

Afrontamiento al estrés ante exámenes en estudiantes de una universidad pública y una privada.

Coping with exam stress in public and private university students.

Mauricio Serna-Palma*

RESUMEN

Introducción: los alumnos a nivel profesional pueden llegar a presentar diferentes cambios en su estilo de vida, ya que se modifican factores como su estado de ánimo y sus hábitos alimenticios, esto como consecuencia de la saturación de tareas y actividades a realizar en su día a día. **Objetivo:** con esta investigación se quiere llegar a conocer el nivel de ansiedad en los estudiantes, ante la realización de exámenes y cómo esto afecta su estancia en la universidad, tanto académica como socialmente. **Material y métodos:** se realizó un estudio observacional y transversal, se comparó el nivel y afrontamiento al estrés entre alumnos de una universidad pública y una privada, se incluyeron 25 alumnos de cada universidad, de la Universidad Instituto Universitario del Estado de México (IUEM) 13 mujeres y 12 hombres, mientras de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM) 10 mujeres y 15 hombres. El rango de edad fue de 18 a 23 años. **Resultados:** quince (60%) alumnos de la IUEM presentaron ansiedad de acuerdo al análisis de los resultados, en tanto que 10 (40%) no indicaron ningún problema de estrés ante la realización de exámenes. En cuanto a la UAEM, se obtuvieron los siguientes resultados, 20 (80%) presentaron estrés ante la realización de exámenes, en cambio cinco (20%) no tuvieron síntomas de estrés. **Conclusión:** existe una situación de alerta que indica que los estudiantes no están utilizando de forma adecuada las estrategias para afrontar el estrés, lo que puede traer consecuencias negativas tanto en el desempeño académico como en la salud.

Palabras clave: estudiantes, universidad, estrés, estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

Introduction: students at the professional level may present different changes in their lifestyle, since their mood and eating habits are modified as a result of the saturation of tasks and activities to be performed in their day to day. **Objective:** with this research we want to get to know the level of anxiety in students, before taking exams and how this affects their stay at the university, both academically and socially. **Material and methods:** an observational and cross-sectional study was carried out to compare the level and coping with stress between students of a public and a private university, 25 students from each university were included, 13 women and 12 men from the Universidad Instituto Universitario del Estado de México (IUEM) and 10 women and 15 men from the Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM). The age range was 18 to 23 years old. **Results:** fifteen (60%) IUEM students presented anxiety according to the analysis of the results, while 10 (40%) did not indicate any stress problem when taking exams. As for the UAEM, the following results were obtained: 20 (80%) presented stress when taking exams, while five (20%) had no symptoms of stress. **Conclusion:** there is a warning situation that indicates that students are not adequately using strategies to cope with stress, which can have negative consequences on both academic performance and health.

Keywords: students, university, stress, coping strategies.

* Estudiante de enfermería en el Instituto Universitario del Estado de México.

Recibido: 07 de febrero de 2023. Aceptado: 15 de marzo de 2023.

Citar como: Serna-Palma M. Afrontamiento al estrés ante exámenes en estudiantes de una universidad pública y una privada. Rev ADM. 2023; 80 (2): 101-103. <https://dx.doi.org/10.35366/110650>



INTRODUCCIÓN

Anivel profesional, los alumnos pueden llegar a presentar diferentes cambios en su estilo de vida, ya que se modifican factores como su estado de ánimo y sus hábitos alimenticios, esto a consecuencia de la saturación de tareas y actividades a realizar en su día a día.

El estrés es una respuesta del comportamiento, psicológica o fisiológica, que se presenta como reacción a un estímulo, situación o contexto, que es valorado como riesgoso o demandante.¹

Cuando el estrés se registra en un entorno escolar y se perciben demasiadas situaciones que lo propician, los involucrados incrementan esfuerzos cognitivos y conductuales, llamados estilos o estrategias de afrontamiento, con el fin de adaptarse y tener pocos daños en su salud física y psicológica.²

La ansiedad ante los exámenes es una tendencia que predomina en los estudiantes, los cuales responden con niveles incrementados de ansiedad frente a situaciones de evaluación, preocupándose por su rendimiento al momento del examen y las posibles consecuencias ante

un probable mal desempeño lo cual puede afectar su autoestima.

La acumulación de trabajos académicos, así como la complejidad para afrontarlos, no sólo podrían manifestarse mediante los problemas conductuales o emocionales, sino también de forma que afectaría a la salud del estudiante. El interés particular es determinar las posibles relaciones existentes entre los síntomas o molestias en torno a la salud presentada por los estudiantes, así como las variables psicosociales que los afectan.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio observacional y transversal.

Participantes: la población seleccionada fueron alumnos de la Universidad Instituto Universitario del Estado de México (IUEM) y de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEM), en total se eligieron 25 estudiantes de cada institución.

Instrumentos: para recoger las estrategias de afrontamiento ante el examen de bioestadística, se usó la versión en español de la escala COPEAU (*Tabla 1*), una

Tabla 1: Escala de afrontamiento ante la ansiedad e incertidumbre preexamen (COPEAU).

