

Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza

Nicolás Frontera Provincial*, Guillermo Jimeno Sánchez**, Julia Capablo Mondurrey***

*Enfermero Cirugía General Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza. **Enfermero Urgencias Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza. Enfermera UCI Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza.

Resumen

Introducción: El estrés académico constituye un fenómeno generalizado en los estudiantes que pasan a formar parte de la universidad, ya que ésta, con sus demandas y presiones supone un factor estresante en sí misma y puede llegar a influir sobre su salud y bienestar. **Objetivo:** Describir la distribución de los estresores académicos y de los factores relacionados con la Salud general que presentan los estudiantes de enfermería, terapia ocupacional y fisioterapia de nueva incorporación a la facultad de la universidad de Zaragoza. **Metodología:** El diseño del estudio que se realizó fue transversal descriptivo. Se emplearon el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) para analizar el estrés académico de los estudiantes y el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12) para evaluar la percepción de salud general. **Resultados:** La muestra estuvo constituida por 165 alumnos, Los estudiantes refirieron que lo que más estrés les producía era la sobrecarga académica, así como la falta de tiempo para realizar las tareas. Los estudiantes de fisioterapia obtuvieron una media sobre el estrés académico (52,37) menor que la de los estudiantes de enfermería (58,73) y terapia ocupacional (60,28), también obtuvieron los valores más bajos en el estudio GHQ-12 de ansiedad y depresión. Las mujeres alcanzaron valores más altos de estrés académico que los hombres. **Conclusiones:** Distinguiendo entre grados, los alumnos de fisioterapia mostraron sufrir menor estrés académico y obtuvieron los mejores valores sobre la salud general. Por su parte fueron las mujeres, alcanzaron los peores niveles de salud general. Existe una correlación positiva ascendente entre el estrés académico, ansiedad y depresión. **Palabras clave:** Adolescentes, Alumnos de ciencias de la salud, Ansiedad, Depresión, Estrés académico, Salud.

Abstract

Introduction: Academic stress is a global phenomenon in students who begin university due to the fact that it is a stress factor itself. As a consequence, it can have an influence over health and welfare. **Objective:** The aim of the study is to evaluate the distribution of academic stress and factors which have a relationship with General Health in first-year nursing, occupational therapy and physical therapy students in the CCSS faculty of the University of Zaragoza. **Methodology:** The design of the study was cross-sectional descriptive. The University Academic Stress Questionnaire (CEAU) was used to analyze the academic stress in students and the General Health Goldberg GHQ-12 questionnaire was also used to evaluate the perception of general health. **Results:** The sample consisted of 165 first-year students. The students claimed that the academic overload and the lack of time to do their homework were the major factors contributing to their high stress levels. Physical therapy students had an average score in academic stress of 52,37. It was smaller than the average score of nursing students (58,73) and occupational therapy students (60,28). They also obtained the lowest values on the GHQ-12 questionnaire in anxiety and depression. Women reached higher values than men in the academic stress questionnaire. **Conclusions:** When we distinguish between the three degrees, we realise that physical therapy students suffer less academic stress and reach the best values over the General Health. They were women obtained the worse scores in General Health. There is an ascending positive correlation between the academic stress, anxiety and depression. **Keywords:** Adolescents, Sciences students, Anxiety, Depression, Academic stress, Health.

Introducción

El estrés constituye uno de los factores psicosociales más estudiados en la actualidad,

especialmente por su relación con la aparición de algunas enfermedades¹.

Durante el primer tercio del siglo XX, se identificó la respuesta al estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, concretamente generadas por la activación del eje hormonal hipotálamo-hipofisario-cortico suprarrenal, produciéndose una elevación de la secreción de corticoides (cortisol), a consecuencia de una reacción a estímulos inespecíficos que serían los estresores².

La Real Academia Nacional de Medicina define el estrés como "Tensión psíquica o somática que prepara al individuo para la lucha o la huida y que, prolongada en el tiempo, pone en marcha el síndrome general de adaptación. Por tanto el estrés se podría considerar como una reacción fisiológica, endocrinológica y psicológica del organismo frente a una situación que es percibida como amenazante y que, de esta manera, genera una respuesta necesaria y natural para la supervivencia^{3,4}.

Por sí mismo, el estrés no debería condicionar el funcionamiento normal del individuo y, como señalan algunos estudios, si conseguimos generar una respuesta adaptativa a él, puede convertirse en un potente motivador que nos ayude a enfrentarnos a las situaciones habituales del día a día⁵. Sin embargo, si se hace crónico en el tiempo puede convertirse en una patología que afecte negativamente en el desarrollo, en la salud tanto física como mental de las personas, en el rendimiento académico o producir efectos indirectos debido a cambios en el estilo de vida^{1,2,6}.

