



UADE

FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS Y SOCIALES
Departamento de Psicología

Licenciatura en Psicología
Trabajo de Integración Final

“Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.”

Evangelina Gagna LU 116209

Tutor: Dra. Lía Marcela Fernández

Firma del tutor:

Fecha de presentación: 08/07/15

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
I) Introducción.....	7
Objetivos de la investigación.....	8
Objetivo general.....	8
Objetivos específicos.....	7
II) Marco Teórico.....	10
a) Autoestima.....	10
a.1 Historia.....	10
a.2 Teorías actuales (antecedentes del modelo de Rosenberg).....	12
a.3 Teoría de Rosenberg.....	12
b) Apoyo social percibido.....	13
b.1 Historia.....	13
b.2 Teorías actuales (antecedentes del modelo Mspss).....	14
b.3 Teoría de Gregory Zimet (Mspss) – Zimet.....	15
c) Estrés académico.....	16
c.1 Etimología y orígenes	16
c.2 Teorías actuales (antecedentes del modelo SISCO).....	17
c.3 Principales orientaciones teóricas del estrés.....	19

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

c.4 Afrontamiento del estrés.....	21
c.5. Teoría de Barraza Macías.....	22
c.6 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico.....	22
d) Articulación: Autoestima, apoyo social percibido y estrés académico.....	24
III) ESTADO DEL ARTE.....	27
IV) METODOLOGÍA.....	32
Muestra.....	32
Instrumentos.....	33
a) Cuestionario ad-hoc.....	33
b) Escala de Autoestima de Rosenberg.....	33
c) Escala multidimensional de apoyo social percibido de Zimet.....	34
d) Inventario SISCO del estrés académico.....	35
Procedimiento.....	40
a) Procedimiento de recolección de datos.....	40
b) Procedimiento de análisis de datos.....	41
V) RESULTADOS.....	42
a) Datos sociodemográficos de la muestra.....	42
b) Descripción de las variables de análisis.....	45
b.1 Autoestima.....	45
b.2. Apoyo social percibido.....	45

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

b.3. Estrés académico.....	46
c) Autoestima y estrés académico.....	51
d) Apoyo social percibido y estrés académico.....	51
e) Autoestima y apoyo social percibido.....	52
f) Autoestima en su relación con el sexo.....	53
g) Apoyo social percibido en su relación con el sexo.....	54
h) Estrés académico en su relación con el sexo.....	54
i) Autoestima en su relación con la situación laboral.....	56
j) Apoyo social percibido en su relación con la situación laboral.....	57
k) Estrés académico en su relación con la situación laboral.....	57
VI) DISCUSIÓN.....	59
VII) CONCLUSIONES.....	65
VIII) REFERENCIAS.....	67
IX) ANEXOS.....	72

RESUMEN

La presente investigación se abocó a conocer si existe relación entre el estrés académico, la autoestima y el apoyo social percibido. Se llevó a cabo una profusa búsqueda sobre los principales autores que han tratado los conceptos citados y un relevamiento sobre las investigaciones más novedosas. Se organizaron diferentes estudios que permitieron en diferentes niveles de profundidad responder los objetivos planteados. Para ello se trabajó con una muestra de N=199 estudiantes universitarios de ambos sexos, de entre 18 y 40 años, de establecimientos públicos y privados de C.A.B.A.

Se les administró a cada uno la Escala de Autoestima de Rosenberg, el cuestionario de Apoyo Social Percibido de Zimet, el inventario SISCO para estrés académico y junto con ellos un cuestionario ad-hoc que permitió relevar variables sociodemográficas.

Los resultados mostraron la existencia de una significativa correlación de carácter negativo entre la autoestima y el estrés académico excepto en la dimensión estrategias de afrontamiento; se observó también la existencia de una significativa correlación negativa entre el apoyo social percibido de pares y el estrés académico; asimismo se halló una correlación positiva entre el apoyo social percibido de la pareja y familia con la dimensión estrategias de afrontamiento. Finalmente se descubrió la falta de significación de las variables sociodemográficas en el estrés académico.

Estos resultados permiten confirmar la hipótesis planteada que ante altos niveles de autoestima y apoyo social percibido, menores serán los quantums de estrés académico.

Es posible delinear que todo aquello que contribuya al incremento de los valores de autoestima y apoyo social colabora en la disminución de los estresores académicos y permite obtener mejores resultados en el rendimiento, logrando la optimización tanto de los recursos personales de cada alumno como de los recursos institucionales de cada universidad.

Palabras claves: estrés académico / autoestima / apoyo social percibido / estudiantes universitarios / variables sociodemográficas

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This research set about knowing whether there is a relationship between academic stress, self-esteem and perceived social support. It has been realized a profuse search on the main authors who have tried the mentioned topics and a report on the newest investigations. There have been realized different studies that allowed to answer in different levels of profundity the planned objectives. For this it has been worked with a sample of N = 199 university students of both sexes , aged between 18 and 40 years , students of public and private institutions of C.A.B.A.

They were given everyone the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Perceived Social Support Questionnaire of Zimet, the SISCO inventory for academic stress and with them an ad-hoc Questionnaire that allowed to show sociodemographic variables.

The results showed the existence of a significant negative correlation between the self-esteem and the academic stress except coping strategies dimension; it has been showed also the existence of a significant negative correlation between the social support perceived of peers and the academic stress; also it has been show a positive correlation between the total social perceived support from the partner and family whit the coping strategies dimension. Finally the study discovered the lack of significance of sociodemographic variables on academic stress.

These results confirm the hypothesis that at high levels of self-esteem and perceived social support, lower the quantum of academic stress.

It is possible to outline that every contribution to increased self-esteem values and social support contributes to the decline of academic stressors and allows to get better academic results, achieving the optimization of personal and institutional resources.

Keywords: academic stress / self-esteem / social support perceived / college students / demographic variables

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente hay cerca de medio millón de estudiantes que cursan sus estudios universitarios en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires donde existen 19 Universidades privadas y 2 públicas. En 2010 se contabilizó un total de 468.324 estudiantes entre universidades públicas y privadas según datos del Gobierno de la Ciudad, equivalente a un 14% más de alumnos respecto del año 2000. Hay evidencia de que estos estudiantes en algún momento de su carrera atravesaron o atravesaran situaciones estresantes que podrían estar ligadas a estresores como época de exámenes, trabajos grupales, y demás exigencias propias del ámbito académico (Orlandini, 1999). A raíz de lo anteriormente mencionado surge la pregunta: ¿puede ese nivel de estrés estar relacionado con variables tales como la autoestima y el apoyo social percibido?

El estrés, es en la actualidad una de las problemáticas que refiere más investigaciones y una atención que va en aumento debido a las altas exigencias sociales de nuestro tiempo, sin embargo, como contrapunto el estrés académico en particular no pareciera haber concitado el mismo interés para los investigadores de la comunidad académica (Martín Monzón, 2007). A cuenta de los trabajos que han sido posibles relevar en el transcurso de la presente, como puede observarse en el estado del arte. Por esto el presente estudio se propone aumentar el número de investigaciones relativas al estrés académico en sus relaciones con la autoestima y el apoyo social percibido y constituirse a sí mismo en una invitación a la comunidad investigadora a los fines de obtener la mayor cantidad de datos posibles sobre las variables bajo estudio. Los que se intenta a resultados de lo expuesto es conocer si las variables autoestima y apoyo social percibido son o no, aquello que permite al estudiante universitario obtener mejores recursos a la hora de afrontar los eventos estresantes permitiendo sea el estrés una situación que se atravesase normalmente y sin devenir o adquirir caracteres patológicos o qué tipo de relación existe entre ellos.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Objetivos de investigación

Objetivo general:

Estudiar si existe relación entre el nivel de estrés académico y autoestima; si existe relación entre el estrés académico y el apoyo social percibido de estudiantes universitarios de la ciudad de Buenos Aires; y finalmente si existe relación entre autoestima y apoyo social percibido.

Objetivos específicos:

- Describir los niveles de autoestima en una muestra de estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Detectar el nivel de apoyo social percibido en una muestra de estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Describir el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Analizar si existe una relación entre los niveles de autoestima y el estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Analizar si existe una relación entre el apoyo social percibido y el estrés académico en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Analizar si existe una relación entre el apoyo social percibido y la autoestima en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Analizar las diferencias en los niveles de autoestima, apoyo social percibido y estrés académico según características sociodemográficas (sexo y situación laboral) en estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Relevancia del estudio

La significación e importancia del presente trabajo se estructura en las siguientes consideraciones:

Se procura determinar la relación que sobrellevan los estudiantes universitarios durante el atravesamiento de períodos estresantes y que están en relación con las exigencias propias del ámbito académico.

Se intenta ofrecer una posibilidad de comprensión respecto a cómo y porqué las exigencias propias de la situación en curso se presentan en forma de las adversidades que surgen en el ámbito universitario.

Se aspira a lograr una aproximación al entendimiento de las relaciones posibles entre los niveles de autoestima y los avatares de la situación académica, con especial atención al momento en que estos devienen en estresores.

Con esto se remarca entonces la importancia y trascendencia fundamental que deberían tener el apoyo social y la autoestima a fin de poder afrontar la instancia universitaria.

HIPÓTESIS:

En función de lo arriba transcripto la hipótesis que este trabajo postula es que ante altos niveles de autoestima y apoyo social percibido, menores serán los quantums de estrés académico sobrellevado por los estudiantes universitarios que integran la muestra colectada.

II - MARCO TEÓRICO.

En los próximos párrafos se describirán los marcos teóricos que han fundamentado los conceptos que se encuentran bajo estudio e intentan correlacionar en el presente trabajo:

a) AUTOESTIMA:

Con el objeto de realizar una descripción teórica de la variable autoestima, se llevó a cabo en primer lugar un breve recorrido histórico por las distintas formas que dicho concepto ha asumido a lo largo del tiempo a fines de entenderlas como antecedentes de sus conceptualizaciones actuales.

Luego se describirán, en líneas generales, las principales teorías contemporáneas de la autoestima para arribar finalmente a la conceptualización de la variable especificada por Rosenberg (1965) como base para el empleo de su escala.

a.1. Historia

Uno de los principales autores que han tratado el concepto de autoestima fue William James en 1890 en su libro publicado Principios de Psicología (Principles of psychology) donde afirmaba que “la estima que tenemos de nosotros mismos depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer” evaluando entonces la estima de sí de los sujetos a partir de los éxitos precisos comparados con sus ambiciones. Según esta mirada, cuanto más altas fueran las expectativas y menor la posibilidad de conseguirlas mayor sería el sentimiento de fracaso. Definiendo entonces su idea de autoestima en relación a aspiraciones y fracasos (Monbourquette, 2008).

Otro de los más importantes autores de la psicología humanista que ha trabajado el concepto de autoestima es Carl Rogers (1972) que resume su idea en el siguiente axioma "Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime" Este autor señala que la autoestima ha de fundarse y desarrollarse a partir de las valoraciones positivas que el individuo obtiene a través de sus experiencias a

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

lo largo del tiempo en función de sus vivencias lo cual dará al sujeto una propia idea de sí mismo.

Hertzog (1980) afirma que la autoestima estará en relación con las experiencias que el individuo tiene, las cuales indefectiblemente lo llevarán a un proceso reflexivo y de autoevaluación.

Por su parte Maslow (1943) desarrolló una teoría sobre la motivación humana en la cual desarrolla su pirámide de necesidades detallando en la misma la necesidad de autoestima, dividida en dos clases: el aprecio que se tiene por uno mismo, y el aprecio que se recibe por otras personas. Según dicho autor las necesidades de estima se clasificarán en altas y bajas. Las bajas estarán en relación con el respeto de los demás afirmando que el sujeto precisa tener status, fama, reconocimiento, reputación, ser apreciado. Por su parte, la autoestima alta estará en relación con los sentimientos de respeto por uno mismo que incluyen cualidades como confianza, competencias, independencia, logros, etc. La autoestima adecuada será entonces aquello que potencie las habilidades y capacidades de las personas siendo a su vez fundamental para el desarrollo de una salud física y mental apropiada.



Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Coopersmith (1990), define a la autoestima como la valoración que un sujeto realiza sobre sí mismo, en la que una actitud de aprobación indica la medida en que una persona cree ser significativa, competente, merecedora y exitosa.

a.2. Teorías actuales

La autoestima es definida como la dimensión evaluativa del autoconcepto, en la que la persona se autoevalúa en una escala que varía de lo positivo (autoafirmación) a lo negativo (auto-denigración) (Hewit, 2002). Considerando que la autoestima alta estará en relación al bienestar general y que tendrá a su vez efectos beneficiosos en su vida cotidiana y a futuro. También estará asociada a un buen desempeño laboral, mayor capacidad para la resolución de problemas, extraversión, buen grado de autonomía, autenticidad y a otros tipos de fenómenos interpersonales positivos como una conducta prosocial, satisfacción en las relaciones y desempeño positivo en grupos (Kernis & Goldman, 2003). Por otro lado, se señala que una baja autoestima está asociada a hipersensibilidad, inestabilidad, timidez, falta de autoconfianza, evitación de riesgos, depresión, pesimismo, soledad o alienación (Rosenberg & Owens, 2001). La autoestima alude a una actitud hacia uno mismo que se expresa en la forma habitual de pensar, amar, sentir, trabajar, estudiar y de comportarse teniendo entonces una amplia repercusión su manera de sentir consigo mismo con sus relaciones sociales, de pareja, laborales y académicas (Branden, 1995).

