Revista Internacional de Aprendizaje en Educación Superior, 4(1), 2017, ISSN 2386-7582
© Global Knowledge Academics, los autores. Todos los derechos reservados.
http://journals.epistemopolis.org/index.php/ edusuperior

ESTRÉS ACADÉMICO Y EMOCIONES ACADÉMICAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

JAUME GELABERT CARULLA, ADRIÀ MUNTANER-MAS

Universidad de las Islas Baleares, España

PALABRAS CLAVE

Estrés académico
Emociones académicas
Estudiantes universitarios
Género
Estudio de corte transversal

RESUMEN

El estrés y las emociones académicas se encuentran presentes en los estudiantes, influyendo en el proceso de aprendizaje y el rendimiento. En dicho estudio se presenta una muestra de 173 estudiantes universitarios del Grado en Educación Primaria de la Universidad de las Islas Baleares, estudiando y analizando las diferencias entre sexos. Se recopiló información sobre variables sociodemográficas, de estrés académico y de emociones académicas. Los resultados fueron: a) los estudiantes del género masculino muestran de forma significativa menores valores de estrés percibido que el género femenino en diversos factores. b) Los estudiantes universitarios experimentan significativamente mayores emociones académicas positivas.

KEY WORDS

Academic stress
Academic emotions
College students
Gender
Cross-sectional study

ABSTRACT

Perceiving stress and academic emotions can be found in the students' everyday life, and may affect on their learning process and performance. This study contributes to the actual scientific evidence with an investigation concerning both factors. In this cross-sectional study of 173 university students the information was collected by means of questionnaires. Different variables were assessed in the present study: socio-demographic variables, academic stress and academic emotions. The results obtained in this study were: a) male students significantly experience less perceived stress than females in diverse factors; b) female students significantly experiment more positive academic emotions as their counterparts.

Introducción

El término estrés, el cual deriva del latín (stringere), se ha utilizado al largo de la historia para referirse a diferentes situaciones. En general y según la Real Academia Española (RAE), se conoce el estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) añade que el estrés es una sobrecarga para el individuo, la cual está sometida a la relación entre las demandas de la situación y los recursos que posee la persona para afrontar dicha situación. Si los recursos son menores la sobrecarga será mayor. Cabe destacar que un factor influyente es la valoración subjetiva sobre cómo la situación afectará a los intereses de la persona (Cuadra y Florenzano, 2003).

Se debe tener en cuenta que cualquier tipo de estrés continuado produce fatiga, cansancio, activación fisiológica, etc., produciendo consecuencias como trastornos psicofisiológicos y mentales, además de deteriorar el funcionamiento normal del organismo (Selye, 1946).

Teniendo en cuenta la existencia y la catalogación de diferentes tipos de estrés traumático, se puede hablar de estrés causado por familia, por sexo, por duelo, por amor, por enfermedad, por ocupación, etc., (Orlandini, 1999). Además de estrés académico, es decir por estudios, en el cual se centra el presente artículo.

Contamos con la aprobación de la existencia, en la vida de los estudiantes, de niveles de estrés, éste influyendo de forma negativa sobre ellos, dificultando el rendimiento académico y el aprendizaje (Struthers, Perry, y Menec, 2000).

Es importante señalar los numerosos estudios que se han realizado focalizando la atención al estrés sufrido por el profesorado, contrastando con la poca investigación dedicada al estudio del estrés del alumno. No obstante, revisando la literatura, aunque esta población ha carecido de atención prioritaria, se encuentran algunas investigaciones referentes a la ansiedad del alumnado frente a los exámenes y por otra parte sobre el estrés académico derivado de la evaluación que reciben éstos (Martín, 2007; Michie, Glachan, y Bray, 2001).

Cabe destacar la importancia de los recursos personales y sociales de los estudiantes cómo parte significativa del éxito académico; ya que ayudaran a potenciar el proceso de aprendizaje, favoreciendo el rendimiento y también la inserción laboral en un futuro. Estrechamente vinculado encontramos que la participación en la toma de decisiones y el apoyo social tanto de profesores como de otros estudiantes son unos de los factores más influyentes en la reducción de estrés (Cabanach, Fernández-Cervantes, González, y Freire, 2010).

La sobrecarga de trabajo es probablemente uno de los factores más claramente ligados a la aparición de estrés en el contexto académico. Debemos diferenciar entre sobrecarga cuantitativa y sobrecarga cualitativa; refiriéndose al exceso de trabajo del alumno y a la dificultad y complejidad del mismo, de forma respectiva. Por otro lado, otros factores son también influyentes, cómo la restricción del tiempo del que dispone el alumnado para destinarlo al estudio o al trabajo, el nivel de las capacidades de cada uno y también el complejo plan de estudios, el cual demanda unas exigencias calificadas de excesivas por parte de los estudiantes, provocando así una falta de recursos por parte de éstos para poder canalizar las emociones y el estrés provocado por los motivos expuestos (Cabanach et al., 2010).

