

ARTICULO ORIGINAL

Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras

Academic stress-related response of college students of Asunción from december 2015 to march 2016: Comparing majors

***González Galeano, M.F.**

Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Filosofía. Asunción, Paraguay

RESUMEN

El objetivo fue diferenciar el tipo de respuesta al estrés académico según el tipo de carrera universitaria mediante la aplicación de la Escala de Respuesta al estrés del Cuestionario de Estrés Académico de Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñeiro, a una muestra intencionada de 353 participantes agrupados en cinco áreas de estudio: ciencias de la salud, ciencias sociales y humanidades, ciencias económicas y administrativas, ciencias exactas y naturales, ingenierías y finalmente, arquitectura, diseño y arte. Los estudiantes de Ciencias de la salud obtuvieron mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones de sueño y agitación física en comparación a todas las demás carreras, encontrándose diferencias estadísticamente significativas tras ser comparados con estudiantes de Ingenierías en la dimensión de agotamiento físico ($p = .001$), alteraciones de sueño ($p = .003$), pensamientos negativos ($p = .022$) y agitación física ($p = .000$). Al ser comparados con los de Economía y administración, los de Ciencias de la salud presentaron mayores índices de pensamientos negativos ($p = .020$) y agitación física ($p = .025$).

Palabras clave: estrés académico, estudiante universitario, respuesta al estrés académico.

ABSTRACT

The aim of the study was to establish the differences between the different kinds of stress-associated responses according to the chosen major. The Canabach, Valle, Rodriguez and Piñeiro's Questionnaire of Academic Stress-related Response was applied in a purpose sample of 353 students, who were sorted by field of study: Health Sciences, Social Sciences and Human Studies, Economics, Natural Sciences, Engineering, Architecture, Art and Design. Compared to other groups, Health Sciences students got higher scores in physical exhaustion, sleep deprivation, and agitation. Statistically meaningful differences were found after comparing the results of this group with those of Engineering students regarding physical exhaustion ($p = .001$), sleep deprivation ($p = .003$), negative thoughts ($p = .022$), and agitation ($p = .000$). Moreover, when comparing the results of Health Sciences students with the corresponding data coming from Economics students, the former group shows

***Autor Correspondiente: González Galeano, María Fernanda.** Facultad de Filosofía, Pabellón de Psicología, Universidad Nacional de Asunción, Comandante Gamarra y Gobernador Irala, Barrio Ita Pyta Punta, Asunción, Paraguay.
Email: mafeg29@gmail.com

Fecha de recepción: setiembre 2017; Fecha de aceptación: noviembre 2017

significantly higher scores than the last one in the dimensions of negative thoughts ($p = .020$) and agitation ($p = .025$).

Keywords: academic stress, college student, stress-related response.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el estrés experimentado en el transcurso de la vida académica se ha convertido en una temática que va generando un aumento progresivo del interés por parte de los docentes e investigadores, debido principalmente a sus implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento, salud y bienestar del estudiante (Souto, 2013).

Cuando se alcanza el grado de formación universitaria, la intensidad con que se experimenta el estrés suele ser más elevada de lo usual conforme lo verbalizan cotidianamente los mismos estudiantes, incluso hasta se tiene una preconcepción de cuáles serían las carreras universitarias que promueven un mayor número de respuestas desadaptativas al estrés.

Aunque el estrés es continuamente analizado como un proceso que compromete principalmente el bienestar de las personas (Franco, 2015), se debe aclarar que no es necesariamente un fenómeno aversivo, dado que el estrés constituye una experiencia que podría favorecer el desarrollo de nuevas estrategias de afrontamiento. Sin embargo, dentro del contexto educativo (y otros contextos) existe una tendencia simplista por identificar estresores y estimar un nivel de estrés en los estudiantes, abordándose así un análisis incompleto del constructo, obviándose eventualmente el tipo de respuesta que desencadenan los individuos ante dichos estresores. En este punto, es importante volver a enfatizar una concepción en donde el estrés no es malo en sí mismo, dado que lo realmente contraproducente para el individuo son sus respuestas disfuncionales ante dicho estrés.