1. Recorto mi tiempo libre para prepararme para el examen
2. Me concentro en cómo voy a ocuparme del examen, y si es necesario dejo otras cosas de lado
3. Me tomo tiempo extra para prepararme para el examen
4. Concentro todos mis esfuerzos en el examen
5. Dejo otras actividades de lado y me concentro en el examen que se acerca
6. Pienso en cuál es la mejor forma de prepararme para el examen
7. Hago lo que se necesite para tener lista cada cosa en su momento
8. Me convenzo a mí mismo de no preocuparme por el examen
9. Me convenzo a mí mismo de que no está todo mal
10. Realizo otras actividades más divertidas que estudiar
11. Alejo de mi mente los pensamientos acerca del examen
12. Busco distraerme con películas u otras cosas y así no pienso demasiado en el examen
13. Me esfuerzo conscientemente en pensar en otra cosa
14. Trato de no pensar en el examen
15. Consulto a personas que han tenido experiencias similares sobre qué hicieron en esa situación
16. Busco un consejo para saber qué hacer al respecto
17. Hablo con otros para averiguar más acerca del examen
18. Intento conseguir apoyo y comprensión de los demás
19. Intento buscar apoyo emocional de algún amigo, compañero o familiar
20. Hablo con alguien acerca de cómo me siento
21. Hablo con alguien acerca de mis sentimientos

Grado de acuerdo con cada una de las aseveraciones: de 1 (¿nunca lo hago?) a 6 (¿siempre lo hago?).

COPEAU = Coping with Pre-exam Anxiety and Uncertainty.

medida autor referida de 21 ítems que evalúa las estrategias de afrontamiento preexamen en tres subescalas de siete ítems: orientación a la tarea y preparación (por ejemplo, «¿me tomó un tiempo adicional para preparar el examen?»), búsqueda de apoyo social (por ejemplo, «¿intento conseguir apoyo y comprensión de los demás?») y evitación (por ejemplo, «realizo otras actividades más divertidas que estudiar?»). El evaluado debe calificar cada ítem en una escala tipo Likert de 1 a 6, donde 1 es «¿nunca lo hago?», y 6 es «¿siempre lo hago?». La interpretación de las puntuaciones es directa: a mayor puntuación, mayor frecuencia de uso de la estrategia evaluada.

RESULTADOS

Se invitó a participar a 50 alumnos de cada institución, de los cuales sólo aceptaron participar 25 de cada universidad, de la IUEM 13 mujeres y 12 hombres, y de la UAEM 10 mujeres y 15 hombres. El rango de edad fue de 18 a 23 años.

Quince (60%) alumnos de la IUEM presentaron ansiedad, de acuerdo al análisis de los resultados, mientras que 10 (40%) no mostraron ningún problema de estrés ante la realización de exámenes. En cuanto a la UAEM, se obtuvieron los siguientes resultados, 20 (80%) presentaron estrés ante la realización de exámenes, en cambio cinco (20%) no tuvieron síntomas de estrés.

DISCUSIÓN

Estudios sobre el estrés en estudiantes y su forma de afrontarlo indican que los estudiantes de medicina presentan mayores niveles de estrés que los de otras profesiones³ lo que se asocia al contexto académico, con respuestas de actitud agresiva, minimización de la amenaza, falta de resolución al problema, de valoraciones positivas y de apoyo social.⁴

La valoración positiva es un elemento que podría ser protector ante la presencia de síntomas de estrés. Las diferencias encontradas en éste y otros estudios, entre hombres y mujeres, pueden deberse a que se analizan estrategias de afrontamiento diferentes a las ya reportadas, como lo son los aspectos emocionales, la resolución de problemas, los aspectos cognitivos y el apoyo social.⁵ No obstante, es común identificar estudios, realizados en otros países, que relacionan el estrés académico con síntomas de ansiedad, con otras profesiones y con contextos escolares distintos; a diferencia de esta investigación que contó con pocos participantes y sin variedad de estudio.

Estos resultados pueden deberse a la gran cantidad de información teórica, práctica y procedimental que los estudiantes deben adquirir en un breve periodo de tiem-

po, misma que se combina con un sistema de evaluación que se ha señalado como típicamente memorístico⁶ y que hace énfasis en la calificación numérica más que en el conocimiento adquirido.

En este aspecto también se incluye la presión por las expectativas familiares y que se ha asociado a un estilo de crianza en el cual las decisiones de los hijos se ven ampliamente influenciadas por los padres y su nivel académico.

Otras investigaciones también han identificado como un factor estresante a la preocupación por el futuro profesional, lo cual puede indicar la percepción de un panorama con pocas oportunidades laborales y un bajo ingreso.

CONCLUSIONES

El nivel de estrés en los estudiantes es relativamente moderado y constante en diferentes períodos de formación, aunque se puede notar que es mayor en mujeres. Entre las principales fuentes de estrés se encuentra el desempeño académico y la percepción del futuro profesional. Existe una situación de alerta que indica que los estudiantes no están utilizando de forma adecuada las estrategias para afrontar el estrés, lo que puede traer consecuencias negativas tanto en el desempeño académico como en su salud.

REFERENCIAS

1. Lazarus RS, Valdés MM, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Editores: Martínez Roca, 1986.
2. Escobar ZER, Soria De Mesa BW, López PCF, Peñafiel SDA. Manejo del estrés académico, Revisión Crítica. Atlante. 2018.
3. Cabanach RG, Souto-Gestal A, González DL, Corrás VT. Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. Universitas Psychologica. 2018; 17 (2): ISSN: 1657-9267 / 2011-2777.
4. Preciado-Serrano ML, Vázquez-Goñi JM. Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. Rev Chil Neuro-Psiquiat. 2010; 48 (1): 11-19.
5. De La Rosa-Rojas G, Chang-Grozo S, Delgado-Flores L, Oliveros-Lijap L, Murillo-Pérez D, Ortiz-Lozada R, et al. Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. Gac Med Mex. 2015; 151: 443-449.
6. Castillo PC, Chacón de la Cruz T, Díaz-Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Inv Ed Med. 2016; 5 (20): 230-223.

Financiamiento: el estudio no recibió financiamiento externo.

Conflictos de intereses: no existe conflicto de intereses en el presente trabajo.

Aspectos éticos: sin aspectos éticos.

Correspondencia:

Mauricio Serna Palma

E-mail: mauriciorerna54@gmail.com