

Estrés y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios

Stress and coping styles in university students

Alanna Barrientos-Hernández^a

Abstract:

Stress is a relevant phenomenon in university students, who are in a transition process full of changes in most areas such as family, psychological, social and school, the latter has greater relevance for the university student since it involves your life to a large extent and is one of the main stress factors that usually have worrying manifestations in physical and psychological health if you do not have good stress regulation, which can affect your quality of life, as well as academic performance, reaching even exacerbate pre-existing medical or psychological conditions, as well as favoring the conditions for problems of the same order to arise, so it is important that university students have the necessary skills to cope with stress and that it will not become a problem. that affects your life.

Keywords:

Stress, coping styles, university students

Resumen:

El estrés es un fenómeno relevante en estudiantes universitarios, quienes se encuentran en un proceso de transición lleno de cambios en la mayoría de los ámbitos como el familiar, psicológico, social y escolar, este último tiene mayor relevancia para el estudiante universitario ya que implica su vida en gran medida y es uno de los principales factores de estrés que suele tener manifestaciones preocupantes en la salud física y psicológica si no se tiene una buena regulación del estrés lo que puede afectar su calidad de vida, así como el rendimiento académico, llegando incluso a exacerbar condiciones médicas o psicológicas preexistentes, así como favoreciendo la condiciones para que se originen problemas del mismo orden, por lo que es importante que los estudiantes universitarios cuenten con las habilidades necesarias para hacerle frente al estrés y que éste no se convierta en un problema que afecte su vida.

Palabras Clave:

Estrés, estilos de afrontamiento, estudiantes universitarios

Introducción

Los estudiantes universitarios entran dentro de la etapa que Papalia *et al.* (2021) conocen como la adultez emergente, donde se encuentran jóvenes de entre los 18 y 25-29 años, dicha etapa se caracteriza por que los jóvenes no son adolescentes, pero tampoco juegan roles adultos por completo. Además, este periodo es el definitorio de la base de salud de los jóvenes, por lo que diversos factores pueden afectar su salud; dentro de estos factores, el estrés percibido comienza a tomar relevancia en la cotidianidad, lo que es relevante por la relación

existente entre el nivel de estrés crónico y problemas de salud.

Los estudiantes universitarios enfrentan nuevos retos que se experimentan como estresantes tanto a nivel individual, familiar y académico, tal es el caso del manejo de tiempo o el periodo de exámenes, que, sumado a la sobre carga académica, la realización de prácticas, la competitividad, las exigencias académicas y la influencia del entorno, puede derivar en problemas de salud tanto física como mental, ejemplo de ello son la irritabilidad o ansiedad, lo anterior a causa del continuo estrés al que se ven

^a Autor de Correspondencia estudiante de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0000-8459-7745>, Email: alinnapin11@gmail.com

sometidos (Hernández-Ballester *et al.*, 2023; Mur *et al.*, 2023; Rodríguez-Fernández *et al.*, 2020).

Todos los estudiantes universitarios experimentan estrés de forma cotidiana, pero dicha experiencia no es idéntica para todos, ya que las reacciones que tienen ante el estrés varían debido a las estrategias que tienen de forma personal para hacerle frente; dichas estrategias de afrontamiento son herramientas que permitirán una autorregulación a nivel emocional, cognitiva, conductual, así como la adaptación ante situaciones estresantes (Fuster-Guillén *et al.*, 2021; Hernández-Ballester *et al.*, 2023).

Este artículo pretende hacer una revisión del tema del estrés en estudiantes universitarios para conocer la importancia que tiene y reconocer el panorama actual.

Estrés en estudiantes universitarios

Estrés

Actualmente no existe consenso sobre la definición de estrés, por lo que varios autores han sugerido diversas definiciones según las manifestaciones clínicas o la duración de estas, como se describe a continuación.