Otro aspecto a tener en cuenta es que los estresores pueden ser experimentados de manera completamente distinta entre individuos, pues los recursos incorporados mediante las estrategias de afrontamiento y las respuestas psicofisiológicas asociadas a las condiciones estímulares varían dependiendo de cómo se dé la construcción mental de esa experiencia subjetiva del estrés. Es decir, la respuesta al estrés varía en los individuos según el tipo de estresores provenientes del entorno, la vivencia subjetiva de dicha experiencia y las estrategias de afrontamiento con que se cuentan, pudiendo en casos extremos inclinarse hacia respuestas excesivamente disfuncionales, afectando así la calidad de vida de los estudiantes y paralelamente su rendimiento académico.

Bajo esta línea de pensamiento, el estrés no puede ser entendido simplemente en términos de estímulo, capacidad de manejar el estímulo o su efecto, sino como una integración de estos fenómenos (Souto, 2013). Seguidamente, según lo planteado en la Teoría del Estrés perfeccionada por Lazarus y sus contribuyentes en diversas publicaciones (Lazarus, 1991, 1993; Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985; Lazarus & Folkman, 1984, 1987; Lazarus & Launier, 1978), es posible apreciar una serie de dimensiones que componen al constructo estrés académico y facilitan su estudio: en primer lugar, los estresores académicos; en segundo lugar, las estrategias de afrontamiento y, finalmente, las derivaciones del estrés académico sobre la salud de los estudiantes en términos de salud física y mental, siendo este tercer aspecto el principal objeto de análisis de este trabajo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio: la investigación siguió un diseño no experimental, ya que no se tuvo la intención de manipular ninguna variable de forma deliberada (Hernández, Fernández & Baptista 2006).

Por otra parte, investigación fue de enfoque cuantitativo, ya que las variables fueron sometidas a medición y los resultados fueron analizados mediante frecuencias y porcentajes en su estrato más elemental. A su vez, se valoraron las diferencias entre grupos y el grado de significancia estadística entre las diferencias encontradas.

En lo que respecta a su temporalidad, el trabajo fue de alcance sincrónico o de corte transversal, puesto que la intención fue de realizar el relevamiento de datos en una sola ocasión (Hernández, et al., 2006).

Finalmente, haciendo alusión a la profundidad del estudio, el alcance fue de tipo correlacional, ya que, si bien los resultados fueron sometidos a un análisis descriptivo, también se buscó establecer relaciones entre los diversos tipos de respuesta al estrés, dimensiones que componen la variable principal de estudio.

Delimitación temporal y espacial: se realizó entre los meses diciembre del 2015 y marzo del año 2016, en la ciudad de Asunción de la República del Paraguay.

Prueba piloto: con el fin de determinar el grado de fiabilidad del instrumento de recolección de datos, la varianza de la población de estudio para determinar el tamaño muestral y la viabilidad del estudio en cuestión, se realizó un ensayo a pequeña escala con un grupo de 30 estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Asunción, de los cuales 15 participantes procedieron a completar la escala desde sus computadoras portátiles y los 15 restantes, desde sus smartphones.

El coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach para la Escala de Respuesta al Estrés Académico fue considerado adecuado, alcanzando el nivel de .88, mientras que la varianza poblacional fue de .164. Así mismo, se tuvieron en cuenta las sugerencias de los estudiantes en lo que respecta a mejoras para la plataforma online.

Tipo de muestreo: fue de tipo no probabilístico intencional, dado que fueron sometidos a evaluación los estudiantes universitarios que se encontraban disponibles en el momento de la recolección de datos y que hayan brindado su consentimiento informado.

Población: se desconoce la cantidad total de estudiantes universitarios matriculados en la ciudad de Asunción, sin embargo, según lo divulgado por la Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censos (2013), se estima que la cantidad de estudiantes matriculados en la Universidad Nacional es de 30,646 y en la Universidad Católica Nuestra Señora de la Asunción la cifra de 10,458. En ambas cifras se contabilizan únicamente aquellos matriculados en la capital del país, por lo que se estima que la cifra real de estudiantes universitarios podría duplicar o triplicar las cantidades expuestas, dada la aparición significativa de nuevas universidades en los últimos años.

Muestra: para determinar la cantidad mínima de participantes necesarios para esta investigación, se calculó del tamaño de la muestra con la fórmula propuesta por Aguilar (2005) para una población infinita, dado que se desconoce el total de unidades de observación, pero de forma simulada se estima que la cantidad supera ampliamente los 10,000 sujetos:

$$n = \frac{Z^2 S^2}{d^2}$$

En donde:

Z = puntuación estándar del nivel de confianza.

S² = varianza de la población en la prueba piloto.

d = nivel de precisión absoluta.