Algunas de las repercusiones o consecuencias que puede tener son:

- Daños crónicos o transitorios en el estado de salud (problemas gastrointestinales, respiratorios, dermatológicos, migrañas...).
- Alteraciones psicológicas y emocionales (depresión, ansiedad, hostilidad, irritabilidad, pérdida de autoestima).
- Deterioro de las relaciones interpersonales y de la eficacia personal en distintas facetas de la vida (disminución rendimiento académico, aumento del absentismo laboral).
- Malos hábitos de vida (aumento del consumo de tabaco, café, alcohol o psicofármacos)⁷.

Los estudiantes de edad escolar y los universitarios son uno de los colectivos que más sufren los efectos de las situaciones de estrés, pudiéndoles generar problemas y desordenes psiquiátricos en etapas tempranas y vulnerables del desarrollo^{6,8,9}.

También el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que el estrés laboral es un factor que afecta en gran medida a los españoles¹⁰.

El estrés académico constituye un fenómeno generalizado en los estudiantes que pasan a formar parte de la universidad, ya que ésta, con sus demandas y presiones, pudiendo llegar a influir sobre su salud y bienestar^{7,8}.

Esto se debe a que el ingreso en estas instituciones suele coincidir con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a numerosos cambios. Para muchos es el momento de separarse de la familia, de introducirse en el mundo laboral y de adaptarse a un medio poco habitual¹¹.

Los datos así lo demuestran, solo el 73,6% de los estudiantes de nueva incorporación continúan al año siguiente sus estudios. Esto supone que más de un 25% de los alumnos que comienzan una titulación la han abandonado al año siguiente^{8,12}.

Los estudios realizados hacen referencia a que los mayores niveles de estrés podrían agruparse en tres grupos diferenciados.

1. Los estresores relacionado con el sistema de evaluación. En este grupo entrarían: la realización de exámenes, de trabajos obligatorios, la presentación de las tareas en clase, la participación en el aula... Todo esto parece claro que influirá en los alumnos, ya que les puede condicionar el acceso a determinadas opciones formativas, así como las oportunidades laborales futuras.
2. Los estresores vinculados a la sobrecarga académica. En este punto se incluirían la falta de tiempo para terminar los trabajos, el cumplimiento de plazos para entregar las tareas y la sobrecarga de las mismas. En este caso el estrés se genera por el hecho de que ven acercarse la fecha sin tener terminadas sus actividades.
3. Los condicionantes del proceso enseñanza-aprendizaje y de otros aspectos organizativos. Aquí se incluyen cuestiones referentes a las relaciones sociales (profesor-alumno, alumno-alumno), necesidad de trabajar en equipo, competitividad entre compañeros, falta de incentivos, conflictos entre compañeros, escasa participación del estudiante en la toma de decisiones o la masificación de las aulas. Todas estas actividades pueden generar estrés ya que pueden influir y afectar en el día a día de los alumnos universitarios, pudiendo llegar a generarles ansiedad el hecho de acudir a clase^{7,8,9,14,15}.

Otras circunstancias y acontecimientos personales que generan estrés se deben a los recursos económicos, las expectativas familiares, las perspectivas laborales futuras y

la percepción de falta de tiempo libre para realizar otras actividades de su agrado^{8,16,17}.

Algunas publicaciones hacen hincapié en que los estudiantes de titulaciones relacionadas con la salud (medicina, enfermería o fisioterapia) muestran niveles de estrés significativamente mayores a los de alumnos que cursan otras disciplinas. Este hecho parece estar relacionado con las características de la carrera y su plan de estudios que hacen que posean mayor carga académica así como una gran cantidad de horas prácticas en el ámbito sanitario, momento cuando deben adquirir las capacidades, habilidades y actitudes propias de su profesión^{9,18,19,20,21,22}. Este contacto tan directo con el mundo de la salud, genera estrés por sí mismo debido a la estrecha relación que se tiene con las enfermedades, el dolor, el sufrimiento, la invalidez o la propia muerte.

Algunas publicaciones hacen mención al uso de la actividad física al aire libre o a otras técnicas de relajación como el “Mindfulness” o el yoga como forma de amortiguar los efectos que puede producir el estrés al mantener la mente ocupada en otras tareas^{18,23,24}.

El objetivo principal de este estudio fue describir los estresores académicos que sufren los estudiantes de enfermería, terapia ocupacional y fisioterapia de nueva incorporación a la universidad de la facultad de CCSS de Zaragoza”.