La palabra estrés, es la equivalente de la palabra stress del inglés, la cual a su vez tiene su origen en los vocablos latinos: *strictus* que significa “apretado - estrecho” y del *stringere* que significa “provocar tensión” (Hernández *et al.*, 2021; Pérez, 2017).

Sin embargo, la palabra estrés puede entenderse como la respuesta fisiológica desencadenada por la percepción de circunstancias de peligro o repulsión. Dicha palabra se retoma de su uso en la disciplina de la física con un enfoque diferente, es decir, se le retoma como una situación a la que se va a ver expuesto un sujeto; además, se le ve como la respuesta que tiene ante ella, misma que es una reacción fisiológica considerada una respuesta de lucha o huida ante aquello que se considera peligroso (Carlson, 2014).

Aunado a lo anterior, la Organización Mundial de la Salud llegó a definir al estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción” (Pérez, 2017, p. 11). Sin embargo, se notó que el estrés no sólo abarcaba la parte fisiológica, por lo que actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define al estrés como una respuesta natural en toda persona, que se presenta a forma de preocupación debido a un evento complicado, donde la respuesta ante dichos eventos influye física y psicológicamente el bienestar de la persona.

Por otra parte, se considera que el estrés es universal y depende de la relación persona-entorno, es decir, el estrés no es exclusivo, ya que está presente en el ambiente, así como puede ser característico de la personalidad, es por ello por lo que se le considera como una dificultad (Fuster-Guillén *et al.*, 2021; Lazarus, 2000).

Ahora bien, al estar presente el estrés de forma universal en toda persona, se ha clasificado para determinar cuando dicho estrés se ve como un proceso beneficioso y adaptativo, o perjudicial y desadaptativo. Dicha clasificación se presenta a continuación junto con las características que implica cada una (Figura 1):

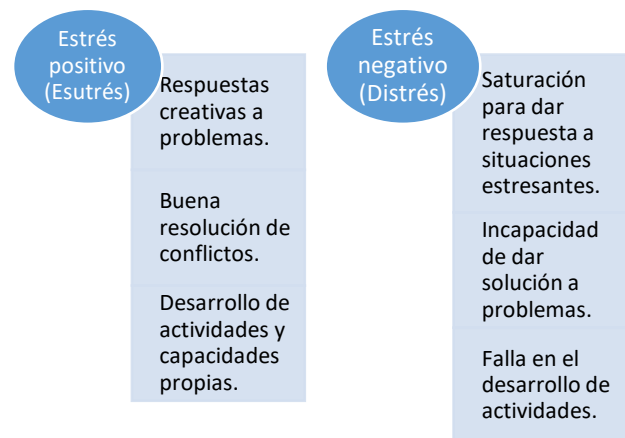


Figura 1. Clasificación del estrés. Elaboración propia con información de Gobierno de México (2022).

Estrés académico

El estrés académico es considerado como la forma de responder ante factores estresantes del tipo académico, que pueden presentarse junto con miedo, angustias, así como predicciones de fracaso académico (Mezarina *et al.*, 2022).

Además, por sus características se considera al estrés académico como aquel que se da durante el proceso de enseñanza aprendizaje, aunque durante dicho proceso no se percibe de igual manera en hombres que en mujeres, ya que estudios han comprobado que las mujeres son más propensas a tener niveles elevados de estrés (Graves *et al.*, 2021; Mena *et al.*, 2023).

Factores estresores

Se le llama factor estresor o estresores a aquellas condiciones, situaciones o escenarios: personales, profesionales, súbitos, previsibles etc., que son percibidos como una amenaza o peligro (Pérez, 2017).

Los factores estresores de los universitarios parten del proceso enseñanza aprendizaje y son de varios tipos, tal como se muestra a continuación (Tabla 1):

Tabla 1. Tipos de estresores

TIPOS DE ESTRESORES		
	Característica	Ejemplo
Estresores físicos	Causa molestias corporales.	Frío, Fatiga, ruido, etc.
Estresores psicológicos	Causa molestias emocionales subjetivas.	Ira, miedo, celos, etc.
Estresores internos	Involucra al sujeto mismo, lo innato.	Personalidad, pensamientos, etc.
Estresores externos	Involucra al entorno del sujeto.	Sobrecarga de trabajo, etc.

