

Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia

Strategies for coping with academic stress in university student during the COVID-19 pandemic

Jhon Mezarina^{1abc}
Gabriela Salcedo^{1e}
María Ortiz^{1d}

 <https://orcid.org/0000-0002-3496-2502>
 <https://orcid.org/0000-0002-0042-5004>
 <https://orcid.org/0000-0003-4413-330X>

Correspondencia: jmezarinam@unmsm.edu.pe

Resumen

Objetivo: Dado el contexto mundial por la pandemia de la COVID-19, los estudiantes universitarios viven en constante cercanía con situaciones estresantes debido a sus actividades académicas, personales y laborales. La educación virtual convierte a estos estudiantes en una población propensa a padecer problemas de salud mental como el estrés y la ansiedad. El efecto de los estresores académicos sobre el funcionamiento cognitivo, social y el bienestar general dependen de la capacidad que tiene el estudiante para utilizar estrategias de afrontamiento y conllevar estas situaciones. Con este propósito se realiza un estudio para evaluar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico durante el desarrollo del curso de Odontopediatría en la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). **Materiales y métodos:** Se aplicó la encuesta en 3 momentos (inicio, intermedio y final del curso). La Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA) se aplicó a 22 estudiantes de la asignatura de Odontopediatría de la Facultad de Odontología de la UNMSM. **Resultados:** Se muestra que no existen diferencias significativas del puntaje total del A-CEA entre los momentos de evaluación ($p > 0.05$), pero sí se muestra una correlación fuerte entre el uso de estrategias de afrontamiento del estrés al inicio y al medio de la asignatura ($r = 0.704$), con mayor uso de las estrategias para potenciar el Factor I (Reevaluación positiva) ($p = 0.011$). **Conclusión:** Los estudiantes del curso de Odontopediatría utilizan, con mayor frecuencia, las estrategias de no darle importancia a los problemas, pensar objetivamente sobre las situaciones que afrontan junto al control de sus emociones a fin de realizar una reevaluación positiva de las circunstancias; además, de expresar sus opiniones y hablar de sus problemas con los demás para buscar apoyo, al inicio y al intermedio de la asignatura.

Palabras clave: estrés académico, estresores, estudiantes universitarios

Abstract

Introduction: Virtual education turns university students into a population susceptible to mental health problems such as stress and anxiety. Due to the global context of the COVID-19 pandemic, students are experiencing stressful situations in academic, personal, and work situations. The effect of academic stressors on cognitive and social functioning and general well-being depends on the ability to use coping strategies and overcome these situations. Therefore, this study is carried out to evaluate the use of strategies for coping with academic stress during the development of the Pediatric Dentistry subject at the Faculty of Dentistry of the Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM). **Material and methods:** There are no significant differences in the total score of the A-CEA between the three evaluation moments ($p > 0.05$), but there is a strong correlation between the use of stress coping strategies at the beginning and in the middle of the subject ($r = 0.704$), with mayor use of strategies to enhance Factor I (Positive reassessment) ($p = 0.011$). **Conclusion:** 1.75 %, respectively. No statistically significant difference was found. **Conclusion:** The students who take the subject of Pediatric Dentistry use, with greater frequency, the strategies of not giving importance to the problems, thinking objectively about the situations they face, and controlling their emotions in order to carry out a positive reassessment of the circumstances; in addition, to express their opinions and talk about their problems with others to seek support, at the beginning and in the middle of the subject.

Keywords: academic stress, stressors, university students

¹ Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Facultad de Odontología. Lima-Perú

^a Cirujano Dentista

^b Especialista en Odontopediatría

^c Mag. en Gerencia de los Servicios de la Salud

^d Bachiller de la Facultad de Odontología

^e Alumna de la Facultad de Odontología

Fecha de recepción: 08/06/2022

Fecha de aceptación: 25/07/2022

Introducción

La situación actual de la pandemia de la COVID-19 ha llevado a la gran mayoría de países del orbe a declarar el confinamiento social como medida para evitar su propagación; lo que ha obligado a cambiar los métodos de enseñanza presencial a entornos virtuales. Esto ha generado cambios en los procesos de aprendizaje de los universitarios, muchos de los cuales han visto afectada su salud mental, presentando altos niveles de estrés y de ansiedad.¹