Los objetivos específicos fueron:

-Comparar los estresores académicos que tienen los alumnos de primer curso de la facultad de CCSS en función de la titulación que cursan (Enfermería, Terapia ocupacional o Fisioterapia).

-Analizar las diferencias que existen entre los géneros para el estrés académico y para la salud general.

-Valorar la relación que existe entre la salud general y los estresores académicos que sufren los estudiantes universitarios de primero de la facultad de CCSS.

Material y método

Se realizó un estudio de tipo transversal descriptivo en la Facultad de Ciencias de la Salud (CCSS) de la Universidad de Zaragoza (España) durante el año 2017. La muestra definitiva fue de 165 estudiantes universitarios de nueva incorporación a la universidad distribuidos en 56 alumnos de enfermería, 56 alumnos de terapia ocupacional y 53 alumnos de fisioterapia.

Las encuestas fueron entregadas a aquellos alumnos que de forma voluntaria accedieron a

participar en el estudio después de ser debidamente informados sobre el tratamiento, anonimato y confidencialidad de los datos. Se obtuvo el consentimiento del Comité Ético de Investigación Clínica de Aragón (CEICA), así como del Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad de Zaragoza.

La obtención de los datos se realizó los días 13 y 14 de febrero de 2017 a través de la aplicación colectiva de las encuestas en horario lectivo y en las aulas ordinarias que emplean los alumnos para sus clases. Para el análisis de los datos se empleó el programa estadístico SPSS 22 y el nivel de confianza con el que se trabajó fue del 95%.

Los cuestionarios empleados en el trabajo de investigación fueron dos:

Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU)

, validado en el año 2012 en la Universidad de Valencia⁸. Dicho cuestionario estudia los estresores que tienen los alumnos preguntando acerca de 19 ítems referentes a situaciones potencialmente estresantes del ámbito universitario, empleando una escala tipo Likert (1 al 5), en la que el valor 1 refiere “Nada de estrés” y el valor 5 “Mucho estrés”, siendo las puntuaciones 2, 3, 4 valores intermedios.

Las 19 preguntas se encuentran agrupadas en 4 factores diferentes que estudian distintos motivos generadores de estrés durante el periodo universitario. Estos 4 factores son:

Obligaciones Académicas (OA): En este apartado se recogen siete preguntas del test, las cuales guardan relación con el estrés producido por los exámenes escritos, los trabajos obligatorios, el hecho de estudiar y de asistir a clase.

Expediente y Perspectivas de futuro (EF): En esta categoría encontramos seis preguntas referentes a los estresores propios de acabar en los plazos estipulados, perspectivas personales de futuro, presión externa o la necesidad de conseguir un buen expediente.

Dificultades Interpersonales (DI): Aquí tenemos tan solo tres cuestiones que preguntan acerca del estrés derivado de la competitividad y de los conflictos entre profesores y alumnos.

Expresión y Comunicación de ideas (EC): También son solo tres preguntas que miden los estresores debidos a exponer trabajos, intervenir en la clase o tratar con los tutores en las tutorías.

Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ), utilizado para valorar los estados de ansiedad y depresión²⁵, posee gran validez y fiabilidad en las distintas poblaciones en las que se ha utilizado^{26, 27}. Se empleó su versión validada de 12 ítems²⁸.

Según el resultado que se obtiene al contestar las 12 preguntas, se establecen tres niveles referentes a la afectación de la salud mental:

- **De 0 a 9 puntos:** Bajo deterioro de la Salud Mental.
- **De 10 a 16 puntos:** Deterioro normal de la Salud Mental.
- **De 17 a 36 puntos:** Alto deterioro de la Salud Mental²⁹.

Las variables estudiadas fueron:

- **Grado universitario** (enfermería, fisioterapia o terapia ocupacional).
- **Sexo** (hombre o mujer).
- **Edad** (años del alumno en el momento del estudio).
- **Familia** (tener hijos y/o personas mayores a su cargo).
- **Acceso universitario** (Selectividad, Formación Profesional, Otro grado universitario, Prueba mayores de 25 años, Prueba mayores de 45).
- **Trabajar** (sí o no).
- **Hacer ejercicio físico** (número de horas semanales).
- **Fumar** (sí o no).
- **Consumir alcohol** (sí, no, solo los fines de semana).

- **Cuestionario CEAU**, cada pregunta fue valorada como una variable, se agruparon las respuestas en los 4 distintos factores que se estudian.

- **Cuestionario GHQ-12**, cada pregunta fue valorada como una variable, se obtuvo la suma total de las puntuaciones de cada pregunta.