Conforme a los obtenidos en la prueba piloto y de acuerdo con características del estudio, se utilizaron los siguientes datos para el cálculo:

Z = 1.96 (error del 5% aceptado en investigaciones sociales y/o humanidades).

S² = .164

d = .05

De esta manera, quedó establecida una muestra aproximada de 252 participantes como mínimo, aunque finalmente se consiguió realizar un total de 353 aplicaciones del instrumento de recolección de datos. La edad promedio fue de 22.75 años (DS= 3.920), siendo el 63.4 % (f = 223) pertenecientes al sexo femenino y el 36.6% (f = 130) de sexo masculino. El 26.6% (f = 94) cursaba sus estudios en una universidad privada, mientras que el 73.4% (f= 259), estudiaba en una universidad nacional.

Finalmente, la muestra estuvo distribuida conforme las siguientes áreas de estudio: 11.6% (f = 41) de Arquitectura, diseño y arte, 22.4% (f = 79) de Ciencias de la salud, 17.3 (f = 61) de Ciencias sociales y humanidades, 5.4% (f = 19) de Economía y administración, 31.4% (f = 111) de Ingenierías y, 11.9% (f = 42) de Ciencias exactas y naturales.

Criterios de inclusión y exclusión: pudo formar parte del estudio cualquier estudiante universitario que se encontrara cursando sus estudios en la capital del país. En efecto, se tuvo como único criterio de exclusión el ser estudiante de alguna carrera universitaria en el interior del país. No fue excluida ningún tipo de carrera universitaria, rango de edad, sexo, año en que se encontraban cursando la carrera ni casa de estudios, dado que se buscó alcanzar una muestra lo más heterogénea posible de modo a poder discriminar diferencias entre grupos de carreras universitarias principalmente.

Instrumento de recolección de datos: se utilizó la Escala de Respuesta al estrés del Cuestionario de Estrés Académico de Cabanach, et al. (2008), la cual forma parte del Cuestionario de Estrés Académico desarrollado por los mismos autores. La escala está compuesta por 22 ítems que buscan medir la sintomatología asociada a los componentes cognitivos, conductuales, afectivos y somáticos cuya evocación resulta concerniente al estrés académico. Los ítems se encuentran ordenados en una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta, en donde el estudiante evaluado debe indicar la frecuencia con la que experimenta determinados síntomas, desde Nunca (1) hasta Siempre (5).

Procedimiento de recolección de datos: se aplicó el instrumento de recolección de datos en presentación fija e informatizada mediante un formulario de encuestas online disponible en Google Drive, lo cual permitió alcanzar de un tamaño muestral con la mayor dimensión posible en detrimento de los costos en términos monetarios. El enlace web fue compartido mediante las redes sociales en diversos grupos de estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas. El estudiante podía acceder al enlace desde una computadora o simplemente desde un teléfono inteligente, pudiendo

completar la encuesta una única vez desde un dispositivo, evitando así la duplicación de datos.

En la primera etapa de la encuesta se procedió a realizar aclaraciones en torno al estudio de forma escrita, aclaraciones que abordaron al objetivo principal, institución afiliada, autor, duración de la encuesta, entre otros aspectos asociados a la confidencialidad de los datos, teniendo así que brindar su consentimiento informado dando click en la opción Deseo Participar del Estudio para poder proceder a completar el cuestionario.

Terminada la encuesta, los participantes debían dar click en la opción Enviar Respuestas. Cabe destacar que en caso de que los evaluados se hubiesen saltado algún ítem quedaba inhabilitada la opción de envío de respuestas, indicándoles en color rojo aquellos ítems que aún faltaban completar antes de proceder al envío.

Finalmente, las respuestas enviadas eran cargadas automáticamente en una planilla de Excel disponible en Google Drive.

Procesamiento y análisis estadístico de datos: se utilizó el paquete estadístico R-Commander, versión 2.1. Para conocer el tipo de distribución de los puntajes en la muestra y con ello, el tipo de pruebas estadísticas a utilizar para responder al objetivo del estudio, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, por ser la indicada para una muestra mayor a 50 personas. Una vez confirmada la distribución no normal de los puntajes en la muestra se procedió al uso de pruebas no paramétricas: con el fin de divisar posibles diferencias entre las carreras universitarias según el tipo de respuesta al estrés académico, se utilizó la prueba Kruskal – Wallis y, seguidamente, para especificar entre qué carreras universitarias se hallaron las diferencias, se empleó la prueba Post Hoc de Tukey. Finalmente, para estimar la correlación entre las dimensiones que componen las respuestas al estrés académico, se utilizó la correlación de Spearman – Brown, por ser la prueba estadística indicada para una muestra con distribución no normal (Briones, 2002).