Nota. Fuente. Elaboración propia con información de Mena *et al.* (2023).

Se destaca que las condiciones contextuales en las que se encuentre el estudiante universitario contribuyen en gran medida en el nivel de estrés, así como en los estresores que puede experimentar. Por ejemplo, los resultados de la investigación realizada por Alkhaldeh *et al.* (2023), identificó que los estudiantes que comienzan a vivir en un ambiente diferente y nuevo viven como factores estresores la preocupación por su economía, por las diferencias culturales del lugar al que llegan y con las personas con la que convive; además, se encontró que, si el estudiante viene de áreas rurales, los ruidos fuertes o el tráfico pueden representar un factor estresor.

Algunos de los estresores comunes relacionados al ámbito académico de los estudiantes universitarios son las exposiciones en clase, los exámenes y los resultados de ellos, trabajos para aprobar una materia, el mantener un promedio adecuado, el tener tiempo insuficiente o justo para realizar las actividades, el tener una carga, demandante y detallada carga académica; así como el tener un sentimiento de responsabilidad ante el cumplimiento de las obligaciones académicas (Hernández *et al.*, 2021). Sin embargo, se ha encontrado que existen estresores que no son parte del ámbito académico como el padecer alguna enfermedad crónica o el número de hermanos (Alkhaldeh *et al.*, 2023).

Consecuencias del estrés

Existen diversas consecuencias derivadas del estrés mejor conocidos como problemas en salud física y mental, o consecuencias fisiológicas y psicológicas; algunas de las más comunes se presentan a continuación (Figura 2):

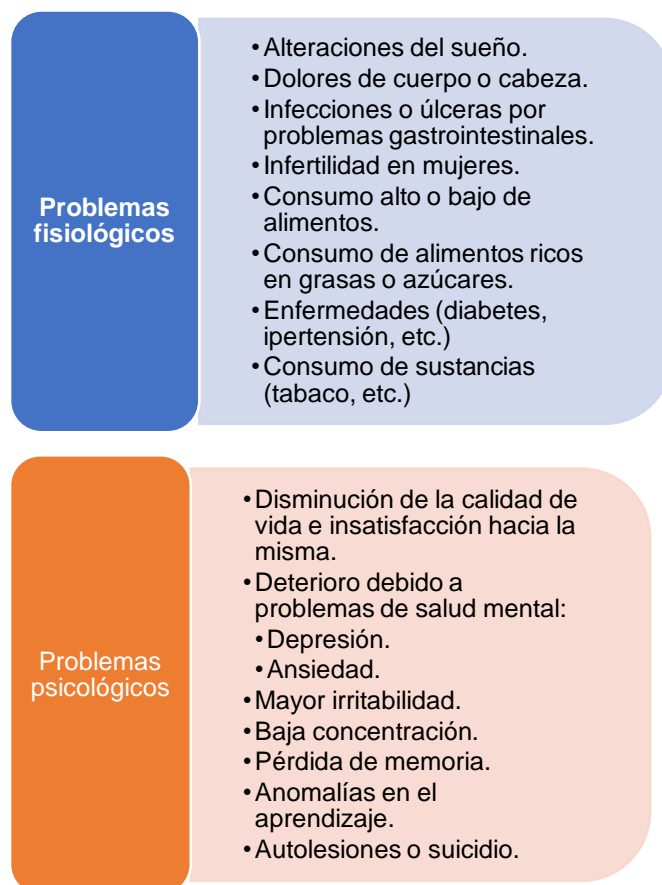


Figura 2. Consecuencias del estrés. Elaboración propia con información de (Alkhaldeh *et al.*, 2023; Carlson, 2014; Graves *et al.*, 2021; OMS, 2023)

