

CÓMO AFECTA EL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO DEL ESTUDIANTE TRABAJADOR

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8332874>

*Cecilia Arias*¹ Licenciado en Enfermería, Universidad La República, Chile
cecilia.ariassil@alumnos.ulare.cl

*María Cecilia Ruiz Cartes*² Licenciado en Enfermería, Universidad La República, Chile
maría.ruizcar@alumnos.ulare.cl

*Andrea Guajardo Espinosa*³ Licenciado en Enfermería, Universidad La República, Chile
andrea.guajardoesp@alumnos.ulare.cl

*Susana Cofré Matus de la Parra*⁴ Licenciado en Enfermería, Universidad La República, Chile
susana.cofremat@alumnos.ulare.cl

*Marcel López Toledo*⁵ Licenciado en Enfermería, Universidad La República, Chile
marcel.lopez@alumnos.ulare.c

*Miguel Meriño Morales*⁶ Fundación Observatorio Ñuble, Chile.
mamerinom48@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2441-987X>

Resumen

El objetivo de este estudio es describir como el estrés influye en el rendimiento académico del estudiante trabajador, detectar las diferentes estrategias que desarrolla en la búsqueda de soluciones que aligeren sus preocupaciones y el desarrollo de la tolerancia a la frustración. Corresponde a un estudio descriptivo transversal aplicado a (85) estudiantes trabajadores chilenos seleccionado a conveniencia de las ciudades de Chillan, San Carlos, Coihueco, Santiago y Yungay conducidos en servicios de educación superior del año 2020. El total de la población investigada corresponde un (62,2%) a mujeres, (31,8%) a hombres lo cual del total de los alumnos señala haber presentado un grado de estrés durante el semestre un (74,1%) señalo un estrés moderado académico existiendo una diferencia de género presentado las mujeres el mayor porcentaje de estrés versus hombres.

Palabras claves: estrés; estudiante trabajador; estrés académico; desempeño académico.

¹ Licenciada de enfermería Universidad la República, Chile.

² Licenciada de enfermería Universidad la República, Enfermera Hospital Clínico Herminda Martin.

³ Licenciada de enfermería Universidad la República, Chile

⁴ Licenciada de enfermería Universidad la República, Chile

⁵ Licenciado de enfermería, funcionario Hospital de Yungay, Región de Ñuble. Chile

⁶ Magister en ciencias biológicas, postítulo en epidemiología de campo, postítulo en control de infecciones intrahospitalarias.

The objective of this study is to describe how stress influences the academic performance of working students, detect the different strategies they develop in the search for solutions that alleviate their worries and the development of tolerance to frustration. It corresponds to a cross-sectional descriptive study applied to (85) Chilean working students selected at convenience from the cities of Chillán, San Carlos, Coihueco, Santiago and Yungay conducted in higher education services in 2020. The total population investigated corresponds to (62.2%) to women, (31.8%) to men, which of the total number of students indicated that they had presented a degree of stress during the semester, one (74.1%) indicated moderate academic stress, with a difference gender presented women the highest percentage of stress versus men.

keywords: stress, working student, academic stress, academic performance.

ANTECEDENTES

En un mundo altamente competitivo los trabajadores están cada vez más conscientes de la importancia que tiene el perfeccionamiento continuo. En el pasado el trabajador con un empleo estable, no consideraba el imperativo de volver a estudiar, sin embargo, en los últimos años esta tendencia ha ido cambiando. Según un estudio realizado el año 2012 por la red latinoamericana de universidades (Universia) y en el que participaron más de 13000 universitarios de Argentina, Brasil, Colombia, Chile, España, México, Perú, Portugal, Puerto Rico y Uruguay, se concluyó que el 67% de los estudiantes universitarios compartían las clases con su primer empleo, y que siete de cada diez los estudiantes trabajaban y estudiaban a la vez.

En Chile el tema es relevante considerando los datos publicados por el Consejo Nacional de Educación (CNED), que estimó para el año 2016 un total de 1.161.222 alumnos matriculados en la educación superior, valor que duplica las cifras de hace una década atrás.

También en Chile, pero el año 2013, el Instituto Nacional de la Juventud (INJ) publicó la Encuesta Nacional de la Juventud, señalando que uno de cada tres estudiantes de educación superior en el país estudiaba y trabajaba al mismo tiempo, especificando que en la región de Antofagasta el 42% de los sujetos compatibilizaba los roles de trabajo y estudio en forma simultánea.