La presente investigación, la cual estudia el estrés académico y las emociones académicas, nace de la necesidad de aportar a la literatura científica una investigación que contemple los aspectos nombrados anteriormente; añadiendo a algunos estudios ya realizados la diferencia de que en éste se hace una investigación relacionando los dos contenidos y diferenciando entre géneros. Se encuentran pocas investigaciones que realicen también esta diferenciación, como el estudio sobre estrés académico (Feldman et al., 2008).

El estrés académico existe en la vida de los estudiantes y se encuentra presente en diferentes niveles, éste influyendo de forma negativa sobre los alumnos, dificultando el rendimiento académico y el aprendizaje (Struthers et al., 2000). Por otro lado, las emociones suelen entenderse como procesos complejos influidos por diferentes componentes como los afectivos, cognitivos, motivacionales y expresivos (Meyer y Turner, 2007). Pekrun (2006) las cataloga como "emociones de logro", las cuales son consideradas de forma directa asociadas a actividades y resultados académicos, siempre evaluados a través de criterios de calidad, siendo ellas calificadas de emociones positivas o negativas, influenciando siempre en el futuro rendimiento académico.

Concienciados de la falta de estudios sobre la presente investigación, ésta se presenta con dos objetivos claros y diferenciados. En primer lugar, conocer las diferencias de estrés académico por sexo que causan las asignaturas estudiadas y en segundo lugar percibir las emociones académicas de ambos sexos.

Método

Muestra

Formaron parte de la muestra 173 estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares, de los cuales el 24% fueron hombres y el 76% mujeres. Su edad media fue de 22,78 años (DT=4,25) con un rango

de edad de 18 a 44 años. Todos los estudiantes encuestados se distribuyeron entre el tercer y el cuarto curso del Grado en Educación Primaria, siendo un 70,6% del alumnado perteneciente al tercer curso y el 29,4% al cuarto. Las asignaturas implicadas en el estudio fueron impartidas, tanto en el primer como en el segundo semestre del curso académico 2015-2016, teniendo 6 créditos cada una de dichas materias.

Procedimiento

Se llevó a cabo un estudio de corte transversal en el que se recogió información de las asignaturas de la mención de Educación Física de los estudios de Grado en Educación Primaria de la Universidad de las Islas Baleares.

Los estudiantes respondieron a los cuestionarios suministrados de forma individual utilizando de 15 a 20 minutos para completarlo. La recogida de datos tuvo lugar en las aulas de la Facultad de Educación durante el tiempo lectivo y en la penúltima clase de cada asignatura. La participación a la investigación fue voluntaria, y antes de su inicio se informó sobre los objetivos de ésta. En todo momento se aseguró el anonimato de la muestra y la confidencialidad en el tratamiento de los datos, para así conseguir por parte de los estudiantes respuestas lo más sinceras posibles.

Instrumentos

Los instrumentos utilizados para la presente investigación fueron:

1. Variables sociodemográficas: se recogió información relativa a la edad, al género, a la paternidad o maternidad, compatibilización de trabajo con estudios, estudios actuales fuera del lugar de residencia (considerando fuera la isla de Mallorca), realización de actividad física para reducir estrés, distancia del lugar de residencia, el curso académico en el que se encontraban, estudios ya cursados, asistencia aproximada a las clases de las asignaturas en estudio, satisfacción global en relación con las asignaturas, satisfacción global en relación con la evaluación de las asignaturas, grado de dificultad de las asignaturas, y la nota media del expediente académico en el momento de la investigación.
2. Estrés académico mediante la Escala de Estrés Académico Percibido de Arribas, (2013). Se compone de 11 ítems que deben ser puntuados sobre una escala Likert del 1 al 4 según el nivel de estrés académico; la mayor puntuación indica un mayor nivel de estrés.
3. Emociones académicas de Pekrun et al., (2005), utilizada en estudiantes universitarios españoles por González, Donolo, Rinaudo, y Paoloni (2011), compuesta por 16 ítems que solicitan al alumnado, que indique cómo se siente antes de entrar a clase, durante las clases o después de las clases. Todos los ítems de ambas escalas deben ser puntuados sobre una escala Likert del 1 al 5, siendo 1 en total desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados con el programa estadístico SPSS (v.23.0 de SPSS). Realizamos una estadística descriptiva en la que calculamos las medias y las desviaciones típicas, así como los porcentajes de las variables incorporadas. Las diferencias entre las medias de los hombres y las mujeres fueron comparadas mediante el t-test pareado, con la distribución de Student. Se estableció un nivel de significación $p < 0.05$ para todos los análisis.