Los estudiantes universitarios son una población vulnerable a problemas de salud mental. Se ven continuamente en situaciones estresantes debido a sus actividades académicas, personales o laborales. Los estudiantes de carreras de ciencias de la salud tienen actividades estresoras que guardan relación con la carga de trabajo de sus prácticas clínicas; lo que hace que por el confinamiento y la nueva modalidad de clases lleven consigo nuevos factores estresores, como no tener un ambiente adecuado en casa, carente de distracciones y sin bulla, además de la ausencia o precariedad de ordenadores y conectividad limitada.²

Respecto al estrés podemos decir que este se define como una respuesta a un evento perturbador en un ambiente que puede desafiar los recursos personales y que puede generar problemas físicos y psicológicos. Puede deberse a causas externas como lesiones, ambiente académico y a causas internas como factores psicológicos que generan reacciones del cuerpo frente una amenaza. En el caso del estrés académico diremos que es la respuesta frente a los requisitos académicos; este estrés implica una angustia mental por el miedo anticipado al fracaso académico³ es por ello que se debe de tener estrategias de afrontamiento del estrés para regular las emociones estresantes, modificar la relación entre las personas y el ambiente que lo causa y para evitar un desequilibrio psicofisiológico. Todo esto implica que la persona piense sobre qué hacer para superar las situaciones estresantes a partir de la evaluación cognitiva que realice en torno a las demandas de las situaciones y de los recursos que dispone para abordarlas. Existen varias estrategias de afrontamiento del estrés, pero estas dependen del contexto concreto en el que se aplica, lo que es adecuado para una persona no lo es necesariamente para otra.^{4,5}

En un estudio reciente, realizado en estudiantes universitarios de Estados Unidos y Francia para hacer frente al estrés y la ansiedad durante la pandemia, se informó que dichos estudiantes utilizaron varios métodos de autogestión; algunos fueron métodos de afrontamiento negativo, como ignorar o no ver las noticias sobre la COVID-19, dormir más tiempo y distraerse con otras actividades; otros métodos fueron métodos de afrontamiento positivo, como ejercicios de meditación y respiración, medidas espirituales, mantenimiento de rutinas o disfrute de pasatiempos relajantes. Por otro lado, un grupo minoritario de estudiantes buscó ayuda en familiares o amigos mediante videollamadas o con un terapeuta profesional, esto debido a su introversión e inseguridad para expresar su necesidad de ayuda en los servicios de asesoramiento y consejería que brindan las universidades ubicadas en Texas (Estados Unidos).^{1,6} A pesar que en Perú los universitarios tienen una alta prevalencia de estrés, más aún en tiempos de pandemia, aplican estrategias con ausencia de apoyo profesional para afrontar el estrés (escuchar música, ver televisión o tratar de resolver el problema por su propia cuenta).^{7,8}

Hay varios estudios sobre el impacto de la pandemia de la COVID-19 en la salud mental de la población, pero hay pocos estudios que evalúan cómo los estudiantes universitarios de carreras del área de salud afrontan el estrés, siendo una población vulnerable a problemas de salud mental por la carga académica que tienen y por la naturaleza de la profesión que estudian, que consiste en servir a otros, por lo que resulta necesario investigar sobre el tema para ver cómo ayudarlos en su bienestar y que puedan sobrellevar este confinamiento.^{7,8}

El objetivo de la presente investigación es evaluar el uso de estrategias de afrontamiento del estrés académico durante el desarrollo del curso de Odontopediatría de la Facultad de Odontología en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM).

Material y métodos

La presente investigación es un estudio observacional de tipo longitudinal. La población estuvo conformada por los alumnos del curso de Odontopediatría de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Los criterios de inclusión fueron que los participantes estén matriculados en el semestre académico 2020 – II y que asistan regularmente al curso de Odontopediatría. El tamaño de la muestra fue igual a la población, siendo 22 los estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión. El cuestionario fue enviado a sus correos institucionales; todos los participantes accedieron a participar voluntariamente.