Consideraciones éticas: se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas, conforme a lo que establece la Asociación Americana de Psicología, APA (2009):

Se garantizó que la investigación no proporcione a los participantes malestar o daño de ninguna índole.

Se garantizó la confidencialidad de los datos que proporcionen los participantes, ya que sus nombres no aparecieron en ninguna publicación.

No se procedió al uso del engaño como parte de la investigación y se proveyó a los participantes de suficiente información para tomar la decisión de participar de la misma o no.

Los participantes contaron con la libertad de retirarse de la investigación cuando así lo quisieran, sin ningún tipo de repercusión posterior.

RESULTADOS

Se aplicó la prueba de normalidad Kolmogorov– Smirnov para conocer el tipo de distribución de los puntajes obtenidos en la muestra. Se encontró que todas las dimensiones que componen el instrumento presentaban una distribución no normal, por lo que se procedió a la aplicación de pruebas no paramétricas para la comparación entre grupos y el cálculo de las correlaciones.

Tabla 1. Prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov

Dimensiones	K-S	P
Agotamiento físico	.338	.000***
Alteraciones del sueño	.354	.000***
Irascibilidad	.311	.000***
Pensamientos negativos	.375	.000***
Agitación física	.326	.000***

Nota. *** = $p < .001$

Seguidamente, se procedió a la comparación de los puntajes obtenidos en cada dimensión del instrumento según las agrupaciones de carreras universitarias en áreas de estudio. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas a nivel .05 tras comparar dichas áreas de estudio en todas las dimensiones evaluadas, excepto en Irascibilidad ($H = 9.299$, $p = .098$).

Tabla 2. Prueba Kruskal – Wallis para comparación entre carreras universitarias

	Agotamiento físico	Alteraciones del sueño	Irascibilidad	Pensamientos negativos	Agitación física
<i>H</i>	17.963	18.509	9.299	15.592	21.072
<i>p</i>	.003**	.002**	.098	.008**	.001**

Nota. ** = $p < .01$

Con el fin de especificar entre cuáles grupos de carreras universitarias se hallaron las diferencias estadísticamente significativas mencionadas, se procedió al cálculo de la prueba Post Hoc de Tukey (Tabla 3) en las dimensiones con *p*-valor menor a .05; Agotamiento físico ($H = 17.963$, $p = .003$), Alteraciones del sueño ($H = 18.509$, $p = .002$), Pensamientos negativos ($H = 15.592$, $p = .008$) y Agitación física ($H = 21.072$, $p = .001$).

Los resultados indican que el grupo compuesto por carreras de Ciencias de la salud obtuvo mayores niveles de agotamiento físico, alteraciones del sueño, pensamientos negativos y agitación física tras ser comparado con todos los demás grupos de carreras universitarias según lo establecido por todas las diferencias de medias calculadas. Sin embargo, las diferencias estadísticamente significativas se limitaron a una serie de comparaciones que en todo momento involucran a los estudiantes de Ciencias de la salud, las cuales se detallan a continuación:

En la dimensión de Agotamiento físico, se encontró diferencia estadísticamente significativa tras comparar la Carrera de Ingenierías con las de Ciencias de la Salud ($p = .001$), siendo los estudiantes de Ciencias de la salud quienes tuvieron mayores niveles de agotamiento físico según lo indicado por la diferencia de medias.

En lo que respecta a la dimensión de Alteraciones del sueño, de nuevo se encontró un *p*-valor a nivel .05 tras comparar las carreras de Ciencias de la

salud con las Ingenierías ($p = .003$), siendo los participantes del primer grupo de carreras mencionado quienes manifestaron una mayor tendencia a desarrollar problemas para dormir.