Resultados

Las características principales de los estudiantes universitarios incluidos en el presente estudio son mostrados en la Tabla 1. Se observa que un 66,9% de los estudiantes universitarios asistió a más 90% de las clases. Un 20,2% de los estudiantes se muestra muy satisfecho en relación con las asignaturas analizadas aunque sólo un 12,2% se muestra muy satisfecho con su evaluación.

Tabla 1. Características principales de la muestra. (N=173)

Género (%)	
Hombres	24
Mujeres	76
Edad	
Media	22,78
Desviación típica	4,25
Nota expediente académico	
Media	6,93
Desviación típica	0,90
Curso (%)	
Tercer curso (grado)	70,6
Cuarto curso (grado)	29,4
Compatibiliza trabajo con estudios (%)	
Sí	41,6
No	58,4
Porcentaje aproximado de asistencia a clase (%)	
0	-
<25	0,6
25-50	1,2
50-75	8,3
75-90	23,1
>90	66,9
Satisfacción global en relación con las asignaturas (%)	
Nada satisfecho/a	0,6
Poco satisfecho/a	5,2
Medianamente satisfecho/a	23,7
Bastante satisfecho/a	50,3
Muy satisfecho/a	20,2
Ns/Nc	-
Satisfacción global en relación con la evaluación de las asignaturas (%)	
Nada satisfecho/a	-
Poco satisfecho/a	8,7
Medianamente satisfecho/a	39,0
Bastante satisfecho/a	40,1
Muy satisfecho/a	12,2
Ns/Nc	-
Grado de dificultad de las asignaturas (%)	
Nada	-
Poco difícil	9,9
Medianamente difícil	73,8
Bastante difícil	15,7
Muy difícil	-
Ns/Nc	0,6º
Realiza actividad física para reducir estrés (%)	
Sí	61,1
No	38,3

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Las estudiantes universitarias muestran mayor estrés percibido que sus homólogos masculinos. Estas diferencias son estadísticamente significativas en la repercusión de los trabajos, el plazo de presentación de éstos, el tiempo para las tareas académicas, la cantidad de contenidos de la asignatura y el trabajo que exige la asignatura, véase la Tabla 2.

Tabla 2. Estrés percibido en función del género.

	Hombre		Mujer		t	IC		*p*
	Media	*Desviación típica*	*Media*	*Desviación típica*		*I*	*S*	
Repercusión de los trabajo	3,10	0,81	3,52	0,65	-3,33	-0,66	-0,17	0,001
Plazos de presentación de los trabajos	2,65	0,92	3,10	0,81	-2,96	-0,75	-0,15	0,003
Tiempo para las tareas académicas	2,45	0,84	3,02	0,83	-3,72	-0,86	-0,26	0,000
Cantidad de contenidos de la asignatura	2,85	0,73	3,16	0,82	-2,11	-0,59	-0.02	0,036
Ritmo de introducción del contenido	2,18	0,63	2,59	0,89	-2,72	-0,71	-0,15	0,007
Trabajo que exige la asignatura	2,85	0,80	3,19	0,83	-2,26	-0,63	-0,04	0,025
Motivación que transmite el profesor	2,20	1,04	2,28	1,02	-0,40	-0,44	0,29	0,685
Forma de impartir la asignatura	2,33	1,14	2,27	0,84	0,32	-0,27	0,38	0,742
Comunicación con el profesor	2,08	1,04	2,16	0,96	-0,46	-0,43	0,27	0,644
Utilidad de la asignatura en el futuro	2,03	1,16	2,32	0,99	-1,57	-0,67	0,07	0,116
Comprensión de contenidos	2,30	1,01	2,56	0,82	-1,61	-0,56	0,05	0,109

Fuente: Elaboración propia, 2017.

En la Tabla 3 se muestran las emociones académicas que los estudiantes universitarios presentaron. Las mujeres presentaron valores más elevados respecto a las emociones negativas (ansiedad y vergüenza). Los estudiantes masculinos experimentan significativamente mayores emociones académicas positivas (disfrute y esperanza).

Tabla 3. Emociones académicas en función del género.