El propósito de este análisis es dar a conocer el efecto que puede producir el estrés laboral y académico en estudiantes que trabajan y la influencia que esto puede tener en ellos.

Esta investigación está basada en la búsqueda de análisis de datos realizados a través de una encuesta a diferentes trabajadores y estudiantes para demostrar cómo se ve afectado su desempeño académico debido al estrés laboral, dicha investigación se realizó a estudiantes trabajadores de universidades de Chile.

Desde nuestra perspectiva como estudiantes y trabajadores, creemos que tenemos las condicionantes necesarias para redactar sobre los efectos nocivos o positivos que podría presentar un estudiante en cuanto al estrés relacionado con el trabajo y su afectación en lo académico, debido a que nos ha tocado vivir en cierta forma este nuevo estilo de vida de estudiante y trabajador al mismo tiempo.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El estrés se relaciona al esfuerzo, fatiga, dolor, miedo, necesidad de concentración, o incluso un suceso inesperado que requiere una completa reestructuración de la propia vida. (1)

Ya desde 1936 Hans Selye definió el estrés como un quiebre del equilibrio interno del organismo, ya que este debía permanecer constante a pesar de los cambios en el ambiente externo. (2)

Definiremos el estrés como estímulos ambientales que generan un estado de alteración o alerta continua, el estrés corresponde al conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. De esta manera una postura del individuo siempre a la defensiva frente a estos estímulos traería como resultado una serie de cambios fisiológicos y psicológicos a corto, mediano y a largo plazo, entre ellos: dolores de cabeza y musculares, enfermedades cardíacas, alteración de la presión, entre otras.

Este trabajo orientado en aspectos condicionantes y consecuencias del estrés en el desempeño del estudiante trabajador, muestra el cumulo de cargas y preocupaciones que alberga la mente de un estudiante, (5) cómo este resuelve cada una de ellas y la calidad con la que se desenvuelve en la ejecución de sus conocimientos, los cuales se verán influenciados por el estrés al momento de intentar asimilarlos.

La evidencia muestra que según un estudio realizado el año 2012 por la red latinoamericana de universidades (Universia) y en el que participaron más de 13000 universitarios concluyó que el 67% de los estudiantes universitarios compartían las clases con su primer empleo, y que siete de cada diez los estudiantes trabajaban y estudiaban a la vez y un 82,8% presenta estrés académico moderado. (7) Dado que los estudiantes trabajadores, además del rol de estudiante, cumplen otros como: empleado, padre, esposo, ciudadano, hijo, tío y hermano, que también adquiere compromisos en las diferentes instituciones que nivelan nuestra calidad de vida, como la economía, el comercio, lo intelectual y cultural, la educación, la vivienda, la tecnología, solo por mencionar algunas.

La relación entre la variable independiente y dependiente radica en que cada persona es un mundo y todas tienen diferentes formas y estrategias de abordar las diversas situaciones estresantes que pueden alterar su funcionamiento, además no todas las circunstancias resultan estresantes para todos los estudiantes, depende de su capacidad resolutive y su nivel de resiliencia.

La problemática objeto de este estudio se relaciona con el desconocimiento a cabalidad de los efectos negativos contemplando el nivel biopsicosocial, consecuente al rendimiento académico del estudiante trabajador, asociados a factores estresantes.

Como objetivo general de nuestra investigación perseguimos describir como el estrés influye en el rendimiento académico del estudiante trabajador, además de detectar las diferentes estrategias que desarrollan en la búsqueda de soluciones que aligeren sus preocupaciones y el desarrollo de la tolerancia a la frustración.

METODOLOGÍA.

Para nuestra investigación el método a utilizar corresponde al estudio de carácter descriptivo transversal, aplicado a 85 estudiantes trabajadores chilenos seleccionados a conveniencia, de las ciudades de Chillan, San Carlos, Coihueco, Santiago y Yungay conducidos en servicios de educación superior durante el año 2020.

Como criterios de inclusión aplican; rango etario, entre los 17 y 55 años, pertenecer alguna institución de educación superior en cualquier área y horarios y poseer un empleo, ya sea de tiempo completo o media jornada. Se ha seleccionado como criterio de exclusión toda persona que solo se dedique a estudiar sin otra responsabilidad ya sea financiera o cumpliendo horarios por algún voluntariado o actividad recreativa y las personas en rango etario inferior a los 17 años y mayor de 55 años.