Tabla 3. Prueba post hoc de Tukey para Agotamiento físico, Alteraciones del sueño, Pensamientos negativos y Agitación física

Carreras universitarias por áreas de estudio		Agotamiento físico		Alteraciones del sueño		Pensamientos negativos		Agitación física	
		Dif. medias	<i>p</i>	Dif. medias	<i>p</i>	Dif. medias	<i>p</i>	Dif. medias	<i>P</i>
ADA	CS	-.097	.934	-.063	.992	-.164	.521	-.025	1.000
	I	.219	.221	.243	.165	.066	.797	.167	.631
	CEN	-.034	1.000	.048	.999	-.048	.998	-.025	1.000
CS	CSH	.101	.877	.244	.110	.090	.894	.168	.551
	EA	.237	.506	.379	.087	.402	.020*	.468	.025*
	CEN	.063	.990	.111	.904	.115	.828	.176	.627
CSH	ADA	-.004	1.000	-.180	.155	-1.560	.588	.032	1.000
	EA	.136	.926	.135	.940	.312	.159	.299	.385
	CEN	-.038	.846	-.133	.844	.025	1.000	.007	1.000
EA	I	.079	.991	-.073	.995	-.173	.722	-.100	.984
	ADA	-.140	.934	-.316	.323	-.239	.508	-.267	.579
	CEN	-.174	.846	-.268	.508	-.287	.292	-.292	.474
I	CEN	-.253	.096	-.196	.383	-.114	.801	-.192	.468
	CS	-.316	.001**	-.307	.003*	-.229	.022*	-.368	.000***
	CSH	-.215	.118	-.063	.981	-.139	.490	-.200	.278

Nota. ADA= Arquitectura, Diseño y Arte; CS= Ciencias de la Salud; CSH= Ciencias Sociales y Humanidades; EA= Economía y Administración; I= Ingenierías; CEN= Ciencias Exactas y Naturales; * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$

En la dimensión de pensamientos negativos, se encontró un p-valor menor a .05 al comparar las puntuaciones de las carreras de Ciencias de la salud con el grupo de carreras de Economía y administración ($p = .020$). Del mismo modo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas que tras las confrontar las puntuaciones del área de salud y las puntuaciones obtenidas por los estudiantes de Ingenierías ($p = .022$), siendo en ambos casos los estudiantes de Ciencias de la Salud quienes se destacaron con los mayores niveles de pensamientos negativos.

Finalmente, en lo que respecta a la Agitación física, se encontró diferencias estadísticamente significativas entre las carreras de Ciencias de la Salud y las carreras de Economía y administración ($p = .025$) y entre Ciencias de la Salud e Ingenierías ($p = .000$) respectivamente, siendo nuevamente los estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud quienes que alcanzaron mayores índices de agitación física.

En lo que respecta a las correlaciones encontradas entre todas las dimensiones que componen la Escala de Respuesta al Estrés Académico (Tabla 4), se encontró correlaciones positivas y con significancia estadística a nivel .001 entre todas las correlaciones efectuadas, lo que sugiere que a mayor nivel en cualquiera de las dimensiones evaluadas, también aumentaban los niveles de las dimensiones restantes y viceversa. Es otras palabras, conforme aumentaba el nivel de Agotamiento físico, paralelamente aumentaban los niveles de Alteraciones del Sueño, Irascibilidad, Pensamientos Negativos y Agitación Física, produciéndose el mismo efecto cuando aumentaban las puntuaciones en cualquiera de las dimensiones, quedando en evidencia el grado de íntimo relacionamiento entre cada una de estas respuestas disfuncionales al estrés académico.

Tabla 4. Correlación de Spearman – Brown entre las dimensiones de la Escala de Respuesta al Estrés Académico

		AF	AS	I	PN	AgF
AF	Coef. de correlación	1.000	.535	.558	.459	.547
	<i>P</i>	.	.000***	.000***	.000***	.000***
AS	Coef. de correlación	.535	1.000	.487	.515	.649
	<i>P</i>	.000***	.	.000***	.000***	.000***
I	Coef. de correlación	.558	.487	1.000	.619	.594
	<i>P</i>	.000**	.000**	.	.000**	.000**
PN	Coef. de correlación	.459	.515	.619	1.000	.555
	<i>P</i>	.000***	.000***	.000***	.	.000***
AgF	Coef. de correlación	.547	.649	.594	.555	1.000
	<i>P</i>	.000***	.000***	.000***	.000***	.

