



REVISTA  
**trazos**  
UNIVERSITARIOS

ISSN 1853-6425

<http://www.revistatrazos.ucse.edu.ar>

Noviembre, 2015

**Estrés percibido en estudiantes universitarios.  
Resultados preliminares.**

**María de la Paz Nieto Barthaburu y Martín Jozami Nasiff**

[marianietob@hotmail.com](mailto:marianietob@hotmail.com)

[martinjozami@hotmail.com](mailto:martinjozami@hotmail.com)

RECIBIDO: 27-08-15

ACEPTADO: 15-11-15



Artículo publicado bajo Licencia Creative Commons (CC) Atribución NoComercial  
CompartirDerivadasIgual 3.0 <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es> AR

## Resumen

El estudio del estrés tiene un creciente interés desde el marco social, las condiciones sociales pueden operar como agentes estresantes y modificar la salud de los individuos. El estrés se concibe como el resultado de un intercambio entre la persona y el ambiente, es un juicio cognitivo que realiza el sujeto al pensar que los recursos con los que cuenta no serán suficientes para dar respuesta a una demanda del ambiente. Se ha comprobado que la universidad puede ser estresante para muchos jóvenes. El estrés entre los estudiantes universitarios es frecuente y en algunas casos, severo. El objetivo del presente estudio fue indagar el estrés en estudiantes universitarios de la Provincia de Santiago del Estero. Para la recolección de la información se utilizó la Escala de estrés percibido. La muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes universitarios. El 16% varones y el 84% mujeres. Los resultados evidencian que el estrés percibido de los alumnos presenta puntuaciones con tendencias moderadas a bajas. El análisis de las frecuencias muestra que las puntuaciones altas se corresponden con aquellos ítems que evalúan las capacidades de los sujetos en el control de las situaciones de estrés, asimismo frecuencias bajas se corresponden con aquellos eventos que los sujetos consideran estresantes. Esto da como resultado que la tendencia general de la prueba presente puntuaciones moderadas. Por otro lado se ha analizado la posible relación de la percepción del estrés con otras variables indagadas y se encuentra que no hay relaciones significativas con las covariables que se han indagado en los instrumentos. La percepción del estrés no parece estar relacionada con el sexo de los participantes, tampoco con su edad y situación ocupacional.

**Palabras claves:** Estrés percibido- Estudiantes universitarios

## **Abstract**

The study of stress is a growing interest from the social context, social conditions can act as stressors and change the health of individuals. Stress is seen as the result of an exchange between the person and the environment, is a cognitive judgment made by the subject to think that the resources are there will not be enough to meet demand environment. It has been found that college can be stressful for many young people. Stress among college students is common and in some cases severe. The aim of this study was to investigate the stress in university students of the Province of Santiago del Estero. Perceived Stress Scale was used for data collection. The sample consisted of 144 university students. 16% male and 84% female. The results show that perceived stress scores of students with moderate tendencies presents low. The frequency analysis shows that the higher scores correspond to those items that assess the abilities of the subjects in the control of stress, low frequencies also correspond with those events that subjects considered stressful. This results in the general trend of this moderate test scores. On the other hand we have analyzed the possible relationship between perceived stress and other studied variables is no significant relationship with covariates have explored the instruments. The perception of stress does not seem to be related to the sex of the participants, either with their age and occupational status.

**Keywords:** perceived stress – University students

**María de la Paz Nieto Barthaburu**, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Católica de Santiago del Estero

**Martín Jozami Nasiff**, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Católica de Santiago del Estero

## **Justificación**

El estudio del estrés tiene un creciente interés desde el marco social, las condiciones sociales pueden operar como agentes estresantes y modificar la salud de los individuos. Los estresores sociales no afectan por igual ni a todas las personas ni a todos los grupos, un mismo suceso vital puede generar niveles elevados de estrés y perturbaciones en la salud en algunos individuos y no en otros.

