación superior.

Resultados

De acuerdo con los datos recolectados para esta investigación, estos muestran que el 87% de los participantes son hombres y el 13% restante corresponde a las mujeres, lo anterior debido a que la población que más demanda el estudio de la cultura física, el deporte y la recreación, tanto en Colombia como en el mundo, corresponde a los hombres. Es pertinente relacionar también los niveles de estrés reportados por los estudiantes ya que el 14% de los estudiantes manifestó sentir bajo nivel, el 42% medio nivel y el 44% alto nivel respectivamente.

A continuación, la tabla 1 muestra las medias y desviaciones estándar de las dimensiones y los respectivos ítems del inventario SISCO que indican que, el estrés está presente entre rara vez y algunas veces en los estudiantes debido a que los estresores se encuentran por debajo del punto medio de la escala sobre base 4 ($M= 1.9$), de igual forma se evidencia en cuanto a los síntomas de los estudiantes y las estrategias de afrontamiento con $M= 1.6$ y $M=1.8$ respectivamente.

Tabla 1. Medias y desviaciones estándar del inventario SISCO para el estudio del estrés académico aplicado a los alumnos.

Descriptor del inventario SISCO para el estudio del estrés académico	Media	Desviación Estándar
Dimensión estresores		
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo	1,21	1,12
3.2.- Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	2,23	1,07
3.3.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	2,34	0,97
3.4.- La personalidad y el carácter del profesor	1,91	1,12
3.5.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	2,13	1,02
3.6.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2,04	1
3.7.- No entender los temas que se abordan en la clase	1,77	1,07
3.8.- Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	1,69	1,17
Dimensión síntomas y reacciones		
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	1,61	1,10
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)	1,80	1,02
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas	1,67	1,08

Descriptor del inventario SISCO para el estudio del estrés académico	Media	Desviación Estándar
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1,34	1,15
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1,65	1,22
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1,95	1,16
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1,73	1,09
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1,68	1,24
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación	1,76	1,12
4.10.- Problemas de concentración	1,86	1,15
4.11.- Sensación de tener la mente vacía	1,55	1,17
4.12.- Problemas de memoria	1,51	1,15
4.13.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1,37	1,18
4.14.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,38	1,21
4.15.- Aislamiento de los demás	1,54	1,18
4.16.- Desgano para realizar las labores escolares	1,71	1,17
4.17.- Absentismo de las clases	1,36	1,10
4.18.- Aumento o reducción del consumo de alimentos	1,54	1,22
Dimensión estrategias de afrontamiento		
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1,88	1,16
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	1,99	1,12
5.3.- Tomar la situación con sentido del humor	2	1,08
5.4.- Elogios a sí mismo	2,05	1,26
5.5.- Distracción evasiva	1,70	1,05

Descriptor del inventario SISCO para el estudio del estrés académico	Media	Desviación Estándar
5.6.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1,49	1,20
5.7.- Búsqueda de información sobre la situación	1,86	1,10
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	1,64	1,12

Nota: Esta tabla muestra las medias y desviaciones estándar de cada dimensión componente del inventario SISCO para el estudio del estrés académico aplicado en los estudiantes de segundo a octavo semestre de pregrado de la facultad de cultura física deporte y recreación en 2023-1.

De manera específica los datos demuestran que en la dimensión estresores, el ítem con más frecuencia fue el de sobrecarga de trabajos ($M=2.23/4$), lo que sugiere que el estudiante se siente más o menos estresado de acuerdo con la cantidad de trabajos que le dejan. En la dimensión síntomas, el ítem más relacionado corresponde al de somnolencia y mayor necesidad de dormir ($M=1.95/4$), que explica el sueño en las primeras horas de clase y la inasistencia a las mismas. Y en la dimensión de estrategias de afrontamiento el ítem de relevancia fue el de elogios a sí mismo ($M=2.05/4$), que demuestra que la mejor forma de afrontar el estrés, para la población estudio es el de hablarse a sí mismo, darse ánimos para continuar y acudir al auto diálogo.

Tabla 2. *Sexo y estrés académico.*

Dimensión	Hombre (n=140)	Mujer (n=21)	Total (n=161)	Valor de P
	Sexo			
Estresores	1.9±0.7	1.9±0.6	1.93±0.7	0.704
Síntomas (reacciones)	1.5±0.8	1.7±0.8	1.61±0.8	0.434
Estrategias de afrontamiento	1.8±0.7	1.9±0.7	1.84±0.7	0.544

Nota: Relación de significancia estadística entre las variables de sexo y el estrés académico medido con el inventario SISCO.