La autoestima es considerada como una pieza fundamental a la hora de mitigar el estrés. Es con una autoestima alta que un sujeto puede tener control de su vida, siendo por el contrario una conducta defensiva, donde existe la duda y el miedo si se posee una autoestima baja (Verduzco, Gómez & Durán, 2004).

a.3. Teoría de Rosenberg

Rosenberg (1965) definirá la autoestima según la actitud que tenga el sujeto hacia hacia el sí mismo, ya sea la misma positiva o negativa. Según este autor la autoestima se generará a través de una comparación de valores y discrepancias creadas por fuerzas actitudinales y culturales. El nivel de autoestima dependerá de aquello que perciba de sí mismo y en relación a sus propios valores los cuales han sido desarrollados a través del

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

proceso de socialización. La autoestima será mayor en cuanto menor sea el grado de diferencia del yo ideal y el sí mismo, siendo menor la autoestima entonces cuando la diferencias entre ambas miradas sea mayor y aun cuando el sujeto sea visto positivamente por los demás (Góngora, Liporace & Castro Solano, 2010).

b) APOYO SOCIAL PERCIBIDO

b.1. Historia

La necesidad e importancia de la aceptación del otro con respecto al sujeto ha sido una constante a lo largo de la evolución de la historia humana, este fenómeno de tal relevancia ha sido recogido por las más diversas y múltiples disciplinas de las ciencias sociales dado que la vida de las personas se erige y organizan mediante las relaciones interpersonales en el cual la sociedad es el tejido a través del cual las vidas se conectan junto con las acciones de aquellos sujetos que la integran (Montero, 2003).

Existen numerosos estudios que afirman que las personas con una adecuada integración social logran su crecimiento y desarrollo de la personalidad, es por ello que la psicología se ha dedicado a estudiar las consecuencias de la faz negativa de la integración de la persona (Landete & Breva, 2000).

A lo largo de la historia la psicología y la sociología ha puesto interés en investigar el lugar que ocupan los otros a la hora de la formación de conductas, creencias, valores, emociones e incluso la identidad de cada individuo. Las ciencias sociales son coincidentes a la hora de afirmar que las redes responden a conexiones entre grupos y todas ellas tienen una meta común que será el lazo que las conduce Carreras, Carreras, Arjona, Coria, Jozami & Pacheco (2011).

No solo la versión positiva de la relación del sujeto con su entorno ha sido motivo de estudios sino también su faz negativa es decir el aislamiento social y el modo en que este influye en forma concreta sobre cada sujeto. Es por estas razones que se da comienzo al trabajo sobre esta variable con un repaso por las principales formalizaciones que han tenido lugar respecto del apoyo social percibido partiendo desde la Grecia aristotélica para llegar ya en el siglo XX a la teoría que sobre el apoyo social percibido da

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

sustento al uso que del mismo se hará en la presente investigación, es decir el MSPSS de Zimet.

Cerca del año 350 a.C. Aristóteles señalaba a la amistad como una de las necesidades humanas más importantes (Orth-Gomer, 1994) habiendo el mismo advertido que las posibilidades de cada sujeto eran mayores en la medida en que el mismo se encontraba vinculado a otros como potenciales facilitadores del despliegue de sus potencias. Del mismo modo el padre de la medicina, Hipócrates, en el siglo II a.C. la importancia de los vínculos sociales haciéndolos extensivos al desarrollo de los conceptos de salud y enfermedad. Tenemos así un primer esbozo de teoría sobre el apoyo social, su presencia o ausencia en el surgimiento y favorecimiento de las condiciones de aparición de patologías clínicas (Landete & Breva, 2000).

Ya entrados en el Renacimiento el concepto bajo análisis en sus diferentes formulaciones continuaba teniendo una pregnancia significativa en las producciones culturales de la época; Paracelso en siglo XVI describía al amor como la mejor medicina posible para el mayor número de enfermedades (Landete & Breva 2000).

b.2 Teorías actuales

Más allá de lo arriba señalado hay que aguardar a los finales del siglo XIX y finales del XX para llegar a los primeros estudios sistematizados acerca de la relevancia del apoyo social para el bienestar del sujeto. Es en esta época en la que comienzan a aparecer los principales trabajos sobre el tema, entre ellos, el estudio sobre la relación entre el apoyo social y las enfermedades que practicó Emile Durkheim quien llevo a cabo sus investigaciones sociológicas centrándose en el estudio de la conducta autodestructiva y suicida; tan es así que una de sus obras de mayor fama “El suicidio” en la cual pone de relieve las que a su juicio son las fuentes de apoyo social más importantes: el matrimonio y la pertenencia a grupos religiosos, ambos resultarían ser los elementos de protección más efectivos contra las conductas autodestructivas (Landete & Breva, 2000). Parfraseando a Durkheim podríamos decir que son los vínculos establecidos (maritales o religiosos) los que influyen positivamente en la obtención de conductas adaptativas y en la minoración de la posibilidad de realizar conductas autodestructivas; a una escala mayor en el mismo trabajo Durkheim señala a la desintegración social como la causante de la

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

anomia, otro concepto central en el aparato teórico del pensador francés, la cual era incompatible con el bienestar del individuo (Landete & Breva, 2000).

Ya entrados en el siglo XX será la Escuela de Chicago con autores como Robert Park y Ernest Burgess quienes profundizaran los estudios científicos del apoyo social que iniciara Durkheim avanzando por el sentido negativo del mismo, es decir por los efectos que producían en los sujetos las rupturas de sus redes sociales sin profundizar tanto en los efectos beneficios de la presencia del apoyo social. (Landete & Breva, 2000).

En la década del setenta la investigación sobre el apoyo social se dividió en dos líneas diferenciadas: de un lado se encontraban los investigadores que intentaban relacionar de manera objetiva el apoyo social con la mortandad, verbigracia la creación del índice de creación social que intentaba probar la relación existente entre niveles bajos de apoyo social y riesgos mayores de fallecimiento (Landete & Breva, 2000). Desde el surgimiento de los primeros estudios desde esta perspectiva se han creado nuevos índices para la obtención de información sobre la estructura del sistema social en que se mueve la persona. La segunda línea de investigación arriba citada, cuyos principales representantes fueron John Cassel (1976) y Sidney Cobb (1976) consideró la relevancia de las relaciones interpersonales a la hora de evaluar la relación existente entre sucesos estresantes y patologías. Estos autores partían de la idea de que una persona con una contribución social importante ve reducidas las consecuencias negativas de una experiencia estresora; del mismo modo relaciones sociales afianzadas contribuirían a paliar las consecuencias negativas de los sucesos estresantes. Sintetizando para estos autores el fortalecimiento de las redes sociales resultaría más importante que la reducción a la exposición de eventos estresores para evitar la posibilidad de aparición de un gran número de enfermedades. En definitiva el conjunto integral de las investigaciones señaladas ayudo a consolidar la noción del apoyo social percibido como objeto de estudio (Landete & Breva, 2000).

b.3. Teoría de Gregory Zimet

La escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido, más conocida como MSPSS, por sus siglas en inglés, ha sido desarrollada por PHD Gregory Zimet en el año 1988 para medir con la mayor precisión posible el apoyo social que otras escalas medían

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

de un modo unidimensional. La misma, está diseñada alrededor de tres fuentes específicas: familia, amigos y otros significativos.

Según comenta Zimet en su propio estudio Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, (1988) es Tardy en 1985 quien logra clarificar las distintas definiciones y aproximaciones al apoyo social percibido y lo hace especificando tanto la dirección (otorgada o recibida), la disposición (positiva o negativa), la forma en que ese apoyo social es adquirido y el sistema o sistemas sociales que lo brindan.

Con las precisiones teóricas aportadas por Tardy y las resonancias que las mismas generan en el concepto de apoyo social percibido es que Gregory Zimet elabora la escala que se utilizará en la presente investigación y que se adjunta a la misma en el anexo 2 del apartado IX.

c) ESTRÉS ACADÉMICO

c.1. Etimología y orígenes

Como inicio de cualquier investigación es preciso indicar la definición y origen de ciertos elementos propios del presente estudio, de allí que a continuación se refieran primeramente la raíz etimológica del estrés y las diferentes formas en que varios autores definen el estrés, para llegar finalmente a la definición de estrés académico que es la variable bajo estudio en el presente trabajo.

La palabra estrés deriva del griego *stringere* que significa provocar tensión.

El término estrés ha sido ampliamente investigado por el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas sin llegar a encontrar un consenso general entre los expertos que permitan unificar el término (Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia, Achon, (2015).

Collazo, Ortiz Rodríguez, y Hernández Rodríguez (2008) afirman que el término estrés deriva de la física, allá por el siglo XVII, el físico Hooke lo utiliza representando la carga interna de los objetos, lo que podría traducirse como tensión. Por su parte, Claude Bernard en el año 1878 sostenía que la mantención de la vida y la salud dependerían de la capacidad del individuo para mantener el equilibrio interno (Vicencio, 1995). En el siglo

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

XX Walter Cannon focalizó en las respuestas fisiológicas y conductuales como aquello que caracterizaba y era lo propio del estrés (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

No obstante no sería sino hasta la década de 1930, cuando Hans Selye pudo observar en forma directa mientras cursaba sus estudios de medicina en Praga que todos los enfermos a los que observaba con prescindencia de las patologías que padecían, poseían síntomas comunes y genéricos tales como: agotamiento, decaimiento, inapetencia, etc.; más adelante ya doctorado Selye continuó desarrollando experimentos para comprobar los efectos fisiológicos de determinadas situaciones pudiendo así observar en sus estudios la elevación en la secreción de las hormonas supra renales, la atrofia del sistema linfático y la aparición de úlceras gástricas entre otros, a este conjunto de factores Selye lo llamaría primero “estrés biológico” y luego simplemente “estrés” (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

Las primeras conclusiones a las que arribaría Selye lo llevaron a pensar que un amplio espectro de patologías (cardíacas, arteriales, y emocionales) se producían por los cambios fisiológicos generados por la prolongada estimulación de determinados órganos pudiendo esas alteraciones estar determinadas genéticamente o no, ya que en el caso de los seres humanos las presiones sociales y las amenazas del contexto de un sujeto pueden causar lo que el mismo ya había denominado como estrés (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

c.2 Teorías Actuales

Entrados ya en la década del 60 Selye daba su primera definición de estrés; “es la suma de todos los efectos inespecíficos de factores que pueden actuar sobre la persona (actividades cotidianas, drogas, hábitos inadecuados, cambios abruptos en los entornos, etc.)” Martínez Díaz, & Díaz Gómez (2007).

A partir de ese momento el estrés se ha transformado en el objeto de estudio de las más variadas disciplinas; la medicina, la biología y en particular la psicología con la aplicación de tecnologías de avanzadas. Cada una de las disciplinas mencionadas tendrá su particular enfoque en cuanto a la etiología y naturaleza del estrés, existirán así enfoques fisiológicos, enfoques bioquímicos, y enfoques psicosociales, destacando cada

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

vez, más las tendencias teóricas transaccionales en las cuales todos los factores confluyen en la producción del estrés pero se otorga al sujeto la acción decisiva en el procesamiento cognitivo que el mismo hace al intermediar y procesar tantos los componentes internos como aquellos que provienen de su entorno. (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

Otras perspectivas distinguen la calidad del estrés nominándolos alternativamente *distrés* cuando es negativo y *eustrés* cuando es positivo es decir cuando las respuestas a los estresores son realizadas de modo armónico manteniendo los parámetros psicológicos y fisiológicos del sujeto; del modo inverso si esas respuestas han sido insuficientes o exageradas sean ya en el nivel físico o psíquico se producirá el *distres* (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

La gran mayoría de los modelos y teorías relativas al estrés en vigencia son solidarias con la propuesta teórica de Lazarus quien sugirió entender al estrés: “como concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos” (Lazarus & Folkman, 1986).

Conforme a lo señalado a partir de la segunda mitad del siglo XX gran cantidad de investigaciones comenzaron a ser aplicadas en los diferentes ámbitos en los que las situaciones estresantes ocurren o podrían ocurrir.

Barraza (2005) explica cómo tomando por base la fuente del estrés es posible hablar de: estrés amoroso, estrés marital, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés ocupacional y estrés académico; es decir que el estrés originado en el contexto educativo puede denominarse como estrés académico, escolar o de examen entre otros sinónimos. Más allá de que los desarrollos teóricos sobre esta variante del estrés recientemente conceptualizada hayan tenido su inicio en la década del 90 el mismo ha sido profusamente desarrollado tanto en los países de habla hispana como los países sajones a tal punto sus desarrollos han sido destacables que siguiendo a Barraza (2007) podríamos distinguir tres conceptualizaciones:

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

1- una primera centrada en los estresores; un cuarto de las investigaciones producidas sobre el constructo tienen su base en esta conceptualización.

2- una segunda enfocada en los síntomas; más de un treinta por ciento de las investigaciones se formalizan partiendo de este enfoque.

3- las definidas a partir del modelo transaccional. Estudios que son aun minoritarios pero que se incrementan velozmente con el correr de los años.

Todo lo arriba señalado hace posible afirmar que en el campo del estrés académico coexisten múltiples formas de conceptualizarlo, por tal motivo nos encontramos frente a un área de estudio reciente y con mucho por investigar, de allí la importancia que la misma reviste para el presente trabajo.