El estrés se concibe como el resultado de un intercambio entre la persona y el ambiente, es un juicio cognitivo que realiza el sujeto al pensar que los recursos con los que cuenta no serán suficientes para dar respuesta a una demanda del ambiente. Es por esto que el impacto de un suceso sobre la persona depende de en qué medida esta lo considera estresante. El aporte fundamental del enfoque denominado transaccional de Lazarus y Folkman (1984) consiste en poner el énfasis en los sujetos y no en los eventos de manera que la evaluación de los estos como estresantes depende de la evaluación cognitiva de cada sujeto. Esta concepción que pone foco en la interacción entre el sujeto y el medio tiene en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas si no también acontecimientos vitales, características del ambiente y atributos personales que actúan como estresores o como amortiguadores de los efectos del estrés. Los efectos del estrés dependen entonces de factores como: la percepción del estresor, la capacidad del individuo para controlar la situación y las características del grupo social (Ferrero, 2003).

Un concepto importante de la teoría transaccional es el de evaluación cognitiva, esta es definida como el mediador cognitivo de la reacción de estrés, se trata de la valoración de los eventos en relación con su bienestar personal (Sandín, 1995). Lazarus y Folkman (1986) distinguen tres tipos de evaluación: Primaria, secundaria y reevaluación. En la evaluación primaria el sujeto evalúa lo que está ocurriendo, puede evaluarla como irrelevante, positiva o estresante. Si la evalúa como estresante, se admiten tres modalidades: amenaza (anticipación de un daño o pérdida que parece inmediato, aún no ha ocurrido), daño-pérdida (el individuo recibe un perjuicio real, ya se ha producido daño y lo puede volver a sufrir) y desafío (el individuo valora la situación como un reto, ve la amenaza pero considera que es capaz de superarla si emplea adecuadamente sus recursos, se interpreta como la posibilidad de aprender o ganar). La evaluación secundaria refiere a la valoración de los recursos personales para afrontar el evento. Aquí se pone en juego la búsqueda cognitiva de las opciones de afrontamiento con que se disponen y un pronóstico de si cada opción tendrá o no tendrá éxito a la hora de abordar el estresor. El estrés entonces, depende de cómo el sujeto valora sus recursos personales, sus habilidades de afrontamiento y apoyo social y material con que cuenta. La reevaluación por su parte implica los procesos de retroalimentación presentes en la interacción con el medio. Se refiere al

cambio efectuado en una evaluación previa a partir de la nueva evaluación recibida desde el entorno y es debida a que las apreciaciones cambian a medida que se dispone de nueva información.

## **Estrés percibido**

El concepto de estrés percibido es retomado por Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983) a partir de la necesidad de construir instrumentos que pudieran medir el estrés. Estos autores crean la Escala de Estrés percibido como una medida de la valoración que el sujeto posee de situaciones de la vida que pudieran considerarse estresantes (Ramírez y Hernández, 2006).

### Estrés en estudiantes universitarios

Se ha comprobado que la universidad puede ser estresante para muchos jóvenes (Pierceall y Keim 2007). Los informes de estudiantes universitarios de estar "abrumados" aumentaron del 16% en 1985 al 27% en 2002 (Sax 1997, 2003). Estudios anteriores también informaron que el 80% de los estudiantes universitarios están moderadamente estresados y el 12%, severamente estresados (Abouserie 1994; Pierceall y Keim 2007). Claramente, el estrés entre los estudiantes universitarios es frecuente y en algunas casos, severo. Se ha planteado la hipótesis de que la transición de la adolescencia en la edad adulta, incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios al estrés (Towbes y Cohen 1996).

La transición de la escuela secundaria a la universidad, desafía a los adultos jóvenes a vivir independientemente, manejar las finanzas, mantener la integridad académica, y adaptarse a una nueva vida social. También es una oportunidad para modificar los roles existentes (por ejemplo, hijo o hija) y adoptar nuevos roles (por ejemplo, estudiante de la universidad).

El presente estudio tiene como objetivo indagar el estrés en estudiantes universitarios de la Ciudad de Santiago del Estero, por tratarse de una población potencialmente vulnerable debido a las exigencias de la etapa que los estudiantes atraviesan.

## **Materiales y método**

### **Instrumentos**

Para la recolección de la información se utilizó la EPP (Escala de estrés percibido), elaborada por Cohen, Kamarak y Mermelstein (1983). Se utilizó la adaptación Venezolana de la prueba que mostró adecuadas características psicométricas. En el análisis factorial la adecuación muestral fue

KMO= 0,96 y test de esfericidad de Bartlett ( $p < 0.001$ ). Se extrajeron dos componentes que explican el 74,41% de la variabilidad total. La confiabilidad del instrumento mostró un  $\alpha = 0.954$ . La prueba consta de 12 ítems de opción múltiple de 5 puntos.