Por otra parte, el estrés en estudiantes universitarios no sólo los hace vulnerables tanto física como mentalmente, sino que también los perjudica académicamente a través

de problemas escolares, ya que permea su formación o crecimiento profesional, lo anterior es debido a la falta de concentración desembocado en un menor rendimiento académico. Otros problemas son el incremento en la falta escolar y en ciertos casos la baja académica (Lui *et al.*, 2022; Pozos-Radillo *et al.*, 2021; Rodríguez-Fernández *et al.*, 2020).

Estrés en estudiantes del área de la salud

Dentro de los estudiantes universitarios se denota que los que estudian carreras orientadas al área de la salud muestran niveles de estrés mayores a los que exhiben los estudiantes que estudian otras carreras; ejemplo de ello son los diversos estudios en población universitaria en carreras como enfermería o medicina (Cheng *et al.*, 2022; Lui *et al.*, 2022; Ma *et al.*, 2022; Pozos-Radillo *et al.*, 2021; Priyadharshini *et al.*, 2021; Rodríguez-Fernández *et al.*, 2020; Valdez *et al.*, 2022).

Sin embargo, el estrés en universitarios en carreras del área de la salud también implica un problema, pues se evidencia que el estrés se relaciona con los altos índices de suicidios en estudiantes de la carrera de medicina, lo cual es una forma que se tiene como escape ante situaciones que les rebasa tanto sentimental como emocionalmente debido a los retos que implica el convertirse en médico, mismos que van perjudicando su salud mental (Brito *et al.*, 2023).

Lo anterior se evidencia en el aumento de suicidios del 2022, con al menos 1629 más suicidios de los registrados en 2017 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2023).

Estilos de Afrontamiento

Los estilos o estrategias de afrontamiento son consideradas como herramientas que permiten disminuir la respuesta que se tiene ante el estrés, regulando las emociones estresantes por medio de estrategias conductuales o cognitivas, las cuales dependen de diversos factores, por ejemplo, el ambiente en el que se aplican dichas estrategias, o de si la propia persona cuenta con dichas herramientas y el tipo de herramientas que posee, mismas que Lazarus y Folkman clasificaron como se muestra en la Tabla 2 (Lazarus y Folkman, 1986; Mezarina *et al.*, 2022).

Tabla 2. Tipos de afrontamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
	FUNCIÓN	ESTRATEGIAS
Enfocado en la	Regula las emociones estresantes	Apoyo social o búsqueda de

emoción	modificando la reacción emocional. Cambia la manera de interpretar la realidad.	soporte moral, simpatía y comprensión; concentración negativa; desahogo de las emociones; reinterpretación positiva; apoyo en la religión, etc.
Enfocado en el problema	Modifica la relación entre el contexto y el problema.	Afrontamiento activo; planificación; supresión de actividades; postergación del afrontamiento, etc.
De evitación	Busca postergar, olvidar o distanciar el problema.	Liberación de emociones; desentendimiento conductual; desentendimiento mental.

Nota. Fuente. Elaboración propia con información de (Acuña *et al.*, 2023; Fuster-Guillén *et al.*, 2021; Lazarus & Folkman, 1986; Mezarina *et al.*, 2022).

Estilos de afrontamiento ante el estrés en universitarios

Existen diversos estilos de afrontamiento ante el estrés, algunos de ellos en estudiantes de enfermería son en primer lugar el afrontamiento activo emocional que abarca el humor, la reformulación positiva, etc.; en segundo lugar, las estrategias de afrontamiento centrado en el problema que abarca el afrontamiento activo, la planeación, etc.; y finalmente las estrategias de afrontamiento menos utilizadas fueron las de evitación (Valdez *et al.*, 2022).

De igual forma, se demostró que estudiantes universitarios de alguna carrera del área de la salud mantienen preferencia por estrategias de afrontamiento como la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo y la planificación (Rodríguez-Fernández *et al.*, 2020).