Dentro de lo que se puede conceptualizar como estrés académico, se ha decidido focalizar en el contexto universitario donde la gran mayoría de los estudiantes experimentan un elevado grado de estrés académico producto de las responsabilidades a cumplir (tareas y trabajos diarios, evaluaciones de profesores de compañeros, de padres y de ellos mismos respecto a su desempeño) esta activación y estimulación generales pueden resultar en un negativo rendimiento en los diferentes compromisos académicos contraídos pero también en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

c.3. Principales orientaciones teóricas del estrés

El desarrollo de la teoría general del estrés puede dividirse en tres orientaciones principales según focalicen al mismo en la respuesta dada por el individuo (posición de Selye), en el estímulo estresor propiamente dicho (posición de Holmes y Rahe) o en la valoración cognoscitiva/interactiva del estrés (posición de Lazarus). Se desarrollará brevemente cada una de las orientaciones apuntadas conforme señalan Berrio García & Mazo Zea, 2011:

a) Teorías basadas en la respuesta: conforme se anunció más arriba, se basan en la teoría de Selye quien concibe al estrés como una respuesta no específica del organismo frente a las demandas que se le hacen; esto implicaría que el estrés no tiene una causa

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

particular y que el estresor (factor desencadenante del estrés) afecta la homeostasis orgánica pudiendo ser tanto un estímulo físico, psicológico o emocional. Hay que destacar que el mismo Selye manifiesta que el estrés puede ser asociado con estímulos o experiencias tanto agradables como desagradables, es decir que afirmar que un sujeto padece de estrés significa decir que está implicado en un sobre esfuerzo que podrá ser adaptativo o no según afecte de modo extremo o adecuado al organismo en cuestión.

b) Teorías basadas en el estímulo: interpretan el estrés de acuerdo a su asociación con los estímulos ambientales considerando que los mismos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. (Holmes y Rahe proponen que todos los acontecimientos vitales importantes: casamiento, nacimiento de un hijo, jubilación, muerte de un ser querido, etc.) son siempre una fuente de estrés ya que producirán grandes cambios al tiempo que exigirán la adaptación del sujeto.

Se puede puntualizar que, estos modelos a diferencia de aquellos que focalizan en la respuesta ubican al estrés en el exterior y no en el individuo a quien le correspondería el *strain* (efecto generado por el estrés). Del mismo modo señalan que no todos los individuos reaccionan del mismo modo a los estímulos estresores dando gran importancia al ambiente y a las situaciones sociales, motivo por el cual suelen denominarse a estas teorías bajo el rótulo de perspectiva psicosocial del estrés.

c) Teorías basadas en la interacción: Richard Lazarus es el máximo exponente de este enfoque; para él debe enfatizarse la relevancia de los factores psicológicos que intermedian entre los estímulos estresores y las respuestas fisiológicas otorgando así un rol activo al sujeto en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno que un sujeto evalúa como amenazante y de difícil afrontamiento. Como puede verse el concepto fundamental de las teorías interaccionales es la evaluación cognitiva (proceso de evaluación y determinación de porqué y hasta qué punto una relación entre individuo y entorno es estresante).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

c.4 Afrontamiento del estrés

Más allá de la teoría y la orientación que se adopte el proceso de estrés será afrontado por el individuo quien maneje de un modo u otro las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y dicho afrontamiento se encuentra íntimamente vinculado con la evaluación cognitiva de las evaluaciones estresantes.

Se desprende de lo anterior que existen estilos personales para el afrontamiento del estrés; estos estilos de afrontamiento son disposiciones individuales estables que permiten hacer frente a distintas situaciones estresantes. De este modo el afrontamiento puede ser definido como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes realizados para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman 1986)

Algunas estrategias de afrontamiento serán más estables y consistentes que otras; Lazarus y Folkman (1986) formularon 8 estrategias de afrontamiento:

- Confrontación
- Distanciamiento
- Auto control
- Búsqueda de apoyo social
- Aceptación de la responsabilidad
- Escape – evitación
- Planificación de solución de problemas
- Re evaluación positiva

Los recursos emocionales, instrumentales e informativos que aportan otras personas al afrontamiento se denominan apoyo social. “El apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento” (Sandín, 1995).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

c.5. Teoría de Barraza Macías

Según describe Orlandini (1999), “desde los grados pre escolares hasta la educación universitaria de pos grado siempre que un sujeto está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esta se la denomina estrés académico.”

Como podemos ver el estrés académico queda entonces circunscripto a aquella forma de estrés generada por las demandas que impone el ámbito educativo; es decir, el malestar que un estudiante puede presentar debido a factores físicos o emocionales interrelacionales o intrarelacionales o incluso ambientales que pueden ejercer una presión significativa para el afrontamiento del contexto educativo (Berrio García & Mazo Zea, 2011).

Se puede concluir el presente párrafo enunciando la definición de estrés académico que desde el modelo sistémico cognoscitivista formula Barraza, uno de los autores que más ha aportado datos investigativos y conceptuales sobre el constructo y aquel sobre el cual la presente investigación se ha basado:

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta: a) cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas indicadores del desequilibrio; y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”. (Barraza, 2006, Conceptualización del estrés académico a partir del modelo sistémico cognoscitivo, para 11).

c.6. Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

Basado en la definición citada en el párrafo anterior, Barraza (2006) formuló este modelo del estrés académico sustentándolo en la combinación de la teoría general de sistemas de Colle y el modelo transaccional del estrés de Lazarus, el mismo se encuentra formado por 4 hipótesis:

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales: se basa en la definición de sistema abierto, es decir de los flujos de entradas (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. En el estrés académico sería: input = estímulos estresores y output = estrategias de afrontamiento, en medio de ambos pueden ubicarse los síntomas indicadores del desequilibrio sistémico.

b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el autor propone al estrés académico como un estado esencialmente psicológico compuesto por estresores mayores y estresores menores según la evaluación que el sujeto practique respecto al estresor de la cual dependerá la reacción que desencadenará dicha situación de amenaza en el sujeto. Se mencionan algunos de los que componen la escala aplicada en la presente investigación: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, evaluaciones, etc.

c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: se trata de los síntomas es decir las reacciones físicas, psicológicas y/o comportamentales. Podrían citarse algunas como: insomnio, problemas digestivos, fatiga, dolor de cabeza, sudoración excesiva, problemas de memoria, bloqueo mental, ausentismo, desgano, aislamiento, etc. Toda esta fenomenología de síntomas y reacciones se articulará de un modo diverso en cada sujeto conforme a los modos de procesamiento y evaluación de los mismos.

d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: es sabido que ante el desequilibrio que produce el estrés el sujeto pondrá en marcha sus estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema aunque las mismas son muy variadas, Barraza (2008) sugiere las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, confidencias, distracciones, religiosidad, sentido del humor, etc.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.



Para concluir, dentro de las teorías explicativas del estrés que revisa el presente estudio la que mejor expone los elementos de orden fisiológico, ambiental, emocional y cognitivo es el modelo sistémico cognoscitivista propuesto para comprender el estrés académico en estudiantes universitarios que lo explica como una serie de procesos valorativos de estímulos estresores del entorno que tienen por objeto lograr el equilibrio sistémico.

d) Articulación: Autoestima, Apoyo Social Percibido y Estrés Académico

Habiéndose conceptualizado cada una de las variables que darán cuerpo al presente trabajo de investigación y luego de atravesar los modos de surgimiento y precisión de los constructos a medir, se considera relevante practicar una pequeña articulación de los mismos que facilite la comprensión tanto de la lectura de los resultados obtenidos en este trabajo como en otros similares; del mismo modo el estado del arte también podrá apreciarse bajo una luz más clara teniendo presente la forma en que las

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

variables bajo estudio han venido siendo relacionadas en las diferentes investigaciones relavadas.

En consonancia con el gran desarrollo que ha alcanzado la investigación en psicología durante los últimos años, el aumento del interés de los investigadores y de la comunidad académica en general por los aspectos positivos de todo aquello que coadyuve a un mejor atravesamiento de la instancia universitaria (San Martín & Barra, 2013) ha llevado a poner el acento de la labor investigativa cada vez más en esta particular manifestación de la fenomenología del estrés que constituye el denominado estrés académico, el cual se erige en el presente estudio como la columna vertebral sobre la que se trabaja las variables de autoestima y apoyo social percibido.

El conjunto de actividades académicas propias de una universidad constituye una importante fuente de estrés para los estudiantes, pudiendo influir tanto sobre su bienestar físico como psíquico. En relación con dicho efecto ha surgido en el último tiempo preocupación en la comunidad académica por estudiar qué razones pueden potenciar los riesgos de desarrollar problemas de salud y cuales otras pueden actuar como moduladores o protectores de los mismos (Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés & De Pablo (2008). Los factores protectores han sido definidos en función de ciertas características personales y ambientales o más precisamente de la percepción que tiene el individuo de ellos moderando los efectos del estrés y aumentando su resistencia (Bagés, 1990).

El apoyo social percibido constituye uno de los factores protectores más investigados en la actualidad y con resultados más positivos para aumentar la resistencia del individuo ante los estresores propios de la vida académica (San Martín & Barra, 2013). En el ámbito mencionado se ha encontrado que el apoyo social podría actuar además, como un potenciador en el logro de un desempeño satisfactorio completo por parte de los estudiantes ya que contribuiría a que afronten los estresores propios del ambiente con más altas posibilidades de éxito (Martín Monzón, 2007).

Otro de los factores que más ha concentrado la atención de los investigadores sobre este punto ha sido el de la autoestima, dado que la misma influye también en los resultados académicos lo cual ha hecho que se seleccione este concepto para formar

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

parte de todo patrón relevante que intente explicar la calidad de vida de los universitarios. En el terreno académico la autoestima es una variable relevante ya que se asocia a buenos resultados y a motivación intrínseca hacia el aprendizaje. En sentido contrario la baja autoestima ha sido asociada por múltiples investigaciones tanto a fracaso escolar como a abandono de los estudios (Navarro & Oliver, 2006). En estudiantes universitarios se ha demostrado el carácter que reviste la autoestima como modulador, moderador y amortiguador del estrés académico habiéndose encontrado incluso que el citado concepto influye en el bienestar psicológico global en mayor medida que el apoyo social percibido (Barra, 2011).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

III. ESTADO DEL ARTE

En los próximos párrafos se describirán brevemente las más actuales investigaciones encontradas luego de una exhaustiva revisión bibliográfica respecto a las variables autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en el ámbito universitario.

Cabe destacar que no son muchas las investigaciones que tratan sobre el tema en cuestión por eso nuevamente se resalta la importancia que revela el presente trabajo.

Una de las investigaciones más relevantes en lo que hace a la incidencia de las relaciones existentes entre niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios es la que llevó a cabo por los investigadores: Ancer, Mesa, Guajardo, Torres y Hernández (2011).

Los autores exploraron la relación que existe entre el estrés y la autoestima sobre una muestra de 219 estudiantes de una universidad privada mexicana; se utilizaron la escala de estrés percibido de Cohen para medir la primera variable y la escala de autoestima de Rosenberg.

Los resultados que ha obtenido la investigación arriba citada manifestaron una correlación negativa entre estrés y autoestima; del mismo modo relevo diferencias también significativas en estrés y autoestima en la muestra en función del estatus laboral. Los autores señalan que si bien existen numerosas y muy destacadas investigaciones que demuestran el impacto que el estrés académico produce en los sentimientos de autoestima y aceptación del sujeto (González & Landero, 2006) ponen también de manifiesto que existen otros factores impactando en la autoestima de la persona, verbigracia: educación que recibe en la familia, tipo y calidad de institución educativa a la que ha asistido, lugares en los que trabaja, relaciones interpersonales establecidas, etc., en la inteligencia de lo citado por los investigadores mencionados esta investigación ha receptado las inquietudes formuladas y ha incluido un cuestionario ad hoc para el relevo de las circunstancias descritas y su eventual vinculación con las variables bajo estudio. Esta investigación fue desarrollada sobre una muestra no probabilística de alumnos una institución de educación superior del área metropolitana de la ciudad de Monterrey,

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

(México) quienes participaron de forma voluntaria. Los autores han encontrado como resultado de su trabajo una relación inversa entre estrés y autoestima, siendo en general más acusada en las mujeres que en los hombres. Por otro lado se encontraron diferencias entre el estrés de los estudiantes que trabajan y quienes no trabajan, siendo menor el de quien desempeñan ambas funciones.

El estudio permite visualizar una importante conclusión: el trabajo en los jóvenes estudiantes les produce una mayor autoestima al verse insertos en el mercado laboral y de este modo esa autoestima actuaría como un reductor de las ansiedades producidas por los estresores de la vida universitaria. Esto permite comprender que se encuentren menores niveles de estrés en los estudiantes con trabajo que en aquellos que aún no lo han obtenido o lo han perdido.

Cabanach, Souto, Freire & Canedo, (2014) han desarrollado en España una investigación en la que analizan en qué medida los niveles de autoestima (alto, medio y bajo) influyen en el grado en que el estudiante valora como amenazantes diversas circunstancias propias del día a día académico. Participaron en el estudio 465 estudiantes de diversas carreras y de diversas universidades españolas de las comunidades autónomas de Galicia, Andalucía y Madrid. El rango de edad de los participantes oscilaba entre los 18 y los 47 años siendo la media de 21.28 años. Por lo que respecta a la muestra en función del sexo 73.5 eran mujeres y el resto varones, todos participaron de forma voluntaria habiéndoseles garantizado la confidencialidad y el anonimato. Se utilizó para la medida de autoestima la escala de medida de Rosenberg (1965) y para la medición de los estresores académicos fue empleada la escala de estresores académicos que forma parte del cuestionario de estrés académico (CEA) elaborado por Cabanach, Valle, Rodríguez y Piñero (2010). Los resultados de esta investigación indican que la autoestima parece erigirse en un importante factor protector frente a la percepción de estrés académico; los contrastes post hoc efectuados permitieron a los investigadores ir un paso más allá de esta conclusión: las diferencias de medias más grandes entre los evaluados se encuentran en los estresores académicos que guardan un vínculo más estrecho con las creencias auto referidas de los estudiantes (falta de control respecto del rendimiento propio, inseguridad respecto de ese rendimiento, intervenciones en público, sobrecarga de trabajo y exámenes). En todos estos factores

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

subyace la percepción de falta de controlabilidad y/o de autoeficacia de los estudiantes, por lo que gozar de una sólida autoestima parece contrarrestar su posible impacto en forma de estrés percibido.