La recolección de datos se llevará a cabo a través de un cuestionario semiestructurado y evaluado por pares, y se enfocó en obtener datos demográficos como edad, género (hombre, mujer, otro), horario y modalidad de estudio (diurno, vespertino), conexión a internet, cantidad de horas de trabajo semanal, entre otras. Se aplicó instrumento SISCO (Inventario Sistemático Cognoscitivista) (12) para la identificación del nivel de estrés académico en estudiantes, entregando resultados en los rangos de estrés bajo, moderado y profundo, midiendo escala de satisfacción y nivel de respuesta asociada al resultado del desempeño final de la muestra.

Respecto al análisis de datos, este será realizado en el sistema operativo de office, programa Excel (Microsoft corporation año 2019), planilla que entrega resultados de tipo estadísticos midiendo frecuencia y niveles de porcentajes.

Dentro del presente estudio los aspectos éticos que se desarrollaron para la activación de la participación y recolección de datos fue el anonimato, refiriendo como única exclusión para la base de datos el rango etario. Para la realización del estudio, se aplicó consentimiento informado previa resolución de instrumento.

RESULTADOS

Tabla 1. Variables demográficas comparadas con resultados de encuesta SISCO.

VARIABLE S. DEMOGRAFICAS	Total de Muestras	Muestras en %	RESULTADOS ENCUESTA SISCO					
			Estrés Bajo		Estrés Moderado		Estrés Profundo	
			n	%	n	%	n	%
RANGO EDAD								
17-25 años	24	28,20%	1	4,20%	16	66,70%	7	29,10%
26-35 años	45	52,90%	1	2,20%	34	75,50%	10	22,20%
36-55 años	16	18,80%	0	0%	13	81,20%	3	18,70%
GENERO								
Femenino	81	95,30%	2	2,50%	59	72,80%	20	24,70%
Masculino	4	4,70%	0	0%	4	100%	0	0%
HORARIO DE ESTUDIO								
Diurno	30	35,30%	1	3,30%	22	73,30%	7	23,30%
Vespertino	54	63,50%	1	1,90%	40	74,00%	13	24,00%
Mixto	1	1,20%	0	0%	1	100%	0	0%
TIPO DE VIVIENDA								
Propia	36	42,30%	1	2,80%	29	80,50%	6	16,60%
Arrendada	14	16,50%	0	0%	8	57,10%	6	42,90%
De padres u otros	35	41,20%	1	2,90%	25	71,40%	8	22,90%
TIENE HIJOS								
Si	40	47,10%	0	0%	30	75%	10	25%
No	45	52,90%	2	4,40%	33	73,30%	10	22,20%
CONEXIÓN A INTERNET								
Si cuenta con conexión	82	96,50%	2	2,40%	61	74,30%	19	23,20%
No cuenta con conexión	3	3,50%	0	0%	2	66,60%	1	33,30%
HORAS DE TRABAJO SEMANALES								
1-17 Horas	12	14,10%	1	8,30%	7	58,30%	4	33,30%
18-33 Horas	12	14,10%	1	8,30%	8	66,70%	3	25%
34 ó mas de 50 Horas	61	71,80%	0	0%	48	78,70%	13	21,30%

De la población total el 68,2% correspondió a estudiantes mujeres y el 31,8% a hombres lo cual es representativo de la población total. Con respecto al horario de estudio un 64,7% se encontraban en modalidad vespertino y un 31,7% en diurno. Además, el 100% señala haber presentado un grado de estrés académico durante el semestre, señalando la mayoría

(74,1%) de los alumnos, niveles moderados de estrés académico, existiendo diferencia entre géneros ya que el mayor porcentaje de las mujeres presentan niveles elevados de estrés *versus* a los hombres.

Sobre el rango etario y su relación con el estrés, se puede observar que entre las categorías de edad entre 17-25 años el estrés moderado presenta un 66,70% versus eel rango de edad entre 26-35 años que presentan un estrés moderado de 75,50% sobresaliendo el rango de edad entre 36-55 años que presenta un 81,20% siendo el porcentaje más alto en este tipo de estrés, sin embargo, la muestra de estrés profundo es este rango de edad el que obtiene el porcentaje más bajo con un 18, 70%.

En a la relación género femenino respecto al masculino se evidencia un estrés un mayor grado de estrés en el género femenino. En cuanto a la variable horario de estudio según este instrumento se obtiene que el estrés moderado de los estudiantes en horario mixto representa un 100% de estrés moderado en comparación con los que estudian ya sea en horario diurno o vespertino en los cuales los que estudian en horario diurno representan un 73,30% siendo estos los que presentan un estrés moderado más bajo. Interesantemente el numero hijos en estudiante trabajador, refleja que los estudiantes que tienen hijos, su estrés moderado es mayor y se ve representado con un 75% en comparación con los que no tienen hijos, al igual que en la categoría estrés profundo el cual se corresponde a un 25% versus un 22,20% de los estudiantes que no tienen hijos.