Además, se muestra que durante la pandemia por COVID-19 las estrategias de afrontamiento ante el estrés fueron importantes en el ámbito académico universitario, ya que se evidencia que todas las estrategias fueron usadas de forma recurrente, destacando algunas como la planificación, la solución de problemas y la reevaluación positiva (Hernández-Ballester *et al.*, 2023). Sin embargo, y en contraposición el estudio de Figueroa-Mora *et al.* (2023) posterior al COVID-19 develó que las estrategias de afrontamiento usadas por los estudiantes universitarios

con mayor uso son la planeación y afrontamiento activo, con un uso mediano la aceptación; y finalmente con un uso bajo el consumo de Alcohol y Drogas.

Se destaca que existen diferencias entre las estrategias de afrontamiento ante el estrés en hombres y mujeres, siendo que los hombres optan por estrategias como el humor, el consumo de alcohol o drogas y las mujeres, quienes optan por estrategias enfocadas en las emociones, tales como las creencias y la religión (Figueroa-Mora *et al.*, 2023). Además, en apoyo a lo anterior, se encontró que las mujeres además de hacer uso de estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones también muestran apoyo al uso de estrategias como el apoyo emocional, instrumental y el desahogo (Graves *et al.*, 2021).

Conclusión

El estrés puede considerarse como una reacción física y psicológica normal que de no controlarse puede volverse un problema de salud que afecta la cotidianidad de las personas. Sin embargo, aunque cualquier persona puede tener estrés, no es igual para todos debido a las circunstancias particulares de cada uno; en el caso del estrés en los estudiantes universitarios, el proceso de vida en el que se encuentran está repleto de cambios que producen estrés. Además, la parte escolar se vuelve importante debido a que absorbe gran parte del tiempo y recursos en esa etapa de vida por lo que se vuelve un factor estresor.

Actualmente los estudiantes universitarios se ven sometidos a grandes niveles de estrés académico que se ve representado en malestares psicológicos y fisiológicos, esto se observó aún más en los años de pandemia por la COVID-19, donde además de encontrarse altos niveles de estrés, se puede observar la importancia de los estilos de afrontamiento ante el estrés que cada universitario tiene.

Se observa que los estudiantes universitarios mantienen niveles medianos y altos de estrés, en caso de los que estudian carreras del área de la salud se denotan niveles particularmente altos, donde se denota que los universitarios hacen uso de gran parte de las estrategias de afrontamiento, mismas que varían en uso debido a las circunstancias particulares de cada estudiante.

Con lo observado se recomienda que se retome el tema del estrés especialmente para trabajos de prevención en universitarios de carreras del área de la salud, quienes muestran altos niveles de estrés con el objetivo de prevenir problemas de salud y mejorar las estrategias de afrontamiento para aumentar su calidad de vida.