	Hombre		Mujer		t	IC		P
	Media	*Desviación típica*	*Media*	*Desviación típica*		*I*	*S*	
Disfrute	3,63	0,81	3,20	0,85	2,77	0,12	0,74	0,006
Esperanza	3,79	0,82	3,24	0,87	3,46	0,23	0,86	0,001
Ansiedad	2,46	0,79	2,77	0,92	-1,90	-0,63	0,01	0,058
Vergüenza	1,89	0,87	2,26	1,05	-1,98	-0,73	-0,00	0,048

Fuente: Elaboración propia, 2017.

Discusión

En los resultados de este estudio, expuestos anteriormente, se muestra el estrés académico y las emociones académicas en el alumnado universitario, concretamente en los estudiantes del Grado en Educación Primaria de la Universidad de las Islas Baleares. En dicha investigación también se presentan y se analizan los diferentes factores que provocan estrés en los estudiantes así como también se trata con las diferentes emociones positivas y negativas. En primer lugar destacar que las estudiantes universitarias de la muestra poseen unos niveles de estrés percibido superior al de los alumnos de género masculino. En segundo lugar este estudio aporta que las estudiantes universitarias presentan valores más altos en emociones académicas negativas, como ansiedad y vergüenza, mientras los estudiantes universitarios los presentan en emociones académicas positivas como disfrute y esperanza.

Estrés percibido y género

Son diversos los estudios que demuestran los elevados niveles de estrés académico que sufren los alumnos (Oliván Blázquez, Boira Sarto, y López del Hoyo, 2011; Rosa-rojas et al., 2015). Encontramos en este estudio diferencias significativas entre los dos géneros, esto puede ser explicado en parte por

la repercusión de los trabajos, el plazo de presentación de éstos, el tiempo para las tareas académicas, la cantidad de contenidos de la asignatura y el trabajo que exige la asignatura, ya que afecta de diferente forma a mujeres y hombres, siendo siempre mayor el estrés percibido por parte del género femenino. Nuestros resultados están en concordancia con otros estudios en los cuales también son las mujeres universitarias las que se ven más afectadas por el estrés académico (Barraza, 2008; García-Ros, Pérez-González, Pérez-Blasco, y Natividad, 2012; Pulido et al., 2011) influenciando también en el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales (Martín, 2007; Mejía-Rubalcava, Alanís-Tavira, Argueta-Figueroa, y Logorreta-Reyna, 2012). Al mismo tiempo, se debe tener en cuenta que también existen otras variables tanto psicológicas como psicosociales, las cuales no son controladas en el presente estudio, sin embargo en otras investigaciones se discute como también influyen en el estrés percibido según el género, entre otros podemos hablar de la influencia de los factores de personalidad y también del apoyo social que el alumnado recibe, ya sea por parte de amigos o de personas cercanas (Feldman et al., 2008; García-Ros et al., 2012; Hystad, Eid, Laberg, Johnsen, y Bartone, 2009). La diferencia en el estrés percibido entre los estudiantes universitarios de género femenino y masculino pueden deberse a patrones diferenciales de socialización, es decir, la sociedad aprueba con mayor naturalidad que las mujeres acepten que ciertas situaciones les produce estrés, provocándoles al mismo tiempo un impacto emocional elevado, lo que conduce a una mayor dificultad para afrontarlo (García-Ros et al., 2012). Éste mismo género se ve más perjudicado en cuanto al impacto de estrés que puede derivar de algún evento, al igual que también representa niveles más elevados de ánimo depresivo y de percepción del estrés (Barra-Almagia, 2009).

Emociones académicas y género

Las emociones académicas tienen una clara influencia sobre los estudiantes universitarios, esta afirmación se sostiene en el presente estudio, al igual que se encuentra, en concordancia con resultados obtenidos en otras (González et al., 2011). En la presente investigación encontramos diferencias significativas entre el género masculino y femenino referente a las emociones académicas percibidas en los alumnos universitarios. Los hombres presentan de forma significativa valores más elevados en las emociones como el disfrute y la esperanza, al mismo tiempo que las mujeres experimentan de forma significativa, mayores niveles en vergüenza, también teniendo en cuenta en estos mismos parámetros la ansiedad, la cual roza la significación estadística; estas emociones son calificadas de positivas y negativas respectivamente, tal como en el estudio de González et al., (2011). Estos resultados pueden ser explicados a través de la observación de la diferenciación de los valores del estrés percibido entre ambos géneros, en el cual al presentar los hombres niveles inferiores de estrés en comparación con el género femenino, provoca así que éste tenga más emociones positivas, al mismo tiempo que las mujeres al poseer valores más altos de estrés les impide tener niveles similares a los de los hombres en las emociones de esperanza y disfrute, influyendo esto a que el género femenino a causa del estrés perciba más ansiedad y vergüenza. También debe recalcarse que otro factor influyente además del género, puede ser la procedencia del estudiante o localización de dicha universidad pudiendo así variar los resultados según la región o país.