Los resultados muestran que, realizando el T-test y hallando el valor de P, no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las tres mediciones del inventario SISCO para el estudio del estrés académico, ya que los valores de P son mayores que el nivel de significancia de 0.05. Esto sugiere que las medias de ambos grupos son comparables en este conjunto de datos. Para esta comparación es necesario aclarar la diferencia de participación, pues la mayoría de los estudiantes de la facultad son hombres, lo cual representaría una limitación.

Tabla 3. *Estrato socioeconómico y estrés académico.*

Dimensión	Bajo (n=28)	Medio (n=127)	Alto (n=6)	Total (n=161)	Valor de P
Estrato socioeconómico					
Estresores	1.8±0.7	1.9±0.7	1.8±0.6	1.93±0.7	0.89
Síntomas (reacciones)	1.6±1	1.6±0.8	1.4±0.8	1.61±0.8	0.39
Estrategias de afrontamiento	1.7±0.9	1.8±0.7	1.9±1	1.84±0.7	0.3

Nota: Relación de significancia estadística entre las variables de nivel socioeconómico y el estrés académico medido con el inventario SISCO.

Tras realizar la prueba ANOVA y encontrando el valor de P, los resultados indican que no hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos de estrato socioeconómico bajo, medio y alto en las mediciones proporcionadas por el inventario SISCO. El valor de P es mucho mayor que el nivel de significancia estándar de 0.05, lo que sugiere que las medias de los tres grupos son comparables.

Tabla 4. *Plan de estudios y estrés académico.*

Dimensión	Nuevo (n=90)	Antiguo (n=71)	Total (n=161)	Valor de P
Plan de estudios				
Estresores	1.9±0.7	1.8±0.7	1.93±0.7	0.294
Síntomas (reacciones)	1.6±0.8	1.5±0.9	1.61±0.8	0.564
Estrategias de afrontamiento	1.7±0.7	1.9±0.8	1.8±0.7	0.332

Nota: Relación de significancia estadística entre las variables del plan de estudios al que pertenecen los estudiantes y el estrés académico medido con el inventario SISCO.

Los valores de T-tes y valor de P calculados para las comparaciones entre los planes de estudio nuevo y antiguo indican que no hay diferencias estadísticamente significativas en las tres mediciones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del inventario SISCO. Todos los valores de P son mayores que el nivel de significancia común de 0.05. De igual forma que en los anteriores, las medidas de los tres grupos indican ser comparables.

Discusión y conclusiones

En los resultados, las categorías nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre hacen referencia a la frecuencia con la que el enunciado de cada ítem producía estrés a los estudiantes. Estas respuestas demuestran que, mayormente, el nivel de estrés reportado por los estudiantes es entre rara vez y algunas veces, a pesar de que en la pregunta previa sobre la autopercepción y sensación de estrés declaraban niveles medios y altos. Aun así, se encuentran respuestas de interés. Por un lado, la sobrecarga de tareas y trabajos, el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones y las notas que sacan los profesores (exámenes, ensayos, etc.) son, en ese orden específico, son los ítems que más estrés generaron en la dimensión estresores de los estudiantes. Y, por otra parte, la fatiga crónica, los problemas de concentración y la somnolencia o mayor necesidad de dormir son las reacciones físicas que más se relacionaron con el estrés señalados por la población. De esta manera, en la dimensión de estrategias de afrontamiento se presenta que los elogios a sí mismo, el tomar la situación con humor y la

elaboración de un plan y ejecución de tareas son las formas más asociadas de hacerle frente al estrés.

En la primera dimensión, estos hallazgos coinciden con lo presentado por Silva et al (2020, p. 7) en su estudio donde hay una gran cantidad de estudiantes universitarios que experimentan un nivel de estrés moderado y en el que se encontró que los factores estresores más comunes incluyen las evaluaciones de los profesores, la carga de tareas escolares y la restricción de tiempo para completarlas. Para la segunda y tercera dimensión del inventario SISCO aplicado en nuestra investigación, encontramos que los resultados obtenidos con mayor frecuencia son muy similares, respectivamente, a los compartidos por Restrepo et al (2020, p.34), debido a que evidencian que la somnolencia, los problemas de concentración y la fatiga crónica fueron los síntomas de estrés más frecuentes según el reporte de los estudiantes en las reacciones, y las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron la habilidad asertiva y la elaboración de plan y la ejecución de tareas.