Finalmente podemos destacar que los resultados aquí obtenidos son sustancialmente coincidentes con los alcanzados por Cabanach, Fernández-Cervantes, Gonzalez-Doniz y Freire (2010) y también en gran medida con los obtenidos por Abouserie (1994).

Allison, Callie & Lucas, (2009) desarrollaron una investigación en lengua inglesa sobre la correlación existente entre la autoestima y el apoyo social percibido, el trabajo se llevó a cabo en la universidad de Huntington sobre una población de estudiantes no graduados que cursan carreras liberales a tiempo completo en dicha universidad. La edad de los participantes oscila entre los 18 y los 25 años y la muestra que se obtuvo fue de 46 individuos, divididos en 34 mujeres y 12 hombres. La edad promedio fue de 20.35 años el 96% de los participantes fueron blancos caucásicos y 4% restante se compuso de asiáticos y afroamericanos. Más allá de la variedad de definiciones que encontraron acerca de la autoestima se inclinaron por considerarla como el juicio personal de auto importancia expresado en las actitudes individuales de la persona hacia sí misma. Para medir dicha variable utilizaron el inventario de autoestima de Hudson (1982) compuesto por 24 ítems a responder con una escala Likert de 1 a 7 que varía de nunca a todo el tiempo, un puntaje superior a 30 representa baja autoestima mientras que puntajes inferiores a 30 representan alta autoestima; para medir el apoyo social percibido utilizaron el Social Support Appraisals Scale (SSA) un instrumento de 23 ítems a ser respondidos por una escala Likert de 1 a 4 que va de fuertemente de acuerdo a fuertemente en desacuerdo, los puntajes más altos implican una baja evaluación del apoyo social percibido mientras que bajos puntajes implican una evaluación elevada. Los resultados obtenidos por Allison & cols. (2009) mostraron una correlación estadística significativa entre el apoyo social percibido y la autoestima, lo cual puede traducirse en la siguiente formulación: a medida que el apoyo social percibido aumenta el nivel de la autoestima también se incrementa. De este modo la hipótesis principal del trabajo resultó confirmada. Las implicaciones prácticas de estos hallazgos conducen a considerar la relación existente entre ambas variables y a que es razonable inferir que las personas que

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

padecen de baja autoestima perciben un apoyo social considerablemente bajo. La investigación coincide también con los resultados obtenidos por otras anteriores en el sentido de que la satisfacción con los niveles de apoyo social percibido puede ser asociada con menores niveles de estrés psicológico. Del mismo modo el apoyo social familiar y el apoyo social de las amistades ayudan a superar las adversidades y a obtener mejores rendimientos académicos. Finalmente el apoyo social parental ayuda a predecir menores niveles de agresión y a aumentar las habilidades sociales y la capacidad de liderazgo.

Otra de las investigaciones halladas en lo que hace a la incidencia del apoyo social percibido en el estrés académico y la salud mental en población universitaria fue llevada a cabo por Feldman, Goncalves, Chacón-Puignau, Zaragoza, Bagés & De Pablo (2008) para la Universidad Simón Bolívar de Caracas, Venezuela, en dicho estudio realizan una profunda y fundada investigación de la relación entre los factores de apoyo social y el estrés académico y su incidencia en la salud mental. Esta investigación resulta muy importante por la alta cantidad de alumnos que participaron de la misma, por los instrumentos utilizados y por la calidad de los resultados obtenidos. La investigación hecha en lengua castellana se llevó a cabo sobre una muestra de 321 estudiantes de carreras técnicas en Caracas, Venezuela, durante el periodo académico de mayor tensión. Los resultados obtenidos indican que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas y un menor apoyo en general. Ambos presentaron menor rendimiento cuando el estrés académico fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado. Los instrumentos aplicados fueron el cuestionario sobre estrés académico (De Pablo & cols. 2002), el cuestionario de Apoyo Social (Dunn, Putallaz, Sheppard & Lindstrom 1987) y el Cuestionario de Salud General de Goldberg. Se solicitó a los participantes que completaran el conjunto de cuestionarios y que lo devolvieran a los investigadores en el lapso máximo de una semana.

Feldman & cols. (2008) lograron obtener resultados auspiciosos en cuanto a la posibilidad de continuar trabajando en la relación entre los niveles del apoyo social, los

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

niveles del estrés académico, las variables sociodemográficas y otras variables como la salud mental y/o el concepto de autoestima.

Una investigación de particular relevancia por tratarse de un estudio que pone en relación las mismas variables que las que constituyen el eje del presente trabajo es la que llevaron a cabo Fernández González, González Hernandez y Trianes Torres (2015). Los citados autores han trabajado sobre una muestra de 123 estudiantes universitarios de 3er año de psicología de la ciudad de Málaga, con edades comprendidas entre los 20 y 31 años.

El objetivo de esta investigación consistió en analizar la manera en la cual variables como la autoestima y el apoyo social tienen efecto sobre el estrés académico en estudiantes universitarios.

Para lograr el objetivo señalado Fernández González & cols. (2015) aplicaron a los estudiantes que integraron la muestra, la escala de autoestima de Rosenberg, el cuestionario de frecuencia y satisfacción con el apoyo social y el student stress inventory (ISSM). Entre las relaciones a destacar por la significancia particular que los mismos adquieren para el presente estudio es menester señalar que las manifestaciones fisiológicas del estrés no han podido ser atribuidas a las variables predictoras utilizadas, de modo contrario las manifestaciones conductuales del estrés sí han obtenido relación significativa en relación con la satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo. En cuanto a la autoestima no ha resultado ser significativa para el estudio en análisis el cual ha practicado una MANOVA que muestra efectos principales del optimismo, la satisfacción con el apoyo instrumental, la edad y el sexo.

Los autores concluyen que de las relaciones obtenidas se deriva la importancia de proporcionar una educación emocional a niños y adolescentes así como a jóvenes universitarios.

IV.- METODOLOGÍA

La presente investigación fue llevada a cabo siguiendo un diseño expo-facto, de corte transversal, correlacional y descriptivo.

Muestra

Se seleccionó una muestra incidental de N=199 estudiantes universitarios de Universidades públicas y privadas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. La muestra quedó conformada por hombres y mujeres de entre 18 y 40 años de edad siendo la edad promedio de 21 años. Todos los sujetos a los que se aplicó las escalas del presente estudio se presentaron en forma espontánea y voluntaria a la participación en el mismo.

El criterio de participación fue determinado por la circunstancia de tratarse en el presente estudio de Universidades localizadas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; se garantizó a los participantes el anonimato y la confidencialidad tanto de los datos consignados durante la administración de las escalas como de los resultados que se obtuvieran de su correspondiente análisis, siendo los mismos únicamente utilizables con fines académicos y de investigación.

Fueron tomados en el presente estudio todos los recaudos atinentes a una investigación académica de grado manifestando a los encuestados que su colaboración era voluntaria y anónima a los efectos de garantizar las condiciones de tranquilidad y confianza que la ejecución de las escalas aplicadas requieren.

El segmento relevado constituye una muestra de uno de los sectores más importantes y relevantes del tejido social contemporáneo; estudiantes universitarios que se encuentran realizando sus estudios en las distintas carreras que ofrecen las Universidades de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en los distintos años que las currículas universitarias prevén para el desarrollo de los citados estudios. Los estudiantes que han participado de la presente muestra reúnen las más diversas y variadas condiciones sociodemográficas, de allí una de las principales características relevantes de la presente investigación, han participado del presente sujetos comprendidos entre los 18 y 40 años residentes algunos en la propia CABA, otros en GBA y otros en PBA; también se han colectado testimonios de sujetos de diverso estado civil pertenecientes a diversos

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

grupos de convivencia insertos y no insertos en el mercado laboral al momento de la toma de las presentes encuestas y concurrentes a universidades públicas o privadas. Insistiendo en la relevancia del segmento cubierto por este trabajo dado que se trata de la franja de la cual surgirán los futuros actores sociales quienes tendrán el rol activo en la dirección y conducción de la comunidad en su conjunto así como la responsabilidad de sostener con el ejercicio de sus actividades los resortes estructurales del campo profesional y de circulación del conocimiento de nuestra sociedad.

Instrumentos.-

a) Cuestionario Sociodemográfico

Se desarrolló un cuestionario ad-hoc diseñado especialmente para la presente investigación y que se adjunta al presente como anexo número 4 del apartado IX.

Este cuestionario una vez aplicado ha permitido obtener información relevante respecto a: edad, sexo, estado civil, lugar de residencia, grupo conviviente, año de estudios en curso, situación laboral, tipo de universidad a la cual asiste.

b) Escala de Autoestima de Rosenberg

Se trata de una de las escalas más utilizadas para la medición global de la autoestima. Desarrollada originalmente por Rosenberg (1965) para la evaluación de la autoestima en adolescentes, incluye diez ítems cuyos contenidos se centran en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo/a. La mitad de los ítems están enunciados positivamente y la otra mitad negativamente.

Desde su primera publicación en 1965 se han practicado miles de aplicaciones de la EAR en las investigaciones de diversos ámbitos y autores. Esto ha incluido la investigación, el desarrollo de tesis, el trabajo clínico y el cuidado de la salud. EAR ha demostrado estar correlacionada con una amplia variedad de fenómenos psicológicos y fisiológicos.

Aunque inicialmente fue diseñada como escala de Guttman, posteriormente se ha hecho común su puntuación como escala tipo Likert; consta de 10 preguntas, puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Interpretación: De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4. De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada, es considerada como autoestima normal. De 26 a 29 puntos: autoestima media no presenta problemas de autoestima graves pero es conveniente mejorarla. Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Para evaluar la Autoestima se utilizó la adaptación española de la Escala de Autoestima de Rosenberg (Martín, Nuñez, Navarro y Grijalvo, 2007) compuesta por 10 ítems referidos a la percepción global del individuo acerca de su valor personal, con una escala de respuesta tipo Likert de cuatro alternativas (desde completamente en desacuerdo a completamente de acuerdo) en este estudio se obtuvieron coeficientes alpha de cronbach de .85 y .88 correspondientes a su primera y segunda aplicación, el valor del test retest fue fijado en .84. la escala de Rosenberg posee también alta validez como lo evidencian los diferentes estudios reseñados por Martín & cols. 2007.

La Escala de Autoestima de Rosenberg ha sido traducida a 28 idiomas, y validada interculturalmente en 53 países.

La duración en la administración de la EAR versión española, es de aproximadamente cinco minutos. El método estándar de administración de la escala es la autoadministración aunque puede administrarse de forma oral si es necesario.

Todo lo arriba indicado hace que la EAR versión Española sea particularmente útil para aquellos estudios que como el presente se proponen evaluar su incidencia en estrés académico.

c) Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido

El instrumento utilizado en la investigación presente para medir el apoyo social que percibe la población a la que fue aplicada, fue la Escala Multidimensional de Apoyo Social (MSPSS) de Zimet y otros (1988) en su versión adaptada (Arechabala Mantuliz & Castillo, 2002) y de carácter autoadministrable.

La Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Zimet & cols. (1988), está conformada por 12 afirmaciones (ítems) que evalúan la percepción de apoyo social. Estos

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Ítems se agrupan en 3 factores. El primero mide apoyo social de pares (ítems 6, 7, 9 y 12), el segundo apoyo de la familia (ítems 3, 4, 8 y 11) y el tercero percepción de apoyo de la pareja u otras figuras significativas (ítems 1, 2, 5,10).

El instrumento fue traducido al español por los autores del estudio citado, versión que fue sometida al juicio de expertos en el idioma inglés y en las áreas de psicología y geriatría. Con la escala MSPSS traducida al español se realizó una aplicación piloto en un grupo de adultos mayores hipertensos, la que mostró la necesidad de realizar algunas adaptaciones específicamente en la escala de respuesta, la adaptación consistió en cambiarla por una escala de frecuencia tipo Likert de 4 puntos. Los conceptos utilizados fueron: 1 = casi nunca; 2 = a veces; 3 = con frecuencia; 4 = siempre o casi siempre. Este criterio se adoptó debido a que una serie de estudios relativamente amplios concluyen que la confiabilidad de un instrumento es independiente del número de respuestas que tengan los ítems, y debido a que la población de adultos mayores en que se realizó el estudio piloto presentó dificultad frente a términos muy similares (escala de acuerdo) y a la gran diversidad de respuestas.

El análisis factorial de dicho instrumento, dio como resultado que la confiabilidad del mismo otorgó un coeficiente alpha de Cronbach de .85 para la escala total (Arechabala Mantuliz & Castillo, 2002). La escala de Apoyo Social Percibido de Zimet & cols. (1988) posee también alta validez conforme se evidencia en los diferentes estudios reseñados por Arechabala & cols. (2002).

A mayor puntaje obtenido, se estima mayor percepción de apoyo social.

d) Inventario SISCO del Estrés Académico

Para la medición del estrés académico se empleó en la presente investigación el Inventario SISCO de Estrés Académico de Barraza Macías.