## **Procedimiento**

Los estudiantes completaron la escala EPP en los horarios correspondientes a las clases académicas, de forma grupal. A todas las instituciones educativas y a los participantes se les informó verbalmente los objetivos de la investigación y se les solicitó su consentimiento. Se les explicó que su participación era voluntaria y que el tratamiento de los datos sería en conjunto, sin identificación de casos individuales.

## **Resultados**

### **Descripción de la muestra**

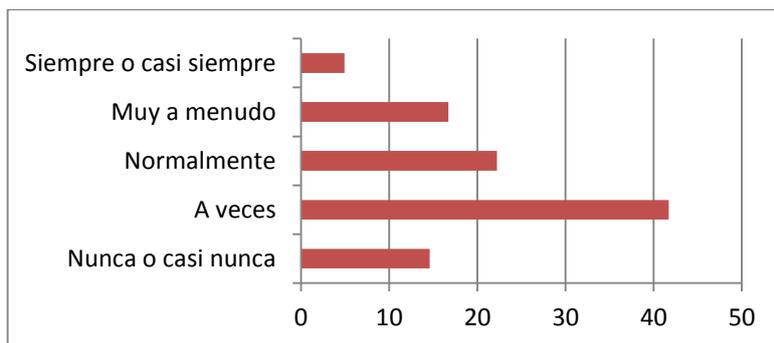
La muestra estuvo compuesta por 144 estudiantes universitarios. El 16% varones y el 84% mujeres. La media de edad para el grupo fue  $22,18 \pm 3,73$ , el mín=18 y max=39. El 86,8% de los alumnos no trabajan mientras que el 13,2% si lo hace.

### **Estrés**

El análisis de los resultados de la variable estrés se presenta de acuerdo a cada uno de los ítems de la escala y luego con respecto a los puntajes totales de la escala.

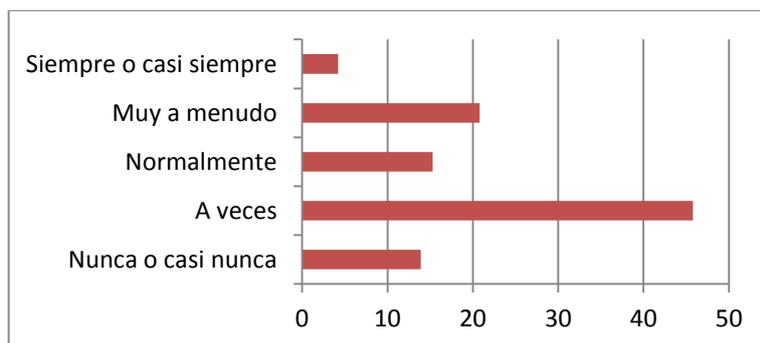
El ítem 1 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto se ha sentido afectado por un suceso que ha ocurrido inesperadamente, en las respuestas se observa que la mayor frecuencia se presenta en la categoría a veces (gráfico 1).

**Gráfico 1. Ítem1 ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?**



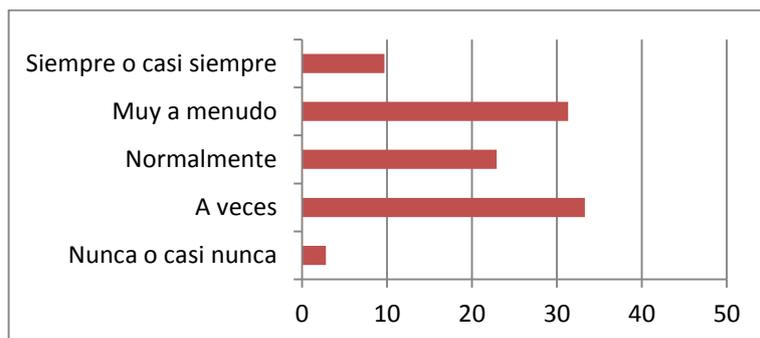
El ítem 2 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes de su vida, en las respuestas se observa que la mayor frecuencia se presenta en la categoría a veces (gráfico 2).