Instrumento de medición

La medición de la variable “Estrés académico” se realizó a través de la detección de estrategias de afrontamiento que fueron agrupadas según sus propiedades psicométricas en 3 factores de evaluación (reevaluación positiva, búsqueda de apoyo y planificación). Considerando la teoría del estrés desarrollada por Folman y Lazarus se decidió utilizar el cuestionario que crearon para evaluar las funciones principales del afrontamiento. El nombre del cuestionario es Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA)⁹ y se encuentra validado internacionalmente en muchos idiomas, incluido el español, y ha sido aplicado en diferentes áreas educativas de ciencias de la salud. El cuestionario consta de 23 ítems distribuidos en 8 dimensiones: (1) Afrontamiento confrontativo, (2) Distanciamiento, (3) Autocontrol, (4) Búsqueda de apoyo social, (5) Aceptación de la responsabilidad, (6) Escape-evitación, (7) Solución del problema planteado y (8) Reevaluación positiva. Los ítems fueron presentados a través de un formulario por la plataforma de Google (Google Forms). Las alternativas de respuesta son de tipo Likerts (0 = nunca, 1 = alguna vez, 2 = bastantes veces, 3 = muchas veces, 4 = siempre).

La recolección de datos se realizó en tres momentos: al inicio de las actividades, que viene hacer la semana número uno del semestre; el intermedio, que correspondía a la semana 8 del semestre académico; y finalizando el semestre académico, que corresponde a la semana 16.

Análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 24.0) para el análisis descriptivo en tablas de frecuencia, medidas de dispersión y tendencia central según la naturaleza de las variables. El análisis inferencial, precedido por el análisis de normalidad, se realizó según las pruebas estadísticas de Friedman y para la medición de variables cuantitativas, en los 3 momentos, la prueba estadística de Wilcoxon y la prueba de correlación de Spearman.

RESULTADOS

Las características de la población muestran que la mayoría de estudiantes tiene entre 21 y 24 años de edad en los tres momentos de evaluación. Del total de estudiantes participantes (Tabla 1), la mayoría fue de género femenino con un 77.3 % y la minoría del género masculino con un 22.7 %. El promedio de los puntajes totales (Tabla 2) fue mayor en el intermedio (70.04 ± 16.52), mientras que el puntaje menor fue al inicio de la asignatura (65.5 ± 11.41).

Las estrategias que presentaron mayor frecuencia en el factor 1 (Reevaluación positiva) fueron los correspondientes al ítem 16 (“En general procuro no darle importancia”) en la categoría “alguna vez” y el ítem 13 (“Pienso objetivamente sobre la situación e intento tener mis emociones bajo control”) en la categoría “bastantes veces”; en el factor 2 (Búsqueda de Apoyo) la mayor frecuencia se encuentra en el ítem 2 (“Expreso mis opiniones y busco apoyo”) en la categoría “muchas veces” y en el ítem 8 (“Hablo de los problemas con otros”) en la categoría “alguna vez”; mientras que en el factor 3 (Planificación), los ítems con más frecuencia son el 12 (“Me centro en lo que necesito para obtener mejores resultados”) y el 15 (“Organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación”). Por otro lado, al comparar los puntajes totales del A-CEA no se encontraron diferencias significativas entre los momentos de

evaluación ($p > 0.05$), pero sí se encontraron correlaciones significativas entre el inicio y el intermedio de la asignatura ($r = 0.704$), entre el inicio y final ($r = 0.441$) y entre el intermedio y el final de la asignatura (0.634). Se observó que existe una diferencia significativa ($p = 0.015$) entre los factores de evaluación de las estrategias de afrontamiento del estrés académico, específicamente entre el inicio y el intermedio del desarrollo del curso del Factor 1 ($p = 0.011$) (Tabla 3).

Tabla 1

Características de los estudiantes de la asignatura de Odontopediatría de la Facultad de Odontología de la UNMSM

Variables	Inicio		Medio		Final		
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	
Edad	17-20 años	5	22.7	4	18.2	5	22.7
	21-24 años	17	77.3	18	81.8	17	77.3
	25-28 años	0	0	0	0	0	0
Género	Femenino	17	77.3	17	77.3	18	81.8
	Masculino	5	22.7	5	22.7	4	18.2

Tabla 2

Uso de estrategias de afrontamiento de estrés académico entre los momentos de la asignatura de Odontopediatría de la Facultad de Odontología de la UNMSM