Este inventario se configura por 31 ítems distribuido de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que en términos dicotómicos (si – no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de 5 valores numéricos (del 1 al 5) donde 1 es poco y 5 es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- 8 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

El inventario SISCO del estrés académico es autoadministrable y puede solicitarse su llenado de manera individual y colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

En cuanto a las propiedades psicométricas del inventario SISCO del estrés académico encontramos que en lo que hace a la confiabilidad se ha obtenido un valor por mitades de .87 y una confiabilidad alfa de cronbach de .90 conforme a los resultados obtenidos por Barraza, (Barraza 2006).

En lo que respecta a la validez se recolectó evidencia basada en la estructura interna del inventario SISCO del estrés académico a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Los resultados confirman la constitución tridimensional de inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico.

Clave de corrección del Inventario SISCO de Estrés Académico

No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “**NO**”, aunque el encuestado continué llenando el resto del inventario.

Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por lo tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 23 ítems de los 33 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.

Su interpretación puede hacerse de dos maneras: simple o general y desglosada o específica.

a) Interpretación simple o general:

Para este tipo de interpretación es necesario obtener el índice general; se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: *otra (específica)*, que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem y posteriormente se obtiene la media general.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

Baremo	
Puntaje porcentual	Nivel
<i>0-33</i>	<i>Leve.</i>
<i>34-66</i>	<i>Moderado</i>
<i>67-100</i>	<i>Profundo</i>

A partir de este resultado se puede contestar la pregunta ¿Cuál es el nivel de estrés académico que presentan los alumnos encuestados?

b) Interpretación desglosada o específica

Para este tipo de interpretación se recomienda seguir los siguientes pasos:

- Se toman para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco; en el caso de la opción: *otra (específica)*, que vienen al final de cada pregunta, se recomienda únicamente tomarla en cuenta si como mínimo el 10% de los encuestados llenó esa opción con estresores específicos del ámbito académico.
- A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se obtiene la media por cada ítem, por cada dimensión y por la variable, en lo general.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

- Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo:

Rango	Categoría
0 a 25 %	Rara vez
26% a 50%	Algunas veces
51% a 75"	Casi siempre
76% a 100%	Siempre

- Los resultados sujetos a interpretación son los siguientes: a) la media general resultante de todos los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco, (¿Con qué frecuencia se presenta el estrés académico?) b) la media general obtenida para cada dimensión, la cual se obtiene integrando todos los ítems que componen la dimensión, (¿Con que frecuencia los alumnos valoran las demandas del ambiente como estresores? ¿Con qué frecuencia presentan los síntomas del estrés académico? ¿Con qué frecuencia utilizan las estrategias de afrontamiento?) y c) la media de cada ítem, en lo particular (p. ej. ¿Con qué frecuencia valora el alumno la evaluación del maestro como estresor? ¿Con qué frecuencia el alumno presenta dolores de cabeza como síntoma del estrés académico?)
- En el caso específico de **la pregunta número dos** se obtiene el porcentaje con el procedimiento ya señalado y posteriormente se interpreta con el siguiente baremo (¿Con qué intensidad se presenta el estrés académico?):

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Rango	Categoría
0 a 20%	Baja
21% a 40%	Medianamente baja
41% a 60%	Media
61% a 80%	Medianamente alta
81% a 100%	Alta

Procedimiento:

a) Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos fue llevada a cabo entre estudiantes de diversas carreras en diversas universidades tanto públicas como privadas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

El acceso a este tipo de población fue logrado:

- 1) El relevamiento de datos se realizó a través de la herramienta informática en línea "Formularios Google". Luego de obtenidas las respuestas, los datos fueron importados, transformados y analizados a través del programa estadísticos IB, SPSS Statistic versión 20.0
- 2) A través de la distribución de las planillas conteniendo los citados instrumentos entre alumnos de universidades públicas y privadas de la ciudad autónoma de Buenos Aires.

En cada caso se brindaron las explicaciones e indicaciones necesarias para la realización de estas últimas, puntualmente se indicó que para responder, deberían centrarse en las consignas y que cualquier duda podría ser evacuada por el administrador

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

de las mismas y que tanto que la información que brindaran como los resultados de los mismos serian confidenciales y anónimos.

b) Procedimiento de análisis de datos:

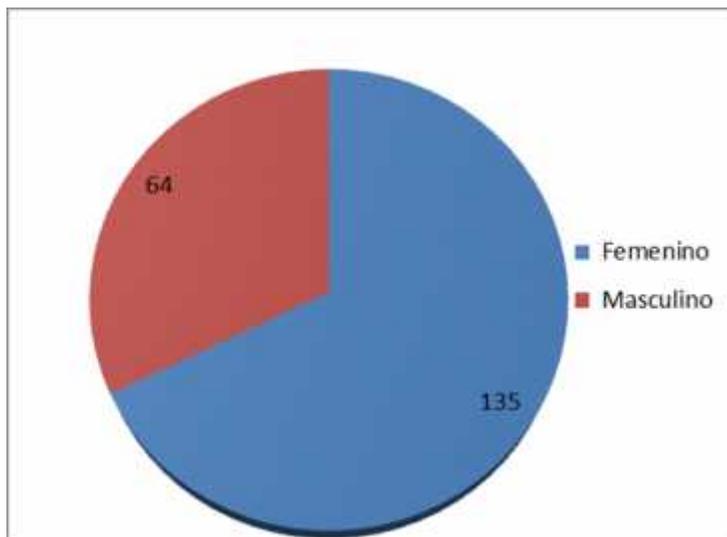
En primer lugar, se procedió a la entrada de los datos en una matriz a través del programa estadístico para ciencias sociales SPSS 20.0. Se calcularon los puntajes totales de las escalas EAR, MSPSS y SISCO, se realizaron los análisis descriptivos de las variables de estudio (medias aritméticas, desviaciones estándar, tablas de frecuencia y porcentaje).

V. RESULTADOS

a) Datos sociodemográficos de la muestra

La muestra está compuesta por N=199 alumnos de universidades públicas y privadas de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; la población del estudio se encuentra constituida por 135 personas de sexo femenino y 64 de sexo masculino. El rango de edad oscila entre los 18 y 40 años.

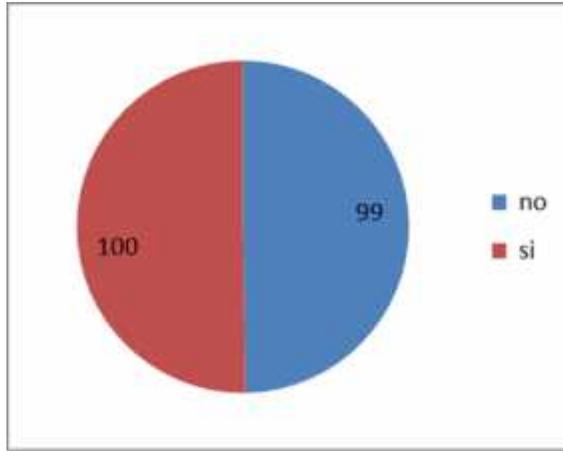
Gráfico N°1 Distribución por sexo



El 67.8% de los participantes resultó ser del sexo femenino y el 32.2 % de sexo masculino.

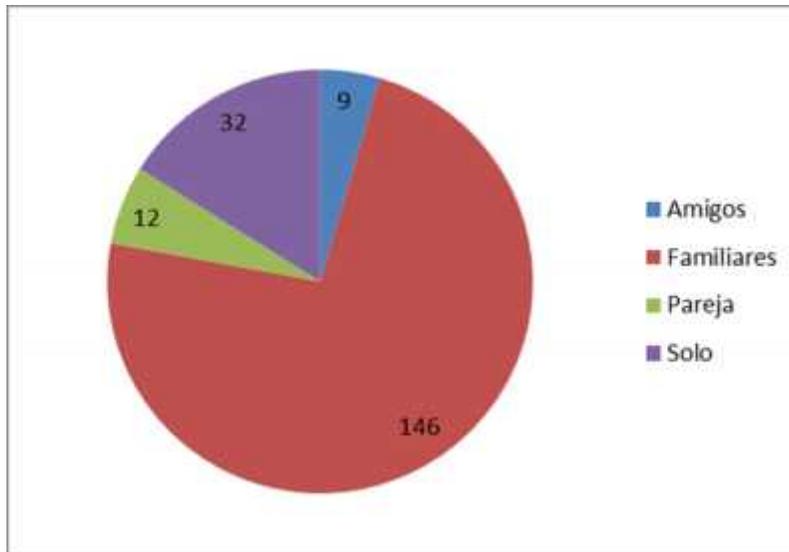
Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Gráfico 2 Situación ocupacional según trabaje o no



La situación ocupacional relevada de los estudiantes que componen la muestra resultó la siguiente: el 49.7% no trabaja y el 50.3% si lo hace.

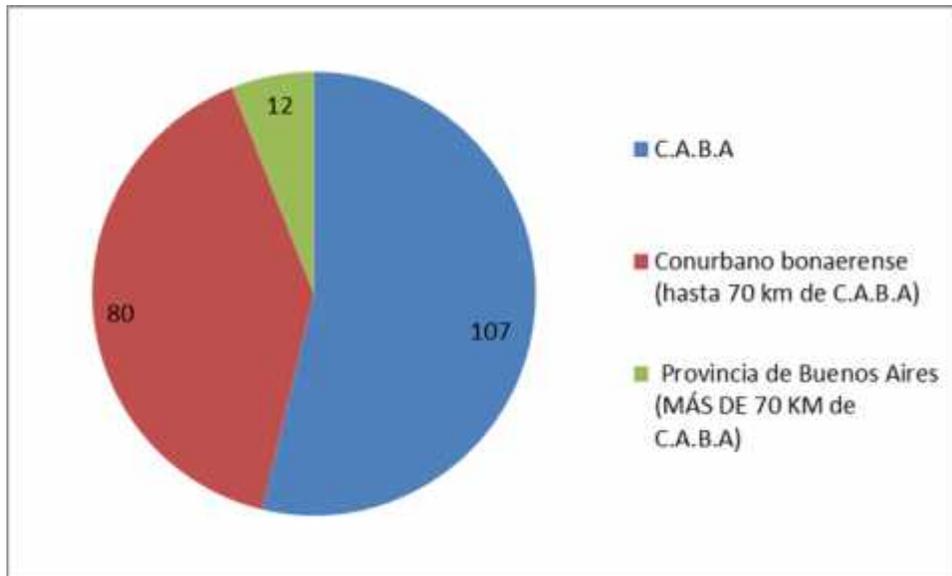
Gráfico 3 Grupo de convivencia



El 73.4 % vive con su familia, el 6% con su pareja, el 4.5 con amigos y el 16.1% vive solo.

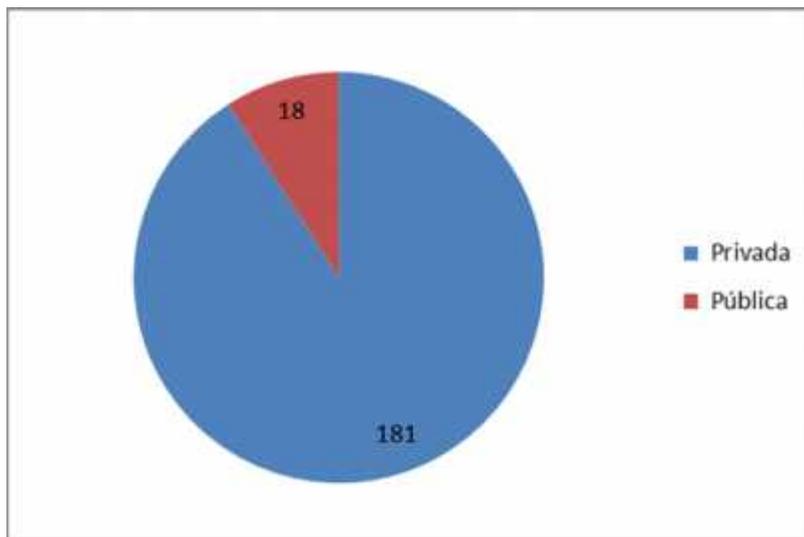
Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Gráfico 4 Zona de residencia



De la muestra surge el 53.8% reside en C.A.B.A., el 40.2% en conurbano bonaerense y el 6% en Provincia de Buenos Aires.

Gráfico 5 - Tipo de universidad a la que asiste



El 91% asiste a universidad privada y el 9% a universidad pública.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

b) Descripción de las variables de análisis

1.- Autoestima

Para describir la autoestima se han calculado las medias y los desvíos estándar que en la tabla 1 pueden ser observadas.

Tabla N°1 Medias y desvíos estándar de autoestima

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Autoestima Total	199	15.00	40.00	29.4271	4.66379
N válido (según lista)	199				

El nivel de autoestima promedio es 29.42 (Desvío estándar = 4.66)

2.- Apoyo social percibido

En la tabla N°2 puede verse desglosadas las medias de apoyo social de pares, apoyo social de familia, apoyo social de pareja y apoyo social total.

Tabla N°2 Medias y desvío estándar de apoyo social percibido

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Apoyo social de pares	199	4.00	16.00	12.2462	3.25587
Apoyo social familia	199	4.00	16.00	12.4070	2.80334
Apoyo social pareja	199	5.00	16.00	12.7839	2.73373
Apoyo social Total	199	20.00	48.00	37.4372	6.73111
N válido (según lista)	199				

La media describe los niveles de apoyo promedio. En promedio, tienden a percibir elevado apoyo (puntajes promedio más cercanos a los puntajes máximos).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

3.- Estrés académico

La tabla N°3 muestra media y desvío estándar de la intensidad del estrés académico tal como se exhibe a continuación.