**Gráfico 2. Ítem 2 ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?**



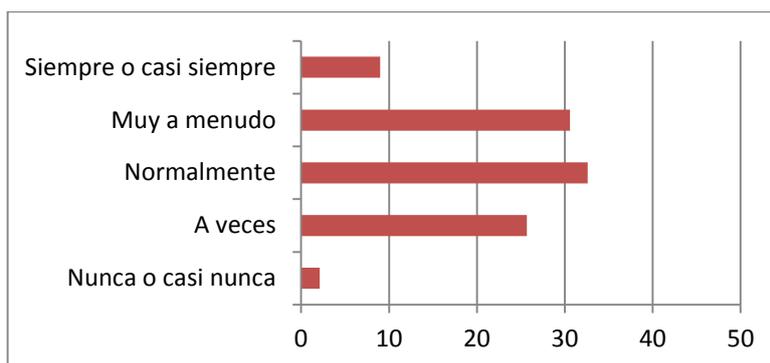
El ítem 3 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto se ha sentido nervioso, en las respuestas se observa que se presentan frecuencias altas en las tres categorías centrales, a veces, normalmente y muy a menudo (gráfico 3).

**Gráfico 3. Ítem 3. ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?**



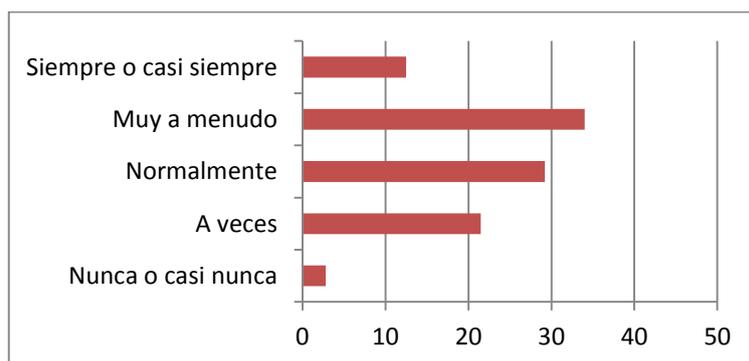
El ítem 4 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha manejado exitosamente pequeños problemas irritantes de su vida, las respuestas muestran nuevamente frecuencias altas en las categorías centrales, a veces, normalmente y muy a menudo (gráfico 4).

**Gráfico 4. Ítem 4 ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?**



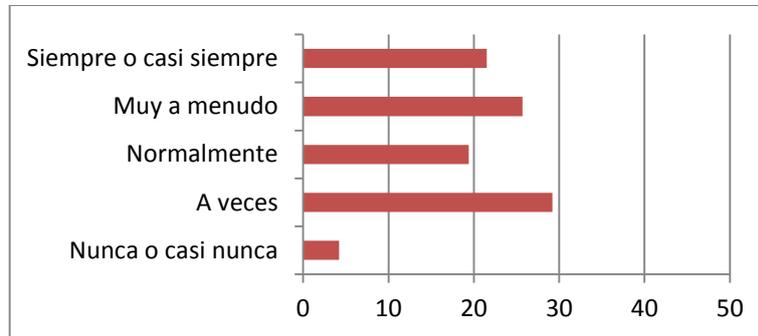
El ítem 5 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha afrontado los cambios importantes en su vida, las respuestas presentan una tendencia creciente hacia la categoría muy a menudo que es la que mayor frecuencia presenta (gráfico 5).

**Gráfico 5. Ítem 5 ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?**



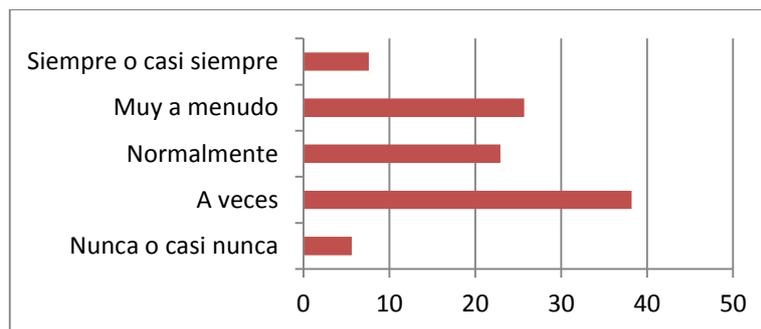
El ítem 6 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha estado seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales, las respuestas muestran una tendencia homogénea en todas las categorías excepto en nunca o casi nunca en la que se presenta una frecuencia baja (gráfico 6).