Nota. AF= Agotamiento Físico; AS= Alteraciones del Sueño; I= Irascibilidad; PN= Pensamientos Negativos; AgF= Agitación Física; *** = $p < .001$

DISCUSIÓN

La presentación de trabajos prácticos, pruebas, exámenes, prácticas profesionales entre otros escenarios estrechamente vinculados al estilo de vida del estudiante universitario, pueden en ocasiones resultar extremadamente aversivos, generando efectos negativos en la salud en general y el rendimiento académico mediante la aparición de respuestas desadaptativas. En consecuencia, la pretensión de este estudio fue valorar los el tipo de respuesta al estrés académico predominante en estudiantes universitarios y realizar comparaciones según el tipo de las carreras universitarias que se hallaban cursando, de modo a generar conciencia sobre aquellas carreras universitarias que presentan un mayor grado de asociación con la aparición de respuestas disfuncionales.

Los resultados revelaron una incidencia notoria de respuestas contraproducentes como agotamiento físico, alteraciones de sueño, pensamientos negativos y agitación física en estudiantes de las carreras que competen al grupo de Ciencias de la salud por sobre los demás grupos de carreras evaluadas.

Cabe destacar que el predominio de este tipo de respuestas al estrés en estudiantes de Ciencias de la salud por encima del resto de las agrupaciones de carreras universitarias podría ser un indicador de una posible sobrecarga académica sumada a horas insuficientes de descanso. Aunque lo expuesto resulta más bien una afirmación de carácter especulativo, como muchas otras que se irán dando lugar en los siguientes párrafos, la posibilidad de una sobrecarga horaria – académica no resulta un escenario ajeno a la realidad de los estudiantes del área de la salud, ya que en su mayoría éstos deben cumplir con un número importante de horas de prácticas de laboratorio y/o guardias en centros de salud, destacando además que en su mayoría, las guardias en los centros asistenciales suelen ser nocturnas. Un estudio que respalda lo expuesto fue realizado por Celis, et al. (2001), en donde para un grupo de estudiantes de medicina de la ciudad de Lima, Perú, la sobrecarga académica constituye una de las principales fuentes de estrés. Del mismo modo, estudiantes de enfermería y

tecnología médica de Chile señalaron a la sobrecarga académica como su principal estresor en el contexto universitario (Castillo, Chacón & Díaz, 2016).

Sumado a esto, muchos de estos estudiantes tienen a su cargo la manipulación de una variedad de objetos cortos – punzantes, maquinarias, materiales de laboratorio y otros elementos para cuyo manejo se necesita de un alto grado de lucidez y coordinación. En consecuencia, desde todo punto de vista resulta alarmante que el grupo de futuros profesionales de esta área sean quienes presentaron los mayores niveles de respuestas desadaptativas al estrés, entre las cuales la agitación física, el agotamiento físico y las alteraciones del sueño podrían afectar directamente las destrezas requeridas en las tareas mencionadas, pudiendo ocasionar todo tipo de accidentes. Si bien es importante enfatizar que el mencionado escenario es predominantemente hipotético, se sugiere verificar mediante un estudio exhaustivo el impacto que estas respuestas disfuncionales al estrés podrían tener sobre el rendimiento de los estudiantes durante su periodo de formación y subsecuentemente, durante su vida profesional.

Por otra parte, los resultados de este trabajo dan lugar a la especulación de otra posible situación irónica, en la cual el grupo de estudiantes del área de la salud, compuesto por futuros profesionales de la medicina, enfermería, obstetricia, entre otras profesiones afines, aparentemente estarán a cargo de velar por la calidad de vida y el bienestar de muchas personas en detrimento de su propio bienestar, situación que, de acuerdo con los resultados expuestos, ya se estaría manifestando desde los inicios de su formación profesional.

Con el cuestionamiento planteado en el párrafo anterior se pretende dejar en claro la necesidad de llevar a cabo otra serie de estudios profundos que permitan establecer alguna relación entre estas respuestas desadaptativas y otras variables de interés como podrían ser el bienestar subjetivo, motivación, depresión e ideación suicida, haciendo hincapié sobre estas dos últimas, dado los altos niveles de depresión encontrados, por ejemplo, en estudiantes de medicina en el país (Matoza & Jara, 2017) y el incremento alarmante de suicidios consumados en estudiantes universitarios, en su mayoría pertenecientes al área de salud (Cálcena, 2017), cuyo origen podría estar asociado, entre otras cosas, a una respuesta desadaptativa al estrés, disparada por los altos niveles de presión académica habituales en este tipo de carreras universitarias.