Tabla N°3 Medias y desvío estándar

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Intensidad del estrés académico	198	1.00	5.00	3.6313	.97711
N válido (según lista)	198				

La tabla N°4 que se muestra en la misma página, muestra media y desvío estándar de nivel de estrés, síntomas físicos, psicológicos, comportamentales, síntomas total y nivel de estrategias de afrontamiento.

Tabla N°4 Medias y desvío estándar de estrés académico

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Nivel de estrés	153	3.13	100.00	47.9167	17.3215
Nivel de síntomas físicos	189	8.33	100.00	45.8774	19.4343
Nivel síntomas psicológicos	189	.00	100.00	49.9471	21.2757
Nivel síntomas comportamentales	189	.00	100.00	45.3042	20.9845
Nivel síntomas total	189	8.33	100.00	47.0811	17.3747
Nivel de estrategias de afrontamiento	189	.00	87.50	41.7989	16.5828
N válido (según lista)	153				

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

En la siguiente tabla (Nº5) se definen los niveles de estrés académico según el baremo de Barraza Macías.

Tabla Nº5 Baremo nivel de estrés académico

Baremo	
Puntaje porcentual	Nivel
0-33	<i>Leve.</i>
34-66	<i>Moderado</i>
67-100	<i>Profundo</i>

En la tabla que se presenta a continuación, tabla Nº6, se exhibe el recuento y porcentaje para cada ítem del cuestionario SISCO de estrés académico para el total de los alumnos encuestados.

Tabla Nº6 Recuento y porcentaje para ítems del cuestionario SISCO

		Recuento	Porcentaje
Durante el transcurso del semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?	1 No	10	5,0%
	2 Si	189	95,0%
Nivel de preocupación o nerviosismo	Poco	69	34,7%
	2	68	34,2%
	3	5	2,5%
	4	16	8,0%
	5 Mucho	41	20,6%
La competencia con los compañeros del grupo	Nunca	63	31,7%
	Rara vez	75	37,7%
	Algunas veces	46	23,1%
	Casi siempre	10	5,0%
	Siempre	5	2,5%
Sobrecarga de tarea y trabajos escolares	Nunca	87	43,7%
	Rara vez	57	28,6%
	Algunas veces	8	4,0%
	Casi siempre	27	13,6%
	Siempre	20	10,1%

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

La personalidad y el carácter del profesor	1 Nunca	83	41,7%
	2 Rara vez	24	12,1%
	3 Algunas veces	26	13,1%
	4 Casi siempre	54	27,1%
	5 Siempre	12	6,0%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc)	1 Nunca	64	32,2%
	2 Rara vez	65	32,7%
	3 Algunas veces	14	7,0%
	4 Casi siempre	23	11,6%
	5 Siempre	33	16,6%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, etc)	1 Nunca	74	37,2%
	2 Rara vez	34	17,1%
	3 Algunas veces	16	8,0%
	4 Casi siempre	53	26,6%
	5 Siempre	22	11,1%
No entender los temas que se abordan en clase	1 Nunca	55	27,6%
	2 Rara vez	27	13,6%
	3 Algunas veces	26	13,1%
	4 Casi siempre	71	35,7%
	5 Siempre	20	10,1%
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc)	1 Nunca	53	26,6%
	2 Rara vez	25	12,6%
	3 Algunas veces	47	23,6%
	4 Casi siempre	49	24,6%
	5 Siempre	25	12,6%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1 Nunca	59	29,6%
	2 Rara vez	45	22,6%
	3 Algunas veces	23	11,6%
	4 Casi siempre	36	18,1%
	5 Siempre	36	18,1%
Trastornos en el sueño (insomnio, pesadillas)	1 Nunca	61	30,7%
	2 Rara vez	38	19,1%
	3 Algunas veces	26	13,1%
	4 Casi siempre	50	25,1%
	5 Siempre	24	12,1%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	1 Nunca	56	28,1%
	2 Rara vez	50	25,1%
	3 Algunas veces	37	18,6%
	4 Casi siempre	33	16,6%
	5 Siempre	23	11,6%
Dolores de cabeza o migraña	1 Nunca	32	16,1%
	2 Rara vez	52	26,1%
	3 Algunas veces	64	32,2%
	4 Casi siempre	32	16,1%
	5 Siempre	19	9,5%

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1 Nunca	38	19,1%
	2 Rara vez	25	12,6%
	3 Algunas veces	69	34,7%
	4 Casi siempre	49	24,6%
	5 Siempre	18	9,0%
Rascarse, morderse las uñas, etc	1 Nunca	36	18,1%
	2 Rara vez	31	15,6%
	3 Algunas veces	67	33,7%
	4 Casi siempre	33	16,6%
	5 Siempre	32	16,1%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	1 Nunca	61	30,7%
	2 Rara vez	44	22,1%
	3 Algunas veces	19	9,5%
	4 Casi siempre	48	24,1%
	5 Siempre	27	13,6%
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	1 Nunca	78	39,2%
	2 Rara vez	51	25,6%
	3 Algunas veces	16	8,0%
	4 Casi siempre	28	14,1%
	5 Siempre	26	13,1%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1 Nunca	63	31,7%
	2 Rara vez	39	19,6%
	3 Algunas veces	32	16,1%
	4 Casi siempre	46	23,1%
	5 Siempre	19	9,5%
Ansiedad , angustia o desesperación	1 Nunca	60	30,2%
	2 Rara vez	55	27,6%
	3 Algunas veces	22	11,1%
	4 Casi siempre	42	21,1%
	5 Siempre	20	10,1%
Problemas de concentración	1 Nunca	72	36,2%
	2 Rara vez	41	20,6%
	3 Algunas veces	22	11,1%
	4 Casi siempre	41	20,6%
	5 Siempre	23	11,6%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	1 Nunca	62	31,2%
	2 Rara vez	30	15,1%
	3 Algunas veces	47	23,6%
	4 Casi siempre	41	20,6%
	5 Siempre	19	9,5%
Conflictos o tendencia a polemizar y discutir	1 Nunca	66	33,2%
	2 Rara vez	21	10,6%
	3 Algunas veces	37	18,6%
	4 Casi siempre	68	34,2%
	5 Siempre	7	3,5%

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Aislamiento de los demás	1 Nunca	55	27,6%
	2 Rara vez	22	11,1%
	3 Algunas veces	44	22,1%
	4 Casi siempre	54	27,1%
	5 Siempre	24	12,1%
Desgano para realizar labores escolares	1 Nunca	85	42,7%
	2 Rara vez	39	19,6%
	3 Algunas veces	19	9,5%
	4 Casi siempre	38	19,1%
	5 Siempre	18	9,0%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	1 Nunca	62	31,2%
	2 Rara vez	34	17,1%
	3 Algunas veces	34	17,1%
	4 Casi siempre	33	16,6%
	5 Siempre	36	18,1%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	1 Nunca	72	36,2%
	2 Rara vez	54	27,1%
	3 Algunas veces	19	9,5%
	4 Casi siempre	35	17,6%
	5 Siempre	19	9,5%
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	1 Nunca	50	25,1%
	2 Rara vez	64	32,2%
	3 Algunas veces	27	13,6%
	4 Casi siempre	36	18,1%
	5 Siempre	22	11,1%
Elogios a si mismo	1 Nunca	47	23,6%
	2 Rara vez	24	12,1%
	3 Algunas veces	59	29,6%
	4 Casi siempre	59	29,6%
	5 Siempre	10	5,0%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1 Nunca	21	10,6%
	2 Rara vez	15	7,5%
	3 Algunas veces	116	58,3%
	4 Casi siempre	37	18,6%
	5 Siempre	10	5,0%
Búsqueda de información sobre la situación	1 Nunca	56	28,1%
	2 Rara vez	33	16,6%
	3 Algunas veces	45	22,6%
	4 Casi siempre	44	22,1%
	5 Siempre	21	10,6%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que nos preocupa)	1 Nunca	61	30,7%
	2 Rara vez	46	23,1%
	3 Algunas veces	31	15,6%
	4 Casi siempre	33	16,6%
	5 Siempre	28	14,1%

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

c) Autoestima y estrés académico

Se observaron correlaciones estadísticamente significativas entre la autoestima y todas las dimensiones de estrés, salvo la de estrategias de afrontamiento conforme puede observarse en la tabla N°7 (en esta misma página). En todos los casos a mayor autoestima, menor estrés.

Tabla N°7 Correlación entre Autoestima y Estrés Académico

	Autoestima Total	Dimensión de estresores	Dimension Síntomas Físicos	Dimensión Síntomas Psicológicos	Dimension Síntomas Comportamentales	Dimension síntomas total	Dimensión Estrategias de Afrontamiento
Rho de Spearman	1.000	-.328(**)	-.268(**)	-.517(**)	-.391(**)	-.456(**)	.134
Autoestima Total							
Correl.							
Sig.	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.065
N	189	153	189	189	189	189	189

d) Apoyo social percibido y estrés académico

Las correlaciones son todas bajas. Se observa una asociación estadísticamente significativa **negativa** entre el apoyo social de los pares y los síntomas psicológicos y los síntomas totales. El apoyo por parte de la pareja y la familia y el apoyo total se asoció de manera significativa pero **positiva** con la dimensión de estrategias de afrontamiento. Esto indicaría que a mayor apoyo de los pares, menores son los síntomas psicológicos y síntomas totales. A mayor apoyo de la pareja y la familia, así como mayor apoyo total, mayores son las estrategias de afrontamiento conforme se exhibe en la tabla N°8 de la página 52.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla N°8 Correlación Apoyo Social y Estrés Académico

			Dimensión de estresores	Dimensión Sintomas Físicos	Dimensión Sintomas Psicológicos	Dimensión Sintomas Comportamentales	Dimensión síntomas total	Dimensión Estrategias de Afrontamiento
Rho de Spearman	Apoyo social de pares	Correl	-.051	-.114	-.162(*)	-.070	-.154(*)	.054
		Sig.	.529	.117	.026	.341	.035	.457
		N	153	189	189	189	189	189
	Apoyo social familia	Correl	-.037	.026	-.034	-.017	-.022	.216(**)
		Sig.	.648	.723	.644	.820	.765	.003
		N	153	189	189	189	189	189
	Apoyo social pareja	Correl	-.075	-.027	-.047	-.031	-.069	.224(**)
		Sig.	.358	.710	.520	.672	.345	.002
		N	153	189	189	189	189	189
	Apoyo social Total	Correl	-.073	-.059	-.107	-.040	-.106	.213(**)
		Sig.	.373	.417	.144	.580	.146	.003
		N	153	189	189	189	189	189

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

e) Autoestima y apoyo social percibido

Todas las correlaciones son bajas pero significativas. A mayor apoyo de los pares, la familia y la pareja, así como el apoyo total, mayor es la autoestima conforme muestra la tabla N°9.

Tabla N°9 Correlación Autoestima y Apoyo Social Percibido

			Autoestima Total	Apoyo social de pares	Apoyo social familia	Apoyo social pareja	Apoyo social Total
Rho de Spearman	Autoestima Total	Coefficiente de correlación	1.000	.151(*)	.211(**)	.210(**)	.246(**)
		Sig. (bilateral)	.	.033	.003	.003	.000
		N	199	199	199	199	199

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

f) Autoestima en relación con el sexo

La autoestima es significativamente mayor en hombres que en mujeres conforme exhibe en las tablas N°10, N°11 y N°12 de esta misma página.

Tabla N°10 Rangos para Autoestima según variable sexo

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Autoestima Total	Masculino	64	118.26	7568.50
	Femenino	135	91.34	12331.50
	Total	199		

Tabla N° 11 Estadísticos de contraste

	Autoestima Total
U de Mann-Whitney	3151.500
W de Wilcoxon	12331.500
Z	-3.086
Sig. asintót. (bilateral)	.002

Tabla N°12 Puntajes promedio de Autoestima en cada grupo

Sexo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Masculino	Autoestima Total	64	21.00	40.00	30.9063	4.30474
	N válido (según lista)	64				
Femenino	Autoestima Total	135	15.00	39.00	28.7259	4.67836
	N válido (según lista)	135				

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

g) Apoyo social percibido según sexo

No se observan diferencias estadísticamente significativas en el apoyo social percibido entre hombre y mujeres conforme se puede observar en las tablas N°13 y N°14 que se presentan a continuación.