**Gráfico 6. Ítem 6 ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?**



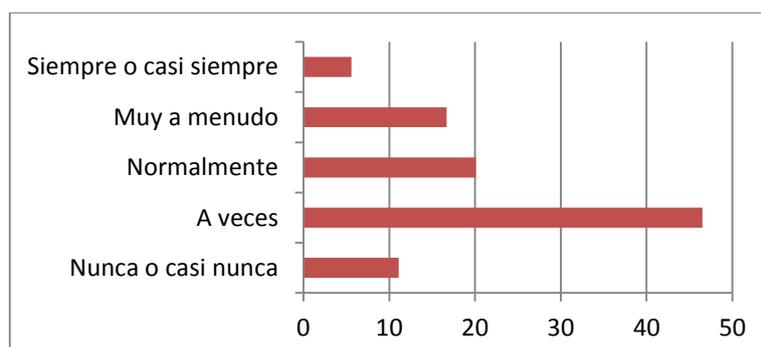
El ítem 7 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha sentido que las cosas le van bien, las respuestas muestran que la categoría que se presenta con mayor frecuencia es a veces, mientras que normalmente y muy a menudo comparten luego frecuencias moderadas (gráfico 7).

**Gráfico 7. Ítem 7 En el último mes, ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?**



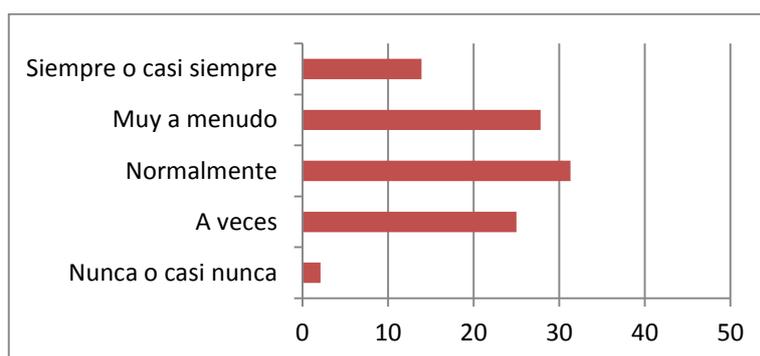
El ítem 8 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer, las respuestas evidencian que la mayoría de los sujetos responde en la categoría a veces para este ítem (gráfico 8).

**Gráfico 8. Ítem 8. ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?**



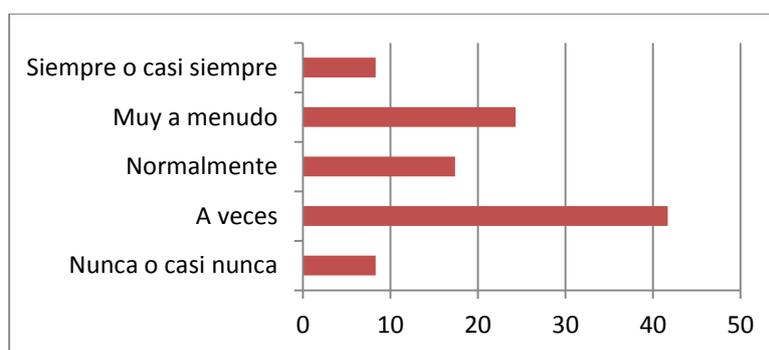
El ítem 9 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha sentido que podía controlar las dificultades de su vida, se encuentra que la tendencia es hacia los valores centrales, con frecuencias que descienden hacia los valores extremos a excepción de la categoría nunca o casi nunca que presenta valores bajos (gráfico 9).

**Gráfico 9. Ítem 9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?**



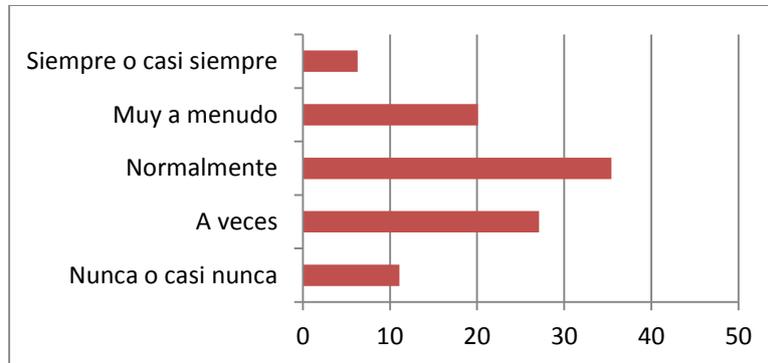
El ítem 10 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha estado enfadado por no tener el control de las cosas, se observa que la categoría a veces es la que presenta mayor frecuencia (gráfico 10).