Variables	Puntaje total del A-CEA		Friedman	Rho	
	X	α	p		
Momento	Inicio-Inter-medio Medio	65.5	12.12	0.276	0.704*
	Inicio-Final	70.04	16.52	0.436	0.441**
	Intermedio Medio-Final	69.07	11.41	0.673	0.634*
*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral)					
**La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral)					
Medidas de tendencia central y dispersión según los momentos de evaluación					
	x	α	Mínimo	Máximo	
Inicio	65.5	12.12	46	95	
Intermedio	70.04	16.52	46	114	
Final	69.07	11.41	48	92	

Tabla 3

Puntaje total según los factores de evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés académico de los estudiantes de Odontopediatría de la Facultad de Odontología de la UNMSM

Estrategias de afrontamiento	Ítem	Inicio			Intermedio			Final			p
		Puntaje total	x	α	Puntaje total	x	α	Puntaje total	x	α	
Factor 1: Reevaluación positiva	1	63	62.6	5.8	64	68	5.7	62	66.1	4.8	0.015*
	4	71			73			73			
	7	65			73			70			
	10	62			62			67			
	13	65			71			67			
	16	49			57			56			
	18	64			73			67			
	20	62			71			67			
	22	62			68			66			
Factor 2: Búsqueda de apoyo	2	67	65.3	2.1	67	64	2.7	67	65.9	2.1	0.513
	5	65			66			65			
	8	66			59			66			
	11	68			65			68			
	14	63			62			63			
	17	62			65			62			
	21	66			64			66			
Factor 3: Planificación	3	65	66	2.3	75	68	7.3	65	66.4	2.5	0.136
	6	67			73			67			
	9	63			63			63			
	12	67			71			67			
	15	70			72			70			
	19	64			54			64			
	23	66			68			69			

*Prueba Wilcoxon: p = 0.11 entre el grupo Inicio y Medio

Discusión

El estrés académico en los estudiantes universitarios de los primeros años se debe a las nuevas responsabilidades y a la percepción de mayor complejidad de los cursos. Sus reacciones más frecuentes son las del tipo físico, como dolor de cabeza y trastornos del sueño; mientras que en los estudiantes de los últimos años su estrés está relacionado a la perspectiva de desempeño a nivel profesional con unos síntomas prevalentes como ansiedad, irritabilidad, depresión. Para ello, los estudiantes deben de tener unas estrategias de afrontamiento que les permitan enfrentarse a las demandas internas y externas para evitar el desequilibrio psicológico y fisiológico.¹⁰

En este estudio se vieron tres estrategias de afrontamiento; por un lado, la Reevaluación positiva, que trata de resaltar el lado positivo de las cosas o de generar expectativas positivas dando un nuevo significado al problema. La segunda estrategia es la Búsqueda de apoyo para resolver y comprender la situación estresora. La tercera estrategia es el factor de análisis de la dificultad para desarrollar un plan de acción mediante la Planificación.⁵

Los resultados obtenidos muestran que hubo diferencias significativas en el Factor 1 (Reevaluación positiva), entre el inicio y la mitad de la asignatura. Se puede observar un incremento del puntaje, lo que quiere decir es que los estudiantes utilizaron más esta estrategia para afrontar el estrés; en contraste, en las estrategias de Búsqueda de apoyo y Planificación no hubo cambios significativos en los tres momentos de la toma de la muestra. Sin embargo, la estrategia más utilizada durante todo el transcurso del semestre fue la de Planificación, siendo los ítems con más frecuencia el 12 (“Me centro en lo que necesito para obtener mejores resultados”) y el 15 (“Organizo los recursos personales que tengo para afrontar la situación”); no obstante, a pesar de ser la estrategia más recurrente no es significativamente más usada respecto a la Búsqueda de apoyo y Reevaluación positiva.