Tabla N°13 Rangos para Apoyo social percibido según sexo

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Apoyo social de pares	Masculino	64	108.88	6968.00
	Femenino	135	95.79	12932.00
	Total	199		
Apoyo social familia	Masculino	64	98.03	6274.00
	Femenino	135	100.93	13626.00
	Total	199		
Apoyo social pareja	Masculino	64	99.42	6363.00
	Femenino	135	100.27	13537.00
	Total	199		
Apoyo social Total	Masculino	64	103.05	6595.00
	Femenino	135	98.56	13305.00
	Total	199		

Tabla N° 14. Estadísticos de contraste

	Apoyo social de pares	Apoyo social familia	Apoyo social pareja	Apoyo social Total
U de Mann-Whitney	3752.000	4194.000	4283.000	4125.000
W de Wilcoxon	12932.000	6274.000	6363.000	13305.000
Z	-1.512	-.335	-.098	-.515
Sig. asintót. (bilateral)	.130	.738	.922	.607

h) Estrés académico según sexo

Se observan diferencias en la dimensión de estrés y de síntomas. No se observan diferencias en estrategias de afrontamiento. Ver tabla N°15, N°16 y N°17 de las páginas 55 y 56.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla N°15 Rangos promedios – Dimensión estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

	Sexo	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión de estresores	Masculino	50	58.75	2937.50
	Femenino	112	91.66	10265.50
	Total	162		
Dimension Síntomas Físicos	Masculino	64	64.50	4128.00
	Femenino	135	116.83	15772.00
	Total	199		
Dimensión Síntomas Psicológicos	Masculino	64	75.12	4807.50
	Femenino	135	111.80	15092.50
	Total	199		
Dimension Síntomas Comportamentales	Masculino	64	75.85	4854.50
	Femenino	135	111.45	15045.50
	Total	199		
Dimension síntomas total	Masculino	64	65.84	4214.00
	Femenino	135	116.19	15686.00
	Total	199		
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	Masculino	64	105.77	6769.00
	Femenino	135	97.27	13131.00
	Total	199		

Tabla N°16 Estadísticos de contraste

	Dimensión de estresores	Dimension Sintomas Fisicos	Dimensión Síntomas Psicologicos	Dimension Sintomas Comportamentales	Dimension síntomas total	Dimensión Estrategias de Afrontamiento
U de Mann-Whitney	1662.500	2048.000	2727.500	2774.500	2134.000	3951.000
W de Wilcoxon	2937.500	4128.000	4807.500	4854.500	4214.000	13131.000
Z	-4.132	-6.000	-4.208	-4.092	-5.763	-.975
Sig. asintót. (bilateral)	.000	.000	.000	.000	.000	.329

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla N°17 Estadísticos descriptivos para el nivel de estrés y síntomas comparables con el baremo de nivel de estrés académico

Sexo		N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
Masculino	Nivel de estrés	50	.00	68.75	37.0625	16.89377
	Nivel de síntomas físicos	64	.00	79.17	32.1615	17.11482
	Nivel síntomas psicológicos	64	.00	85.00	38.7500	20.94968
	Nivel síntomas comportamentales	64	.00	87.50	35.0586	18.28515
	Nivel síntomas total	64	.00	76.67	35.1302	16.01725
	Nivel de estrategias de afrontamiento	64	.00	95.83	43.6198	18.58902
	N válido (según lista)	50				
Femenino	Nivel de estrés	112	12.50	100.00	50.7533	17.06096
	Nivel de síntomas físicos	135	8.33	100.00	50.5556	18.66030
	Nivel síntomas psicológicos	135	10.00	100.00	53.6667	20.59017
	Nivel síntomas comportamentales	135	.00	100.00	48.9815	21.23199
	Nivel síntomas total	135	16.67	100.00	51.1728	16.66676
	Nivel de estrategias de afrontamiento	135	.00	87.50	41.2654	16.72776
	N válido (según lista)	112				

i) Autoestima en su relación con la situación laboral

No se observan diferencias en la autoestima según si el estudiante trabaja o no. Este resultado se basa solo en 108 casos por que son los que contestaron a esta pregunta del cuestionario sociodemográfico, ver tabla N°18 y N°19 en esta misma página.

Tabla N°18 Rangos autoestima

	Trabaja	N	Rango promedio	Suma de rangos
Autoestima Total	No	51	56.84	2899.00
	Si	57	52.40	2987.00
	Total	108		

Tabla N°19. Estadísticos de contraste

	Autoestima Total
U de Mann-Whitney	1334.000
W de Wilcoxon	2987.000
Z	-.737
Sig. asintót. (bilateral)	.461

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

j) Apoyo social percibido en su relación con la situación laboral

No se observaron diferencias en el apoyo percibido según si el estudiante trabaja o no según se exhibe en tabla N°20 y N°21 de más abajo.

Tabla N°20 Rangos apoyo social/situación laboral

	Trabaja	N	Rango promedio	Suma de rangos
Apoyo social de pares	No	51	54.00	2754.00
	Si	57	54.95	3132.00
	Total	108		
Apoyo social familia	No	51	54.55	2782.00
	Si	57	54.46	3104.00
	Total	108		
Apoyo social pareja	No	51	54.23	2765.50
	Si	57	54.75	3120.50
	Total	108		
Apoyo social Total	No	51	54.15	2761.50
	Si	57	54.82	3124.50
	Total	108		

Tabla N°21 Estadísticos de contraste

	Apoyo social de pares	Apoyo social familia	Apoyo social pareja	Apoyo social Total
U de Mann-Whitney	1428.000	1451.000	1439.500	1435.500
W de Wilcoxon	2754.000	3104.000	2765.500	2761.500
Z	-.158	-.015	-.087	-.111
Sig. asintót. (bilateral)	.874	.988	.931	.912

k) Estrés académico en su relación con la situación laboral

No se observan diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de estrés según si el estudiante trabaja o no. (Ver tabla N°22 y N°23 de página 58)

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Tabla Nº22 Rangos para estrés académico

	Trabaja	N	Rango promedio	Suma de rangos
Dimensión de estresores	No	41	42.11	1726.50
	Si	44	43.83	1928.50
	Total	85		
Dimension Sintomas Fisicos	No	51	55.81	2846.50
	Si	57	53.32	3039.50
	Total	108		
Dimensión Síntomas Psicologicos	No	51	56.00	2856.00
	Si	57	53.16	3030.00
	Total	108		
Dimension Sintomas Comportamentales	No	51	58.30	2973.50
	Si	57	51.10	2912.50
	Total	108		
Dimension síntomas total	No	51	57.27	2921.00
	Si	57	52.02	2965.00
	Total	108		
Dimensión Estrategias de Afrontamiento	No	51	56.30	2871.50
	Si	57	52.89	3014.50
	Total	108		

Tabla Nº23 Estadísticos de contraste para el estrés académico

	Dimensión de estresores	Dimensión Síntomas Fisicos	Dimensión Síntomas Psicologicos	Dimensión Síntomas Comportamentales	Dimensión síntomas total	Dimensión Estrategias de Afrontamiento
U de Mann-Whitney	865.500	1386.500	1377.000	1259.500	1312.000	1361.500
W de Wilcoxon	1726.500	3039.500	3030.000	2912.500	2965.000	3014.500
Z	-.322	-.414	-.472	-1.201	-.871	-.568
Sig. asintót. (bilateral)	.748	.679	.637	.230	.384	.570

VI. DISCUSIÓN

Este estudio se suma a la escasa literatura vigente sobre las relaciones entre el estrés académico, la autoestima y el apoyo social percibido, variables todas de importante relevancia científica al momento de conocer el modo en que pueden obtenerse resultados y rendimientos superadores en relación a la situación de atravesamiento de la instancia educacional universitaria. Si bien la autoestima es una de las variables con mayor variedad y cantidad de estudios académicos y del mismo modo posee un instrumento de medición tan eficaz y validado como el Test de Rosenberg (1965) la interrelación de la misma con el apoyo social percibido (otra de las variables que más estudios ha desarrollado en la comunidad científica en los últimos años) y la relación de ambas con el estrés académico no ha sido objeto de investigaciones científicas lo suficientemente exhaustivas sobre todo en aquello a lo que hace a la cantidad de sujetos encuestados es decir, a la magnitud de una muestra que permita establecer inferencias, correlaciones y eventuales determinaciones que coadyuven al esclarecimiento de la interacción entre las variables mencionadas.

Frente a este vacío en el campo de la investigación, el presente estudio se propone como un intento de aumentar la producción científica respecto del tratamiento de las variables citadas y se constituye a sí mismo en una invitación a la comunidad toda para el tratamiento de trabajos que junto al presente contribuyan al desarrollo de un esquema que permita la comprensión de esta problemática aportando también principios de solución y/u optimización que la sociedad pueda emplear para tales fines.

El propósito general de la presente ha sido conocer cómo se relacionan los distintos grados de autoestima, apoyo social percibido, estrés académico y variables sociodemográficas en estudiantes universitarios de casas de estudios públicas y privadas ubicadas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Los hallazgos obtenidos en la dimensión descriptiva de los resultados del presente trabajo, las medias y desvíos estándar tanto de las escalas como de las subescalas, son coincidentes con las medias y los desvíos obtenidos en las muestras de los manuales de aplicación de las escalas empleadas, siendo los valores allí consignados los siguientes:

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

EAR (escala de Autoestima de Rosenberg) de 26 a 29 para la autoestima media; MSPSS (escala de Apoyo Social Percibido) versión adaptada 2002 de 33 a 48 para el apoyo social elevado e inventario SISCO (inventario estrés académico) versión 2006 Barraza Macías de 34 a 66 para el estrés moderado. De esta manera los perfiles de autoestima, apoyo social percibido y estrés académico de este estudio concuerdan con el perfil obtenido en otras muestras internacionales que han aplicado los mismos instrumentos.

De acuerdo a los resultados aquí presentados, el estrés académico se relaciona con la autoestima y con el apoyo social percibido en los alumnos de las instituciones relevadas. Esto se puede comprender debido a que la autoestima es considerada una tendencia facilitadora que permite lograr un ajuste más adecuado de los alumnos a los rigores de la situación universitaria; y que influye en los resultados académicos asociándose a buenos resultados y motivación intrínseca hacia el aprendizaje. En sentido contrario la baja autoestima ha sido asociada tanto a fracaso escolar como a abandono de estudios (Navarro & Oliver, 2006).

Resultados similares se encontraron en la investigación realizada por Cabanach & cols. (2014) en la cual se comprueba que a mayores estándares de autoestima los estresores son percibidos como menos amenazantes por el estudiante universitario, este estudio ha demostrado que en los alumnos en los que se hallaron altos niveles de autoestima, menores han sido los estresores receptados como amenazantes.

Por otro lado, los resultados obtenidos en el presente trabajo respecto a autoestima y estrés académico concuerdan con la investigación realizada por Ancer & cols. (2011), en la que se plantea la existencia de una correlación negativa entre la autoestima y el estrés académico como así también que existe en los hombres una mayor autoestima respecto de las mujeres.

Con referencia a la relación existente entre el estrés académico y el apoyo social percibido, se han observado relaciones significativas entre las mismas; las correlaciones son todas bajas si bien se observa una asociación estadísticamente significativa negativa entre el apoyo social de los pares y los síntomas psicológicos y los síntomas totales. El apoyo por parte de la pareja y la familia y el apoyo total se asoció de manera significativa pero positiva con la dimensión de estrategias de afrontamiento. Estos resultados nos

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

permiten llegar a una posición de acuerdo a la que arriba Fernández González & cols. (2015) y que sostiene que a mayor apoyo de los pares, menores son los síntomas psicológicos y síntomas totales. A mayor apoyo de la pareja y la familia, así como mayor apoyo total, mayores son las estrategias de afrontamiento conforme se exhibe en la tabla N°8 (pág.52) de modo que es posible interpretar que a mayor apoyo social percibido menor estrés académico.

En relación a la autoestima en su vinculación con el apoyo social percibido se ha observado tras los análisis correspondientes que la investigación realizada por Allison & cols. en el año 2009 es coincidente en sus resultados con el presente trabajo en tanto ambos revelan una correlación positiva entre las dos variables tal como se exhibe en la tabla N° 9 de la página 52.

Entre los objetivos específicos planteados en la presente investigación, se postula describir los niveles de autoestima en la población universitaria bajo estudio, hallándose como resultado que los mismos poseen una autoestima media, siendo en este caso de 29.42 para el total de los estudiantes encuestados tal como se observa en la tabla N°1 (pág. 45).

Otro de los puntos propone detectar el nivel de apoyo social percibido en los estudiantes universitarios, encontrándose que los mismos poseen un alto apoyo social total, siendo la media de 37.43 conforme se exhibe en la tabla N°2 (pág.45).

Ante el objetivo específico de describir el nivel de estrés académico de los estudiantes, se halló que los mismos poseen una intensidad de estrés académico moderado, puntuando un total de 47.91 conforme se observa en la tabla N°4 (pág. 46).

En cuanto al objetivo planteado de analizar las diferencias entre los niveles de autoestima, apoyo social percibido y estrés académico según características sociodemográficas (sexo y situación laboral) no se encontraron diferencias significativas en las variables autoestima, apoyo social percibido y estrés académico por situación laboral. Dicha variable sociodemográfica no surtió efecto sobre las variables empleadas. No se encontraron diferencias significativas en las variables apoyo social percibido y

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

estrés académico según sexo; sin embargo si hay diferencias en la variable autoestima siendo mayor en los hombres que en las mujeres.

Por otro lado cabe mencionar que la autoestima tiene un efecto significativo tanto sobre el apoyo social percibido como sobre el estrés académico, siendo que a mayor autoestima mayor apoyo social y menor estrés académico.

La variable que mejor predice los niveles de estrés académico ha resultado ser la autoestima ya que correlaciona negativamente en todas sus dimensiones excepto en la dimensión estrategias de afrontamiento conforme se exhibe en la tabla N°7 (pág.51). En este punto se podría inferir que ambas variables se encuentran relacionadas debido a que la autoestima actúa como amortiguador ante los eventos estresantes y de acuerdo a la literatura existente. Se resalta entonces en este punto la importancia que tiene dicha variable a la hora de atravesar una carrera universitaria en la que las exigencias propias del ámbito académico coexisten con los malestares diarios que pueden sufrir los sujetos en cuanto a su vida personal, relacional y laboral.