**Gráfico 10. Ítem 10 ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que estaban fuera de tu control?**



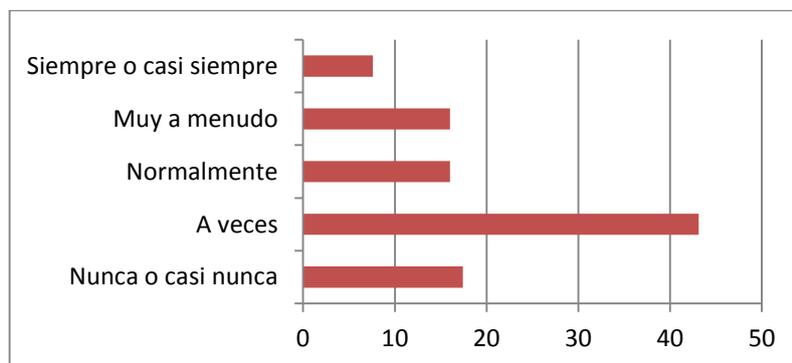
El ítem 11 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha podido controlar la forma de pasar el tiempo, se observa aquí que la mayor frecuencia está en la categoría central, normalmente y luego las frecuencias bajan hacia las categorías no centrales (gráfico 11).

**Gráfico 11. Ítem 11. ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?**



El ítem 12 indaga sobre la frecuencia en que el sujeto ha sentido que las dificultades se acumulan y no puede superarlas, aquí se observa que la categoría que presenta la frecuencia más alta es a veces (gráfico 12).

**Gráfico 12. Ítem 12. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?**



### Media y mediana de los ítems

Los ítems 1, 2, 3, 8, 10 y 12 están redactados de manera que las situaciones que presentan implican dificultades frente a las situaciones estresantes. Los ítems 4, 5, 6, 7, 9 y 11 por el contrario expresan situaciones en donde el sujeto afronta la situación estresante. Podemos observar a partir de las medidas de resumen (cuadro 1) que la tendencia de los alumnos es obtener puntuaciones bajas en aquellos ítems relacionados a las dificultades y puntuaciones altas en aquellos relacionados al éxito frente a la situación de estrés. Recordemos que una puntuación baja implica que la frecuencia de aparición es baja y una puntuación alta implica que la frecuencia de aparición es alta.

**Cuadro 1. Media y mediana de los ítems**

	<i>I1</i>	<i>I2</i>	<i>I3</i>	<i>I4</i>	<i>I5</i>	<i>I6</i>	<i>I7</i>	<i>I8</i>	<i>I9</i>	<i>I10</i>	<i>I11</i>	<i>I12</i>
<b>Mediana</b>	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2,5	3	2
<b>Moda</b>	2	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	2

### Escala completa

La puntuación de la escala se logra a partir de la suma del puntaje de cada uno de los ítems y luego de invertir aquellos que están redactados en sentido contrario en el cuestionario. A continuación se presentan las medidas de resumen de los estudiantes participantes de la muestra (cuadro 2).