Referencias

- Acuña, M. G., Fernández, L. S., Gaitán, M. R., Pereira, I., & Medina, Ó. A. (2023). Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones de enfermeros de un hospital de Corrientes en el año 2022. *Notas De Enfermería*, 24(42), 4–12. <https://doi.org/10.59843/2618-3692.v24.n42.42630>
- Alkhalwaleh, A., Al Omari, O., Al Aldawi, S., Al Hashmi, I., Ann Ballad, C., Ibrahim, A., Al Sabei, S., Alsarairoh, A., Al Qadire, M. & AlBashtawy, M. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Brito, S. Á., Cetzal, V. Y. & Chin, J. M. (2023). Curando a quienes curan: los desafíos emocionales de los estudiantes de medicina. *Revista Digital Universitaria*, 24(6). <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.7>
- Carlson, N. R. (2014). *Fisiología de la Conducta*. Pearson Educación.
- Cheng, W. L. S., Young, P. M. C. & Luk, K. K. H. (2022). Moderating Role of Coping Style on the Relationship between Stress and Psychological Well-Being in Hong Kong Nursing Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811822>
- Figueroa-Mora, D. E., Moysén, A., Balcázar, P., Villaveces, M. C. & Gurrola, G. M. (2023). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de ingeniería y química de una universidad pública. *Revista Psicológica sin fronteras*, 6(11), 6-18. https://www.psicologosinfronteras.mx.org/files/ugd/2b80ae_c06f0470d7454a9d9fec0daf8def04c5.pdf#page=6
- Fuster-Guillén, D., Ocaña-Fernández, Y. & Figueroa, R. P. N. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(4), 410-417. <http://doi.org/10.5281/zenodo.5227522>
- Gobierno de México. (2022). Guía de gestión del estrés 2022. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H. & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Hernández-Ballester, C., Ferrer-Pérez, C., Montagud-Romero, S. & Blanco-Gandía, M. C. (2023). Estrés en tiempos de confinamiento: estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en población universitaria. *Revista de psicología y educación*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.229>
- Hernández, A. S., Oviedo, D. J., Rodríguez, D. B., Encarnación, K., Cisneros-Herrera, J., & Guzmán-Díaz, G. (2021). Estrés: manifestaciones en contextos académicos y análisis crítico del concepto. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, 8(15), 33-36. <https://doi.org/10.29057/esat.v8i15.6673>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2023). *Día mundial para la prevención del suicidio. Datos nacionales* [Comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2023/EAP_Suicidio23.pdf
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Stress and cognitive processes*. Ediciones Martínez Roca.
- Liu, J., Yang, Y., Chen, J., Zhang, Y., Zeng, Y., Li, J. (2022). Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: A cross-section study. *International Journal of Nursing Sciences*, 9(2), 222-229. <https://doi.org/10.1016%2Fij.ijnss.2022.02.004>

- Ma, H., Zou, JM., Zhong, Y., Li, J. & He, JQ. (2022). Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 62. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103385>
- Mena, M. A., Ruíz, A. M. & Vargas, A. P. (2023). Diferencias de género en la percepción de estrés en universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2026-2038. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3850
- Mezarina, J., Salcedo, G. & Ortiz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina*, 6(2), 25-31. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rob/article/view/1574>
- Mur, J. A., Pereyra, C. I. & Cirami, L. (2023). Asociación de la autoeficacia para el afrontamiento del estrés y la ansiedad cognitiva ante exámenes con la sintomatología del estrés de estudiantes universitarios. *Liberabit*, 29(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.704>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (21 de febrero de 2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Palet, D., Méndez, G., Juica, N., Puelles, H., Layana, N., Munizaga, R., Román, F. & Haeger, P. (2023). Estrés, estrategias de afrontamiento y consumo de alimentos no saludables durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 50(3), 305-311. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000300305>
- Papalia, D., Feldman, R. & Martorell, G. (2021). *Desarrollo humano* (14^o ed.). Mc Graw Hill.
- Pérez, J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Centro de Estudios Ramón Areces.
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Plascencia-Campos, A. R., Aguilera, M. A., Acosta, M. (2021). Ansiedad rasgo-estado, estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en México. *Index de Enfermería*, 30(1-2), 134-138. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962021000100029&script=sci_arttext
- Priyadharshini, K. M., George, N., Britto, D. R., Nirmal, S. R., Tamilarasan, M. & Kulothungan, K. (2021). Assessment of Stress, Resilience, and Coping Style among Medical Students and Effectiveness of Intervention Programs on Stress Level in South India: A Non-randomized Control Trial. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(4), 735-738. https://doi.org/10.4103%2Fijcm.IJCM_157_21
- Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M. & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16. <http://ref.scielo.org/n9bxws>
- Valdez, Y. C., Marentes, R. A., Correa, S. E., Hernández, R. I., Enríquez, I. D. & Quintana, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Revista Enfermería Global*, 21(1), 248-259. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>