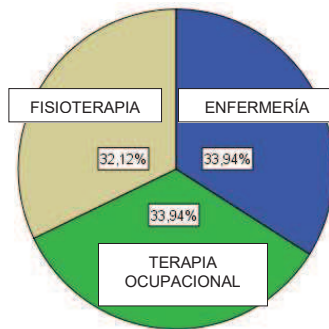
En primer lugar se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov para comprobar la normalidad de las variables cuantitativas y se valoró la consistencia interna de los dos cuestionarios obteniendo un valor de 0,73 para el CEAU y de 0,80 en el Goldberg.

Se empleó estadística descriptiva para conocer la distribución de los datos, así como estadística inferencial mediante pruebas Anova y correlaciones bivariadas.

Resultados

De los 165 alumnos que contestaron a las encuestas, 56 eran alumnos de Enfermería, 56 de Terapia Ocupacional y 53 de Fisioterapia. El gráfico 1 muestra la distribución.

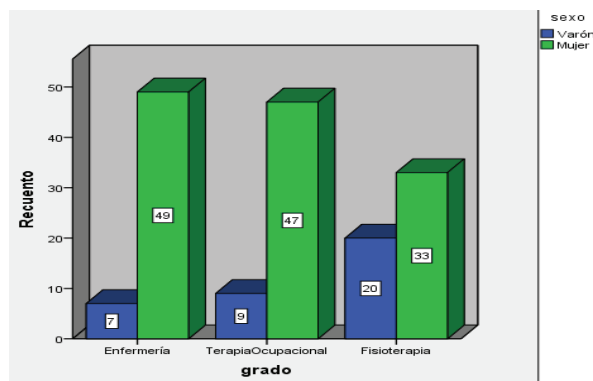
GRÁFICO 1: DISTRIBUCIÓN POR GRADOS.



La distribución por sexos nos deja ver un predominio del sexo femenino en la muestra (78,2%), siendo mayor el porcentaje en los grados de enfermería (87,5%) y terapia

ocupacional (83,9%) y estando más igualado en el caso de fisioterapia donde el 37,7% de los alumnos son varones. El Gráfico 2 muestra la distribución por sexos en los tres grados.

GRÁFICO 2: DISTRIBUCIÓN POR SEXOS.



Los estadísticos descriptivos que se obtuvieron para la edad, el ejercicio físico,

fumar y beber alcohol se muestran en la siguiente tabla (tabla 1):

TABLA 1: ESTADÍSTICOS DE EDAD, EJ.FÍSICO, FUMAR Y BEBER ALCOHOL.

	Media	Mediana	Moda	Máximo	Mínimo
EDAD	20,45	18	18	18	54
EJERCICIO FÍSICO	4,35 horas	3 horas	0 horas	18 horas	0 horas
FUMAR	3,07 cigarros	0 cigarros	0 cigarros	50 cigarros	0 cigarros
BEBER ALCOHOL	2,32 copas	2 copas	0 copas	15 copas	0 copas

Los estadísticos descriptivos que obtuvimos de analizar las 165 respuestas en los dos cuestionarios utilizados se muestran en la

tabla 2 para el Cuestionario CEAU y en la tabla 3 para el Cuestionario Goldberg.

TABLA 2: FACTORES CEAU.

	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar	Máximo	Mínimo
TOTAL CEAU	57,22	58,00	58	10,60	86	24
OA	24,43	24,00	24	4,32	35	9
EF	17,41	17,00	16	4,87	27	6
DI	6,49	6,00	3	2,94	15	3
EC	8,92	9,00	9	2,38	15	3

TABLA 3: CUESTIONARIO GHQ-12.

	Media	Mediana	Moda	Desviación estándar	Máximo	Mínimo
GHQ-12	16,07	16	12	5,25	35	4

Estresores más importantes.

Se analizaron mediante el Cuestionario CEAU cuales resultaron ser los estresores que más y menos preocupaban a los estudiantes de la facultad. Los resultados reflejaron de mayor estrés en el alumno:

La sobrecarga académica, consistiendo en muchos exámenes y trabajos. Seguido de las preguntas nº 6: "Falta de tiempo para cumplir las actividades académicas", nº:1 "Realización de exámenes" y nº2: "Exposición de trabajos en clase". Por contra, los 4 estresores que obtuvieron las puntuaciones más bajas fueron: En primer lugar, la pregunta nº 7 que hacía referencia a la competitividad entre compañeros, seguido de las preguntas que estudiaban el estrés debido a "Tratar con el profesor en tutorías", "Poder asistir a todas las clases" y "Elección de las asignaturas para los próximos cursos".