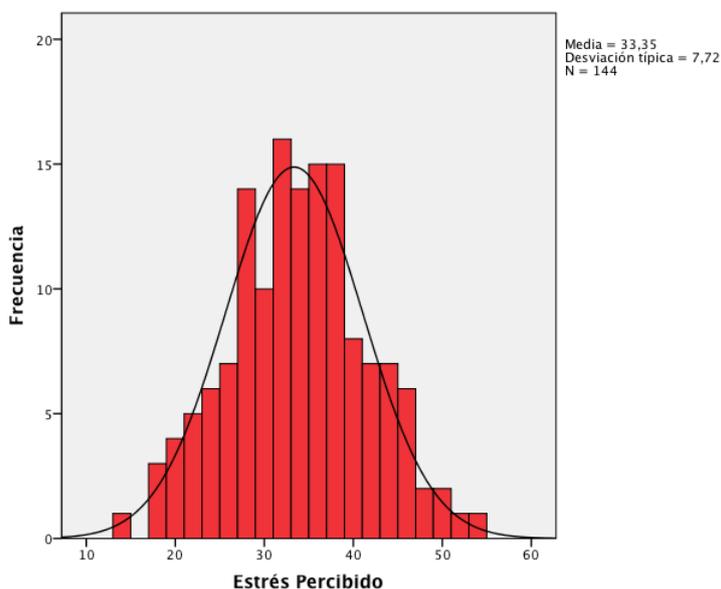
La puntuación máxima de la prueba original es de 60 puntos y la puntuación mínima es de 5 puntos. Para la muestra estudiada se encuentra que la media es 33 puntos, el máximo es 53 puntos y el mínimo 14. En general se observa que la tendencia de las puntuaciones está alrededor de las puntuaciones medias de la prueba lo que está en relación con los resultados encontrados en el análisis de los ítems.

**Cuadro 2. Estadísticos de resumen EPP**

<b>Estadísticos</b>	
<b>Media</b>	33,35
<b>Mediana</b>	34
<b>Moda</b>	28
<b>Mínimo</b>	14
<b>Máximo</b>	53

Para analizar cómo se comporta la variable estrés con otras variables indagadas, se realizó una prueba para conocer el tipo de distribución de las puntuaciones. La prueba de Kolmogorov- Smirnov verifica que la distribución de las puntuaciones se ajusta a la normal ( $z=0,56$ ,  $p=0,913$ ) (gráfico 13).

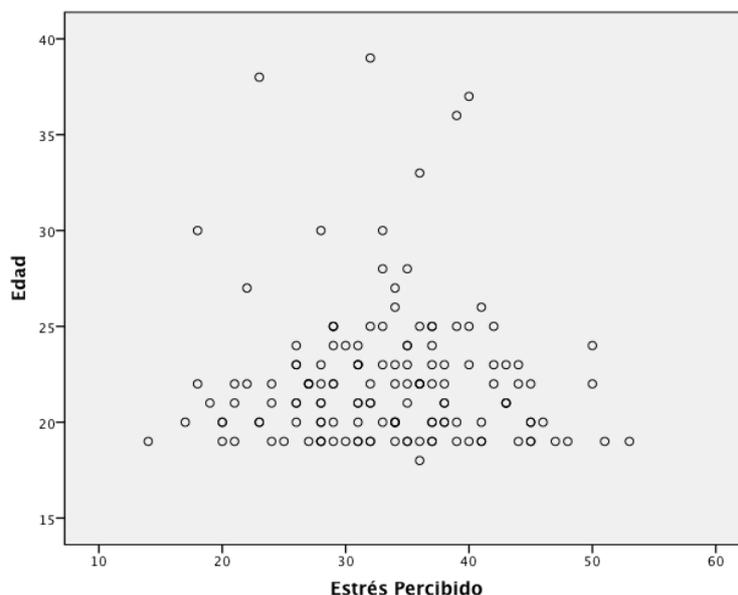
**Gráfico 13. Histograma distribución puntajes EPP**



A partir de esto se indagó si había diferencias entre el grupo de hombres y mujeres en la variable estrés, encontrándose que no hay diferencias entre los grupos ( $t=0,088$ ;  $p=0,93$ ). No se encontraron diferencias entre el grupo que trabaja y el que no lo hace ( $t=-1,584$ ;  $p=0,115$ ).

En esta misma línea se indagó si el estrés percibido está en relación a la edad de los participantes, a continuación se muestra el diagrama de dispersión de las dos variables mencionadas (Gráfico 14).

**Gráfico 14. Diagrama de dispersión EPP- Edad**



La correlación calculada para las variables fue cercana a nula ( $r=-0,035$ ;  $p=0,675$ ) lo que indica que no hay relación entre las variables en el rango analizado.

### Conclusiones y discusiones

La percepción de estrés ocurre cuando la persona entiende que una demanda del entorno excede los recursos personales de afrontamiento y amenazan a su propio bienestar (Montero-Marin, 2014).