La otra estrategia más utilizada durante el desarrollo de la asignatura fue la Reevaluación positiva; esto concuerda con Piergiovanni, quien encontró a la Reevaluación positiva como la más usada por los estudiantes durante el año académico. La Búsqueda de apoyo social fue la segunda estrategia más frecuente seguida de otras estrategias como focalización en la solución del problema, la evitación, la expresión emocional abierta, la autofocalización negativa y, en último lugar, como menos utilizada, la religión.¹¹

Evaristo¹² encontró que en los estudiantes de Odontología los principales estresores fueron la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado y las evaluaciones, con reacciones comunes como somnolencia, mayor necesidad de dormir y fatiga crónica. Estos estudiantes afrontaron el estrés con habilidad asertiva como la elaboración de un plan para sus trabajos y con la búsqueda de información, de manera coincidente con los estudiantes universitarios investigados por Restrepo,¹⁰ cuyas estrategias, con puntajes altos, eran habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. En cambio, Rodríguez¹³ realizó una comparación entre estudiantes de diversas carreras de salud, siendo que los estudiantes de Terapia Ocupacional prefieren la Reevaluación positiva; los estudiantes de Kinesiología y Nutrición prefieren la Búsqueda de apoyo y los estudiantes de Enfermería prefieren la Búsqueda de apoyo, Reevaluación positiva y Planificación. Nuestros resultados, por tanto, coinciden con los de los autores mencionados; en estudiantes de Odontopediatría el factor con mayor puntaje en los tres momentos de evaluación de la asignatura fue la Reevaluación positiva.

Rodríguez Morales¹⁴ investigó las estrategias de afrontamiento del estrés en estudiantes de primer año de la carrera de Educación, siendo las estrategias más utilizadas preocuparse, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito; todas estas equivalentes al factor de Reevaluación positiva. La otra estrategia utilizada fue la de buscar apoyo social, concordante con nuestro estudio.

Conclusiones

En la presente investigación se concluye que los estudiantes del curso de Odontopediatría utilizan, con mayor frecuencia, las estrategias de no darle importancia a los problemas y pensar objetivamente sobre las situaciones que afrontan junto al control de sus emociones a fin de realizar una reevaluación positiva de las circunstancias, además de expresar sus opiniones y hablar de los problemas con los demás para

buscar apoyo, y, por último, centrarse en la organización de los recursos personales para la planificación de actividades. Cabe destacar que la Reevaluación positiva fue la estrategia más utilizada durante toda la asignatura independientemente de los niveles de estrés mostrados en los tres momentos de la evaluación.

Referencias

1. Son C, Hegde S, Smith A, Wang X, Sasangohar F. Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*. 2020;22(9): e21279.
2. Rodríguez-Fernández A, Maury-Sintjago E, Troncoso-Pantoja C, Morales-Urzúa M, Parra-Flores J. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *12(4):16*.
3. Anaman-Torgbor, JA, Tarkang, E., Adedia, D., Attah, OM, Evans, A. y Sabina, N. Estrés académico entre estudiantes de enfermería de Ghana. *Revista de enfermería de Florence Nightingale*. 2021;29 (3), 263–270.
4. Cabanach RG, Souto-Gestal A, González-Doniz L, Taboada VF. Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Rev invest educ*. 25 de junio de 2018;36(2):421-33.
5. Cabanach RG, Valle A, Rodríguez S, Piñeiro I, Freire C. Escala de Afrontamiento del Estrés Académico (A-CEA). *Rev Iber de Psico y Salud*. 2010;1(1):51-64.
6. Husky MM, Kovess-Masfety V, Swendsen JD. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Compr Psychiatry*. octubre de 2020; 102:152191.
7. Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O., & Díaz-Dávila, Y. Y. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*. 2021;5(2), 59-66.
8. Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*. 2021;40(1), 88-93.
9. Folkman, S., y Lazarus, R.S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988;54, 466-475.
10. Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda Quirama, T. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*. 2020;14(24): 23-47.
11. Piergiovanni, Lucía Florencia, & Depaula, Pablo Domingo. Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. *Revista mexicana de investigación educativa*. 2018;23(77), 413-432.
12. Evaristo-Chiyong, T., & Chein-Villacampa, S. Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología Sanmarquina*. 2015;18(1), 23-27.
13. Rodríguez-Fernández Alejandra, Maury-Sintjago Eduard, Troncoso-Pantoja Claudia, Morales-Urzúa Mónica, Parra-Flores Julio. Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*. 2020; 12(4): 1-16.
14. Rodríguez, F. M. M. Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2018; 2(1), 289-294.

- **Conflicto de intereses:** La presente investigación no presenta conflicto de intereses entre los investigadores.
- **Fuente de financiamiento:** La presente investigación fue financiada por los investigadores.