Seguidamente, es importante mencionar que se encontró un trabajo bastante interesante a nivel local, en donde se evaluó la calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Asunción, dictaminándose que un alto porcentaje presentó mala calidad de sueño según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (Adorno, Gatti, Gómez, Mereles & Segovia, 2016). Los hallazgos del presente estudio concuerdan en gran medida con lo expuesto por los mencionados autores, dado que también se encontraron los mayores niveles de Alteraciones del sueño en los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Por otra parte, también se cuenta con el estudio realizado a nivel país por Ramírez, et al. (2015), en donde se encontró que más de la mitad de los estudiantes de Ciencias de la Salud evaluados manifestó padecer de un alto nivel de estrés, agregando mayor importancia a la necesidad de seguir investigando a este grupo en particular, ya que aparentemente los estudiantes del área de la salud resultarían ser los más golpeados por las consecuencias negativas del estrés.

Finalmente, resta mencionar que sobre este estudio no sólo recae una importancia de carácter científico, sino un valor social y práctico cuyo impacto puede traducirse en un creciente interés por parte de otros estudiosos locales en seguir esta línea de investigación y responder con éxito a las limitaciones de este trabajo. No obstante, los resultados expuestos constituyen una primera línea de base en el estudio del estrés desde la óptica de las respuestas desadaptativas asociadas a eventos estresantes en el contexto de formación universitaria. Seguir investigando sobre esta temática podría desembocar en el desarrollo y establecimiento programas de prevención del estrés académico en el ámbito universitario, esfuerzos que indefectiblemente convergerán en beneficios para los futuros profesionales y por ende, para el resto de la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adorno, I., Gatti, L., Gómez, L., Mereles, L., y Segovia, M. (2016). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Asunción. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana*, 21(1), 5-8.
- Aguilar, S. (2015) Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en Tabasco*, 11(1-2), 333-8.
- APA (2009). *Manual escrito de publicaciones de la American Psychological Association*. 6ta edición. México, D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Briones, G. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en ciencias sociales*. Bogotá: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S. & Piñeiro, I. (2008c). Respuesta de estrés en contextos universitarios: Construcción de una escala de medida. Comunicación. V Congreso Internacional de Psicología y Educación: los retos de futuro. Oviedo, España
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64.
- Cálcena, J. (2017). Depresión y suicidios, caras de una realidad. Disponible en <http://m.abc.com.py/especiales/fin-de-semana/tarjeta-roja-a-los-suicidios-1572585.html>. Consultado el 30 de noviembre de 2017.
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés en estudiantes de carreras de salud. *Inv Ed Med*, 5(20), 230-237.
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W., Monge, E. et al. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana del primer y sexto año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 62(1), 25-30.
- Dirección General de Estadística, Encuestas y Censos (2013). *Anuario estadístico del Paraguay 2011*. Fernando de la Mora: Dgeec Publicaciones.
- Folkman, S., y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-34.
- Folkman, S., y Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-70.
- Folkman, S., y Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-75.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R. (1986). The dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 572-97.
- Franco, M. (2015). La medición del estrés en contextos académicos en estudiantes universitarios. (Tesis doctoral). Universidad Da Coruña, La Coruña, España. Recuperado de <http://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/15705>. Consultado el 18 de diciembre de 2015.
- García, A. (2010). Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico en estudiantes universitarios noveles de Ciencias de la salud. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga, España. Recuperado de

- <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4905/TDR%20GARCIA%20GUERERO.pdf?sequence=1>. Consultado el 15 de diciembre de 2015.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., y Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. En L.A. Pervin, y M. Lervis (Eds.), *Perspectives interaccional psychology*. New York: Plenum Press, 287-327.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- _____(1993). Coping theory and research: Past, present and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 237-47.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- _____(1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-69.
- Lazarus, R.S., DeLongis, A., Folkman, S., y Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-79.
- Matoza, C., y Jara, B. (2017). Prevalencia de depresión en estudiantes de medicina de la UNIDA; Asunción - Paraguay, año 2016. *Revista Unida Científica*, 1(1), ISSN: 2520-9213.
- Ramírez, D., Ojeda, D., Molinari A., Noguera, A., Valdéz, R., et al. (2015). Evaluación del estrés autopercebido en estudiantes del área de salud. *Eureka*, 12(2), 205-17.
- Souto, A. (2013). Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de Fisioterapia. (Tesis doctoral). Universidad de da Coruña, La Coruña, España. Consultado el: 11 de noviembre de 2015. Recuperado de: http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/11719/SoutoGestal_AntonioJose_TD_2013.pdf?sequence=4