Según estudios, (Polanco-Roman y Miranda, 2013; Lee, Dickson, Conley y Holmbeck, 2014) la universidad representa una etapa crítica debido a las nuevas demandas del entorno y el pasaje a la adultez, lo aumentaría la vulnerabilidad de percibir eventos como estresantes. A diferencia de los resultados de dichas investigaciones, el presente trabajo presenta resultados que evidencian que el estrés percibido de los alumnos presenta puntuaciones con tendencias moderadas a bajas. El análisis de las frecuencias muestra que las puntuaciones altas se corresponden con aquellos ítems que evalúan las capacidades de los sujetos en el control de las situaciones de estrés, asimismo frecuencias bajas se corresponden con aquellos eventos que los sujetos consideran estresantes. Esto da como resultado que la tendencia general de la prueba presente puntuaciones moderadas.

Por otro lado se ha analizado la posible relación de la percepción del estrés con otras variables indagadas y se encuentra que no hay relaciones significativas con las covariables que se han indagado en los instrumentos. La percepción del estrés no evidencia estar relacionada con el sexo de los participantes, tampoco con su edad y situación ocupacional.

En este sentido, es importante tener en cuenta algunas limitaciones del presente estudio. Una primera e importante limitación de esta investigación está vinculada a que la muestra resulta poco significativa en relación al universo. Es importante aclarar que esto no implica que el estudio pueda reflejar ciertas tendencias en el estrés en los estudiantes universitarios de Santiago del Estero. Investigaciones ulteriores reflejarán si los datos obtenidos se mantienen estables o, por el contrario, son variables. Esto significa que, al parecer, su generalización debería ser confirmada por nuevos trabajos y por la introducción de nuevas líneas de discusión, así como la inclusión de nuevas variables en el diseño.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que se trabajó con datos autoreportados. En muchos casos, los sujetos se sienten reacios a reportar sus experiencias de estrés o, no son conscientes del estrés. En segundo lugar, La mayoría de los estudios sobre el estrés utilizan diseños transversales o estudios durante períodos cortos de tiempo (Zuckerman y Gagne, 2003). De este modo, las directrices necesarias para la futura investigación podrían incluir estudios longitudinales durante los años de cursado universitario. Es necesario que se tenga en cuenta además, que como se realizó la investigación con los estudiantes universitarios puede que no sea aplicable a las poblaciones clínicas. Sin embargo, es tan grande el número de estudiantes están reportando trastornos mentales (Furr, Westefeld, McConnell, y Jenkins, 2001), que es importante para la comunidad científica, hacer frente a esta población específica.

## Referencias bibliográficas

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational Psychology*, 14(3), 323–330
- Ferrero, B. S. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International journal of clinical and health psychology*, 3(1), 141-157.
- Furr, S.R., Westefeld, J.S., McConnell, G.N., & Jenkins, J.M. (2001). Suicide and depression among college students: A decade later. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 97–100
- Lee, C.; Dickson, D. A.; Conley, C. S. & Holmbeck, G. N. (2014). A Closer Look at Self- 82
- Moretti, L. S. & Medrano, L. A. - Evaluar, 14 (2014), 67 – 83 Esteem, Perceived Social Support, and Coping Strategy: A Prospective Study of Depressive Symptomatology across the Transition to College. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33, 560-585
- Montero-Marin, J., Piva Demarzo, M. M., Pereira, J. P., Olea, M., & García-Campayo, J. (2014). Reassessment of the psychometric characteristics and factor structure of the "Perceived Stress Questionnaire" (PSQ): Analysis in a sample of dental students. *PLoS ONE*, 9 (1). doi:10.1371/journal.pone.0087071.
- Pierceall, E. A., & Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703–712.
- Polanco-Roman, L., & Miranda, R. (2013). Culturally-related stress, hopelessness, and vulnerability to depressive symptoms and suicidal ideation in emerging adulthood. *Behavior Therapy*, 44, 75-87.
- Ramírez, M. G., & Hernández, R. L. (2006). Síntomas psicósomáticos y teoría transaccional de estrés. *Revista Ansiedad y Estrés*. 12 (1), 45-61.
- Sax, L. J. (1997). Health trends among college freshmen. *Journal of American College Health*, 45, 252– 262.
- Sax, L. J. (2003). Our incoming students: What are they like? *About Campus*, 8(3), 15–20.
- Towbes, L. C., & Cohen, L. H. (1996). Chronic stress in the lives of college students: Scale development and prospective prediction of distress. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, 199–217.
- Zuckerman, M., & Gagne, M. (2003). The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*, 37, 169–204.