También se destaca la importancia que tiene contar con el apoyo de pares ya que los mismos se encuentran relacionados con los síntomas totales ($Rho=-.154$; $p=0.35$) y psicológicos ($Rho=-.162$; $p=0.26$) y por otro lado se ha permitido visualizar como las estrategias de afrontamiento se relacionan con la dimensión pareja ($Rho=.224$; $p=.002$) y familia ($Rho=.226$; $p=.003$) En este apartado se puede visualizar la relevancia que adquiere la pareja y la familia a la hora de poder elaborar, adquirir y utilizar estrategias de afrontamiento permitiendo de este modo sobrellevar la carga eventualmente estresante de manera más saludable y mejor posicionado frente a los requerimientos diarios en la vida del estudiante universitario. Se infiere en este punto que el alto apoyo social percibido puede estar relacionado con el frecuente y elevado uso de herramientas tecnológicas y redes sociales propias de ésta sociedad moderna que le permite al estudiante conectarse de manera permanente con sus pares, pareja y familia atenuando de este modo la carga que pueda percibir como estresante. En este sentido se propone realizar investigaciones que relacionen el uso de las herramientas tecnológicas y redes sociales con el apoyo social percibido.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

IMPLICANCIAS

De todo lo señalado se desprende la posibilidad y conveniencia de realizar futuros trabajos que tomen en consideración otras variables diferentes a las relevadas en la presente investigación y las correlacionen con las aquí estudiadas para obtener un cuadro más amplio del conocimiento de los factores que influyen en el estrés académico.

Del mismo modo resultaría también pertinente desarrollar investigaciones que aumenten las muestras y el número de participantes a los que se aplican los instrumentos aquí empleados.

Se considera que tanto la administración pública nacional como la administración pública de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires podrían desarrollar investigaciones de similares características a la presente o brindar el apoyo necesario para que las Universidades y los investigadores particulares puedan dar al presente campo de estudio el desarrollo que amerita y obtener así los resultados más conducentes al diseño de una política universitaria que atienda las consideraciones y variables que se han estudiado.

En el desarrollo de la presente investigación se advirtió tanto en el relevamiento del estado del arte como en el desarrollo del marco teórico la posible conveniencia de brindar a los alumnos universitarios la posibilidad de contar con talleres donde pueda desplegarse la problemática estudiada y ofrecer a los mismos un soporte estratégicamente diseñado para apuntalar las fortalezas en el afrontamiento del particular tipo de estrés al que lo somete el atravesamiento de la instancia universitaria.

ALGUNAS LIMITACIONES DEL PRESENTE ESTUDIO

Con relación a las limitaciones que reviste el presente estudio es menester resaltar en primer lugar la necesidad de contar con muestras más amplias ya que el trabajo con muestras más numerosas podría permitir una confirmación más ajustada de las conclusiones obtenidas en el presente trabajo.

En segundo término se advirtió también la importancia que tendría contar con una bibliografía más nutrida que trabaje las variables bajo estudio en su conjunto.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

En tercer lugar, la circunstancia de haber realizado el trabajo sobre una muestra integrada mayormente por estudiantes de universidades privadas permite inferir que trabajos futuros con muestras que distribuyan sus participantes en proporciones más equivalentes permitiría corroborar de un modo más amplio las conclusiones a las que se ha arribado.

VII. CONCLUSIONES

Se subraya la relevancia que necesita otorgarse a la formación y preparación de todos los profesionales que intervengan en el atravesamiento de la instancia universitaria para que, en el conocimiento de la interacción de las variables investigadas en el presente trabajo, hagan que el tránsito de los alumnos por la citada instancia, transcurra de la manera más armoniosa, dotándolos de las herramientas más conducentes a dicho efecto. A estas mismas conclusiones arribaron Allison & cols. (2009) al proponer la gestación de espacios donde el estudiante universitario pueda fortalecer su apoyo social percibido y obtener de este modo una elevación de su autoestima que le permita desplegar sus potencialidades, desarrollar sus habilidades sociales y obtener resultados académicos más elevados.

Esta perspectiva puede considerarse un buen punto de partida para subsiguientes investigaciones en las diversas aplicaciones que puedan hacerse de los resultados obtenidos.

Como futuras líneas de trabajo se considera de alta relevancia indagar sobre todas aquellas estrategias y programas de acción posibles que tiendan a aumentar los estándares de autoestima y apoyo social percibido en los estudiantes universitarios a fines de llevar a los menores niveles posibles los estándares de estrés académico.

Habiéndose acreditado que todo aquello que contribuya al incremento de los valores de autoestima y apoyo social colabora en la disminución de los estresores académicos y permite obtener mejores resultados en el rendimiento, logrando la optimización tanto de los recursos personales de cada alumno como de los recursos institucionales de cada universidad, y sabiendo que al tiempo de practicarse este trabajo no se ha otorgado la relevancia que los objetos de su estudio (y de los demás ya citados en la presente) ameritan, esta investigación aspira a incluirse en una cadena de trabajos que haga de la atención de las variables autoestima y apoyo social un disparador que permita articular de la manera más exitosa posible articular estrategias educacionales que atiendan a lo arriba mencionado.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

En resumen, se espera que los resultados hallados en esta investigación sirvan como referencia para futuros estudios, superándose las limitaciones metodológicas de la presente investigación.

VIII. REFERENCIAS

- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university students. *Educational psychology*, 14, 323-330.
- Águila, B.A., Castillo, M.A., Monteagudo de la Guardia, R., Achon, Z.N. (2015). Estrés académico. *EduMeCentro*, 7 (2), 163-178.
- Allison, B., Callie B. & Lucas, E.(2009). The correlation of self-esteem and perceived social support. *Undergraduate research journal for the human sciences*, 8 (1) 121-135.
- Ancer, L., Mesa, C., Guajardo, E., Torres, F. & Hernández, R. (2011). Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16 (1), 91-101.
- Arechabala Mantuliz, M.C. & Castillo, M.C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y Enfermería*. Vol. 8 (1), 49-55.
- Bagés, N. (1990). Estrés y salud. El papel de los factores protectores. *Comportamiento*, 1 (1), 16-27.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Psicología Científica.com*. Recuperado el 7 de abril, 2015 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Científica.com* Recuperado el 6 de marzo, 2015 en <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estres-academico.pdf>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Psicología Científica.com*. Recuperado el 6 de marzo, 2015 en

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

<http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf>

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en psicología latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Berrío García N & Mazo Zea, R. (2011). Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia. Trabajo de grado para optar al título de psicóloga, Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Branden, N. 1995, Seis pilares de la autoestima, Barcelona, ediciones Paidós, 1era edición.
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Gonzalez-Doniz, L. y Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32 (4, 151-158).
- Cabanach, R. G., Souto, A., Freire, C., & Canedo, N. (2014) Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European journal of education and psychology*, 7 (1), 43-47.
- Cabanach, R.G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3, (1),75-87.
- Carreras, M.A., Carreras, M.P., Arjona, J.J., Coria, V., Jozami, M. & Pacheco, M. (2011) Apoyo social en estudiantes universitarios de Santiago del Estero. Revista trazos universitarios. Recuperado 16 de abril de 2015 en http://revistatrazos.ucse.edu.ar/articulos_con_referato/r12_000.htm
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *Journal of Epidemiology*, 104, 107-123.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Collazo, C., Ortiz Rodríguez, F. y Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 13, 99-125.

Coopersmith, S. (1990). SEI: Self-Esteem-Inventories. Palo Alto Consulting Psychologists Press.

De Pablo, J.; Baillés, E.; Pérez, J. & Valdés, M. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 5 (1):40-46

Dunn, S., Putallaz, M., Sheppard, B. & Lindstrom, R. (1987). Social Support and Adjustment in Gifted Adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 79, 467-473

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos [Versión electrónica]. *Universitas Psychologica*, 3 (7), 739-751.

Fernández González, L., González Hernandez, A. y Trianes Torres M.V., (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. Recuperado 15 de abril de 2015 en <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?950>

Góngora, V. C., Fernández, Liporace M; & Castro Solano, A. (2010) Estudio de validación de la escala de autoestima de Rosemberg en población adolescente de la Ciudad de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, 7, 24-30.

González M., T. y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos autoinformados y estrés.

Hertzog, L. (1980). *Conceptos de autoestima*. Madrid: Grecia.

Hewit, J.P. (2002). The social construction of self-esteem. En S.J. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 135-147). New York: Oxford University Press.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Kernis, M.H. & Goldman, B.M. (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. En M.R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 106-127). New York, NY: Guilford.

Landete, O. & Breva, A. (2000) Evolución histórica en el estudio del apoyo social. *Revista de historia de la psicología*, 21, (2-3), 589-596.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.

Martin Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25 (1), 87-99.

Martin, L., Nuñez, J., Navarro, J. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10 (2), 458-467.

Martínez Díaz, E. & Díaz Gómez, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

Maslow, A. (1943) Una Teoría Sobre La Motivación Humana. EEUU. *Psychological Review*

Monbourquette, J. (2008). *Autoestima y cuidado del alma*. Buenos Aires: Ediciones Bonum.

Montero, M. (2003). *Teoría y práctica de la Psicología Comunitaria*. Buenos Aires. Paidós.

Navarro, E., Tomás, J. M. & Oliver, A. (2006). Factores personales familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de psicología*, 88, 7-25.

Orlandini, A. (1999), *El estrés, que es y cómo evitarlo*. México: FCE. Pérez A., DeMacedo, M.

Orth-Gomer, K. (1994). International epidemiological evidence for relationship between social support and cardiovascular disease. En S.A. Shumaker y S. ;. Czajkowsky

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

(Eds), *Social support and cardiovascular disease. Plenum Serie behavioral psychophysiology and medicine*. Nueva York: Plenum Press.

Rogers, C. (1972). *El Proceso De Convertirse En Persona*. Buenos Aires. Paidós

Rosenberg, M. & Owens, T.J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. En T.J. Owens, S. Stryker & N. Goodman (Eds.), *Extending self esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (pp. 400-436). New York, NY: Cambridge University Press.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton. NJ: Princeton Univ. Press.

San Martín, J. & Barra, E. (2013). Autoestima, apoyo social y satisfacción vital en adolescentes. *Terapia psicológica*, 31 (3), 287-291.

Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín y F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

Verduzco Alvarez-Icaza, M.A., Gómez Maqueo, E. & Durán Patiño, C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, Vol. 27, No. 4.

Vicencio, E. (1995). Estrés en el paciente quirúrgico. *Revista chilena de cirugía*, 47 (1), 99-102.

Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, Z. & Farley, G. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of personality assessment*, Vol 52 (1) 30-41.

IX. ANEXOS

Anexo 1

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

	Nunca	Rara	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1.- La competencia con los compañeros del grupo					
3.2.- Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3.3.- La personalidad y el carácter del profesor					
3.4.- Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación)					
3.5.- El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
3.6.-No entender los temas que se abordan en clase					
3.7.-Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
3.8.- Tiempo limitado para hacer el trabajo					
3.9.- Otra _____ (especifique)					

4.- DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

4.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

<i>Subdimensión: Síntomas o Reacciones físicas</i>					
	Nunca	Rara	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
4.1.- Trastornos en el sueño					
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3.- Dolores de cabeza o migrañas					
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones psicológicas</i>					
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.					
4.10.- Problemas de concentración					
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<i>Subdimensión: Síntomas o reacciones comportamentales</i>					
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.13.- Aislamiento de los demás					
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares					
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otra _____ (Especifique)					

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

5.- DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

5.- En el siguiente cuadro señala con una **X** con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Rara	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
5.2.- Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3.- Elogios a sí mismo					
5.4.- La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5.- Búsqueda de información sobre la situación					
5.6- Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).					
Otra _____					
(Especifique)					

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Anexo 2

Escala de Apoyo Social Percibido

	Casi Nunca	A Veces	Con Frecuencia	Siempre o Casi siempre
1. Cuando necesito algo se que hay alguien que me puede ayudar				
2. Cuando tengo penas o alegrías, hay alguien que me puede ayudar				
3. Tengo la seguridad de que mi familia trata de ayudarme				
4. Mi familia me da la ayuda y apoyo emocional que requiero				
5. Hay una persona que me ofrece consuelo cuando lo necesito				
6. Tengo la seguridad de que mis amigos tratan de ayudarme				
7. Puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas				
8. Puedo conversar de mis problemas con mi familia				
9. Cuando tengo alegrías o penas puedo compartirlas con mis amigos				
10. Hay una persona que se interesa por lo que yo siento				
11. Mi familia me ayuda a tomar decisiones				
12. Puedo conversar de mis problemas con mis amigos				

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Anexo 3

Escala de Autoestima de Rosenberg

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de si misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

	Muy de Acuerdo	De Acuerdo	En Desacuerdo	Muy en Desacuerdo
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil				
10. A veces creo que no soy buena persona				

Relación entre autoestima, apoyo social percibido y estrés académico en estudiantes universitarios.

Anexo 4

Cuestionario ad-hoc para relevar las variables sociodemográficas

*Edad: _____

*Sexo:

Femenino ____ Masculino ____

*Estado civil:

Soltero ____ Casado ____ Viudo ____ Divorciado ____ En pareja ____

*Tiene hijos?

Si ____ No ____

*Cantidad de hijos: _____

*Con quien vive?

Familia ____ Amigos ____ Solo ____ Pareja ____ Otros familiares ____ Otros ____

*Donde reside?

C.A.B.A ____ Conurbano bonaerense (hasta 70 km de C.A.B.A) ____

Provincia de Buenos Aires (más de 70 km de C.A.B.A) ____

*A qué tipo de universidad asiste?

Pública ____ Privada ____

*Cantidad de materias que cursa por cuatrimestre:

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10 ____ Más de 10 ____

*Carrera que cursa: _____

*Trabaja? Si ____ No ____

*Año que cursa:

Primero ____ Segundo ____ Tercero ____ Cuarto ____ Quinto ____