El contar con internet se relaciona con mayor nivel de estrés en estrés moderado, por el contrario, no tener internet muestra mayor relación con estrés profundo. En cuanto a los niveles de estrés por las horas de trabajo semanales el estrés moderado de los estudiantes trabajadores que trabajan entre 34 o más de 50 horas su estrés moderado se ve en alza con un 78,70% versus los que trabajan de 1-17 horas representados con 58,30% , en cuanto a los niveles de estrés profundo los que trabajan menos horas entre 1-17 horas semanales se evidencia un 33,30% de estrés profundo en comparación con los que trabajan 34 o más de 50 horas que presentan un 21,30% de estrés profundo. Reflejando así que las personas que trabajan menos horas sus niveles de estrés profundo son mayores en comparación con los que trabajan 34 o más de 50 horas semanales. (Tabla 1)

Tabla 2. Variables académicas en la población universitaria que trabajan y estudian, Chile 2020.

VARIABLES ACADÉMICAS	CATEGORÍA	N.º DE PARTICIPANTES (%)
Tiempo diario para realizar tareas	Menos de 1 hora	8 (9,4)
	Entre 1-2 horas	45 (53)
	Entre 2-3 horas	17 (20)
	Más de 3 horas	15 (17,6)
Horas diarias para dormir	4 a 6 horas	52 (61,2)
	6 a 8 horas	27 (31,7)
	Más de 8 horas	6 (7,1)
El trabajo genera cansancio que limita concentración en clases	Nunca	5 (5,9)
	A veces	27 (31,7)
	Con cierta frecuencia	20 (23,5)
	Casi siempre	22 (25,9)
	Siempre	11 (12,9)
Al trabajar menos horas esta menos estresado para terminar trabajos a tiempo	Nunca	4 (4,7)
	A veces	13 (15,2)
	Con cierta frecuencia	20(23,5)
	Casi siempre	33 (38,8)
	Siempre	15 (17,6)
Rango en notas	1 a 3	0(0)
	4 a 5	39 (45,9)
	6 a 7	46 (54,1)

En relación a las variables académicas, los estudiantes mostraron que dedican mayoritariamente entre 1 a 2 horas de estudios diarios, de 4 a 6 horas de sueño. Además, más de un 30% de los alumnos manifiestan que el trabajo les genera cansancio que limita su concentración en clases lo que se relaciona con que el trabajar horas les permite desarrollar trabajos adecuadamente y por ende menos estrés (tabla 2)

Los resultados que obtuvimos al aplicar el instrumento SISCO del estrés académico, arrojaron como resultado que el 74% de los encuestados presentan un nivel de estrés moderado, seguido del 24% que tiene un nivel de estrés alto y un 2% de los estudiantes trabajadores tienen un nivel bajo de estrés. Esta variable nos muestra que todos los encuestados manifestaron estar estresados, la mayoría con un nivel de estrés moderado y alto. (Figura 1)



Figura 1. Resultados en porcentaje de instrumento SISCO.

DISCUSIÓN

El estrés académico moderado puntúa en las evaluaciones realizadas, observando desde el modelo de carga y control, la capacidad del sujeto para llevar y sostener de forma continua diferentes y variadas situaciones y circunstancias que demanden agilidad y correcta respuesta, sin embargo, se crea un ambiente de hostilidad cuando no se comprende el funcionamiento del estrés en la cotidianidad.

Esto implica que las variables académicas y demográficas, afectan de forma considerable el nivel de estrés que presenta el alumno, todo esto se ve reflejado en el poco tiempo para dormir y estudiar, exceso en horas de trabajo semanal, el tener responsabilidad de padres, dificultades económicas, generando estrés de moderado a profundo.

Podemos resumir que el nivel de estrés que presenta el estudiante trabajador, se ve altamente influenciado por la disminuida cantidad de horas para realizar tareas (0- 2 hrs.) correspondiente a un 62.4%. Además, el tiempo para descansar, un 61.2% solo duerme un máximo de 6 hrs. diarias. Si a estos resultados le agregamos que el mayor porcentaje de entrevistados, el trabajo les genera cansancio, que limita su concentración en clases y aumenta el nivel de estrés para concluir sus trabajos en el tiempo solicitado.