El estrés académico se presenta en todos los contextos, tanto sociales como económicos, de cultura y demás. Siendo así, en esta investigación se pretendió hallar la relación entre el estrés académico, evaluado con SISCO, y tres variables importantes que son el sexo, el tipo de plan de estudios (semestre) y el nivel socioeconómico. Se aplicó la prueba de T-test para las dos primeras y la prueba Anova, en la restante, para hallar el valor de p. En el análisis de sexo y estrés académico encontramos un valor menor de 0,05 por lo que no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en las tres mediciones del inventario SISCO para el estudio del estrés académico.

De la misma manera, el estudio realizado con el tipo de plan de estudio (nuevo o antiguo) indican que no hay diferencias estadísticamente significativas en las tres mediciones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento del inventario SISCO. Finalmente, para la relación del nivel socioeconómico y estrés académico, se hizo el respectivo análisis con la prueba de ANOVA y los resultados indican que tampoco hay diferencias estadísticamente significativas entre los grupos por el inventario. Dichos resultados coinciden con el trabajo presentado por Barraza et al, (2018, pp.19-20), puesto que los resultados muestran coeficientes de correlación de -0.033 y 0.035 para las variables de sexo y plan de estudios (semestre), respectivamente, lo que sugiere que no hay una relación entre estas variables y el estrés académico.

Los resultados obtenidos de los niveles de estrés percibidos por la población en cuestión, los diferentes agentes estresores, los síntomas y reacciones reportados y las estrategias de afrontamiento recaladas por los mismos toman relevancia en este estudio, dado que demuestra que se debe tener en cuenta para mantener una buena salud mental al cursar un pregrado universitario, específicamente en el área de deportes. Desde el punto de vista académico, lo previamente mencionado consta de interés, puesto que el estrés, al igual que otros factores, influyen en el rendimiento de los alumnos de la Facultad. De acuerdo con Restrepo et al (2020, pp. 40-41), este conjunto de tres (estresores, reacciones y estrategias) puede perjudicar y menguar la capacidad intelectual y el desempeño en un estudiante universitario, lo cual llevaría, junto con otras problemáticas, al fracaso y el abandono de la carrera que se ha evidenciado en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la USTA Bucaramanga.

La sobrecarga de tareas y trabajos y el exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones son los factores que más estrés ocasionaron en los estudiantes. La fatiga crónica, y los problemas de concentración son las reacciones físicas que más se relacionaron con el estrés señalados por la población. Los elogios a sí mismo y el tomar la situación con humor son las formas más asociadas de hacerle frente al estrés.

El inventario SISCO para el estudio del estrés académico es una herramienta óptima para la recolección de datos y la descripción del estrés, pues sus dimensiones y sus respectivos descriptores arrojan información puntual para tal fin. De la misma forma, el método utilizado para esta investigación permitió llegar al análisis y descripción del estrés de la muestra. El estudio del estrés académico en estudiantes universitarios en los programas de Cultura Física y todos sus relacionados son de relevancia, debido a que como lo documenta Cassaretto et al (2021, p.12) es importante tener distintos indicadores de estrés académico, cómo este puede influir en el rendimiento y así mismo resalta lo interesante de profundizar en este fenómeno.

Referencias

- Barraza, A., González García, L. A., Garza Madero, A., & Cázares De León, F. (2019). El Estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 6(1), 12-26
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), e482
- Conti, J. V., Muntaner-Mas, A., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 22, 181. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Fuertes, M. (2017). *Relación entre los estresores, Los estilos de aprendizaje y el rendimiento académico de los estudiantes de maestría del Postgrado de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle* [Tesis de doctorado]. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.
- Gutierrez A., Aguilar, I., & Rafael, E. (2017). *Factores estresores en estudiantes del pregrado de la facultad de ciencias contables - UNMSM*. Quipukamayoc. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i46.13205>
- Olvera, P., Ruvalcaba J., Alvarado, P., Ramírez, A., González, K., Arredondo, K., Monroy, K., Tandehuit, N., García, M., & Trejo, A. (2018). *Estrés académico, estresores y afrontamiento en estudiantes de Odontología en el Centro de Estudios Universitarios Metropolitano Hidalgo [CEUMH]*. *Journal of Negative and No Positive Results*, 3(7), 522-530. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2512>
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24): 23-47
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83
- Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. (2022). *¿Es normal tener estrés y ansiedad?* SEAS. <https://ansiedadystres.org/es-normal-tener-estres-y-ansiedad>.