Como limitaciones de la presente investigación planteamos en primer lugar, que el número de la muestra perteneciente al género femenino y masculino es diferente, siendo notablemente mayor el número de mujeres, esto puede considerarse como un aspecto negativo del estudio, sin embargo, acentuamos que esta muestra es la correspondiente a estos estudios de Grado, en el cual la mayoría de estudiantes matriculados son mujeres. En segundo lugar, pensamos que sería interesante realizar una investigación de forma paralela a esta publicación en la cual se estudiara la relación de las emociones académicas con la satisfacción del alumnado y la asistencia de éste mismo a clase, diferenciándolo al mismo tiempo también por género. Finalmente destacar que este estudio es de corte transversal, lo cual implica que al haber recogido los datos en un momento determinado del curso, no se puede establecer una relación de causa-efecto en los resultados hallados. Estos datos fueron recopilados antes del periodo de evaluaciones, por este motivo cabe destacar que los resultados pueden variar según la época.

Teniendo en cuenta la información expuesta, los resultados de dicha investigación, indican que las estudiantes universitarias del Grado en Educación Primaria de la Universidad de las Islas Baleares muestran mayores niveles de estrés que el género masculino, afectando dicha cuestión a las emociones académicas, en las cuales también destacan por sobre los hombres en emociones negativas como la vergüenza y la ansiedad.

Referencias

Arribas, J. (2013). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de Enfermería. *Revista de Educacion*, (360), 533–556.

Barra-Almagia, E. (2009). Influencia del estrés y el ánimo depresivo sobre la salud adolescente : analisis concurrente y prospectivo. *Univ. Psychol. Bogotá*, *8*(1), 175–182.

Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras : un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana/Bogotá*, *26*(132), 270–289.

Cabanach, R., Fernández-Cervantes, R., González, L., & Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, *32*(4), 151–158.

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo : Hacia una Psicología Positiva Subjective Well-being : Towards a Positive Psychology, *XII*, 83–96.

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social , salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Univ. Psychol. Bogotá*, *7*(3), 739–751.

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *44*(2), 143–154.

González, A., Donolo, D., Rinaudo, C., & Paoloni, V. (2011). Relaciones entre motivación, emoción y rendimiento académico en universitarios. *Estudios de Psicología*, *32:2*, 257–270.

Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic Stress and Health : Exploring the Moderating Role of Personality Hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, *53*(5), 421–429.

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, *25*(1), 87–99.

Mejıa-Rubalcava, C., Alanís-Tavira, J., Argueta-Figueroa, L., & Logorreta-Reyna, A. (2012). Academic stress as a risk factor for dental caries. *International Dental Journal*, *62*, 127–131.

Meyer, D. K., & Turner, J. . (2007). Scaffolding emotions in classrooms. In P. A. Schultz, R. Pekrun, & G. Phye (Eds.), *Emotions in Education* (pp. 243–258). Amsterdam: Academic Press/Elsevier.

Michie, F., Glachan, M., & Bray, D. (2001). Educational Psychology : An International Journal of Experimental Educational Psychology An Evaluation of Factors Influencing the Academic Self-concept , Self-esteem and Academic Stress for Direct and Re-entry Students in Higher Education. *Experimental Educational Psychology*, *21:4*(November 2014), 455–472.

Oliván Blázquez, B., Boira Sarto, S., & López del Hoyo, Y. (2011). Estrés y otros factores psicológicos asociados en estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, *33*(1), 19–24.

Orlandini, A. (1999). *El estrés, que es y como evitarlo.* S.L. Fondo de Cultura Económica de España.

Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions : Assumptions , Corollaries , and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, *18*, 315–341.

Pekrun, R., Goetz, T., & Perry, R. (2005). Achievement Emotions Questionnaire (AEQ)- user's Manual. *University of Munich: Department of Psychology.*

Pulido, M. A., Serrano, M. L., Valdés, E., Chávez, M. T., Hidalgo, P., & Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología Y Salud*, *21*(1), 31–37.

Rosa-rojas, G. D. La, Chang-grozo, S., Delgado-flores, L., Oliveros-lijap, L., Ortiz-lozada, R., Vela-ulloa, G., & Carreazo, N. Y. (2015). Level of stress and coping strategy in medical students compared with students of other careers. *Gaceta Médica de México*, *151*, 415–421.

Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology*, *6*, 117–230.

Struthers, C. W., Perry, R. P., & Menec, V. H. (2000). An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation, and performance in collage. *Research in Higher Education*, *41*(5), 581–592.