Sin embargo, destaca que los alumnos trabajadores presentan en un 54,1% un rango de nota calificado como muy bueno, esto puede demostrar el alto nivel de compromiso presentado por ellos, visualizando satisfacción por las metas logradas a pesar del impacto personal que esto les conlleva.

CONCLUSIÓN

Podemos interpretar como afecta el estrés en el desempeño del estudiante trabajador a través de los resultados arrojados en nuestra investigación, los cuales nos demuestran que, a pesar de la carga laboral y académica, el desempeño del estudiante mayoritariamente se considera bueno, existen algunas excepciones, sin embargo, estas también poseen limitaciones en alguna área de la formación académica.

El estrés se presenta como algo natural en los estudiantes que trabajan, sobre todo en mujeres, esta última afirmación deja claramente evidente el sistema patriarcal que tenemos como sociedad, porque en general las familias de la muestra para la investigación declaran presentar mayores niveles de estrés en mujeres. Ellas son las que tienen doble trabajo, de ellas depende la funcionalidad positiva de nuestros hogares.

Dado el tiempo de investigación, se observa el estrés con naturalidad en estudiantes que realicen su formación en horarios vespertinos, versus estudiantes en horarios diurnos, destacando un mayor grado de desempeño en aquellos que permanecen en una constante situación de estrés, ya sea académico o laboral. Hacemos referencia aquellos alumnos que a pesar de una alta demanda logran la entrega de todos sus deberes en el tiempo que se les asigna para ello.

Se observa un estrés profundo en aquellas personas de rango etario entre los 17 y 25 años, concluimos que se debe principalmente a la exigencia del cumplimiento de responsabilidades y el manejo a la frustración, se necesita de experiencia para adquirir estrategias que aporten habilidades para la vida.

El estrés moderado asociado a los horarios de estudio, nos indica que, sin importar la modalidad diurna o vespertina de formación, los niveles de estrés se mantienen en ambos rangos, concluyendo definitivamente nuestra teoría que toda persona ya sea estudiante trabajador o no, presenta niveles de estrés. Entonces, podemos plantear que cada uno de nosotros manifiesta un nivel de carga física o emocional en diferentes áreas de nuestra vida, ya que debemos cumplir con diversas responsabilidades diarias. Para alcanzar nuestras metas es necesario un control adecuado del equilibrio respecto a nuestra capacidad de respuesta a todo agente externo como interno que altere y dificulte el transitar en calma y armonía.

REFERENCIAS

- Berrío García N, Mazo Zea R. Estrés Académico. Rev. Psicol Univ. Antioquía. 2011;3(2): Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Selye H. La tensión en la vida (The stress of life). Buenos Aires: Compañía General Fabril Editora, 1960
- Organización Mundial de Salud. Salud, población y desarrollo; documento de posición de la OMS. Conferencia internacional sobre la población y el desarrollo. 5-7 sept 1994; El Cairo, Egipto. Ginebra: OMS; 1994. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/59635/1/WHO_FHE_94.1_spa.pdf .
- Barraza, A. El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Rev. Int Psicol. [en línea] 2007 [citado sep. 2017]; 8(2):1-30 Disponible en: <http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/48/45> .
- Sarubbi De Rearte, Emma y Castaldo, R (..) (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios.
- Inga JM. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima; 2009
- Organización Mundial de Salud. Salud, población y desarrollo; documento de posición de la OMS. Conferencia internacional sobre la población y el desarrollo. 5-7 sept 1994; El Cairo, Egipto. Ginebra: OMS; 1994. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/59635/1/WHO_FHE_94.1_spa.pdf
- Relación entre el clima social familiar y el rendimiento académico en estudiantes del segundo de secundaria de la Institución Educativa Felipe Huamán Poma de Ayala, UGEL 06, Lurigancho Chosica, 2014 <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1117>
- Ramírez Díaz, J. L. (2021). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. Rastros Rostros, 20(36). <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/ra/article/view/3932>
- Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación en Educación Médica. 2016; 5(20) Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_arttext&lng=en
- Bermúdez, V. E. (2018). Ansiedad, depresión, estrés y autoestima en la adolescencia. relación, implicaciones y consecuencias en la educación privada. Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De La Educación, (26), 37–52. Recuperado a partir de <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/5351>
- Hernández M, Coronado O, Araujo V, Cerezo S. Desempeño académico de universitarios en relación con ansiedad escolar y autoevaluación. Acta colombiana de psicología 2008; 11 (1): 13-23