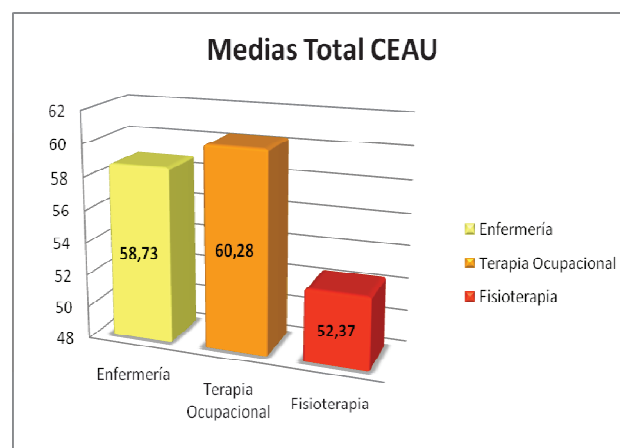
OBJETIVO 1: "Comparar los estresores académicos que tienen los alumnos de primer curso de la facultad de CCSS en función de la titulación que cursan (Enfermería, Terapia ocupacional o Fisioterapia)".

Para responder a este objetivo, la hipótesis que se planteó fue "los niveles de estrés académico y los valores de salud general que tienen los alumnos de enfermería, terapia ocupacional y fisioterapia se distribuyen de forma similar entre los 3 grados."

Se analizaron los resultados de las puntuaciones totales obtenidas en el cuestionario CEAU sobre un máximo posible de 95 puntos y un mínimo de 19.

La realización de la prueba Anova demostró que aparecían diferencias entre las medias de los grupos, en concreto entre las medias de fisioterapia y los otros dos grados. La significación con enfermería fue de 0,004, mientras que con los alumnos terapeutas el valor fue del 0,000. Estos resultados nos muestran que los alumnos fisioterapeutas otorgan menores niveles de estrés académico que los estudiantes de T.O y Enfermería.

El gráfico 3 refleja de forma visual la diferencia en las medias entre los tres grados.



Como el Cuestionario del Estrés Académico Universitario (CEAU) mide los estresores diferenciados en cuatro grupos, se estudiaron de forma separada estas 4 categorías mediante el empleo de pruebas Anova. Los resultados obtenidos para las 4 categorías se muestran en la tabla 4, diferenciando en función del grado académico cursado. Se puede observar que los resultados obtenidos en el grado de fisioterapia son inferiores que los de los otros dos grados.

Como el Cuestionario del Estrés Académico Universitario (CEAU) mide los estresores diferenciados en cuatro grupos, se estudiaron de forma separada estas 4 categorías mediante el empleo de pruebas Anova. Los resultados obtenidos para las 4 categorías se muestran en la tabla 4, diferenciando en función del grado académico cursado. Se puede observar que los resultados obtenidos en el grado de fisioterapia son inferiores que los de los otros dos grados.

TABLA 4: Medias CEAU en función del grado.

	GRADO	MEDIA
TOTAL CEAU	ENF	58,73
	T.O	60,29
	FISIO	52,38
OA	ENF	25,48
	T.O	24,93
	FISIO	22,77
EF	ENF	17,98
	T.O	18,63
	FISIO	15,51
DI	ENF	6,41
	T.O	7,20
	FISIO	5,81
EC	ENF	8,86
	T.O	9,48
	FISIO	8,40

Con los datos obtenidos con las pruebas Anova estudiando el estrés académico referido por los alumnos diferenciando en función de los tres grados, se puede concluir que nuestra hipótesis inicial al respecto no se cumple.

Los resultados del Anova nos informan que los estudiantes de fisioterapia refieren tener menores índices de estrés académico que sus compañeros de las otras dos titulaciones de la facultad.

También se analizó mediante una prueba Anova el cuestionario GHQ-12 diferenciando en función del grado para detectar trastornos psíquicos de ansiedad y depresión. Se pretendía estudiar de esta forma la distribución de la salud general entre las tres diferentes titulaciones. Se observó que en esta ocasión fueron los alumnos de enfermería los que obtuvieron los valores más altos y que se relacionan con un peor estado de salud general. La realización de la prueba Anova demostró que existían diferencias significativas entre los estudiantes de enfermería y los de fisioterapia lo que indica que la hipótesis inicial planteada tampoco se cumple.

La tabla 5 muestra los resultados para el Cuestionario GHQ.

TABLA 5. Medias GHQ-12 en función del grado.

	GRADO	MEDIA
GHQ-12	ENF.	17,7
	T.O.	15,9
	FISIOT.	14,7

OBJETIVO 2: “Analizar las diferencias que existen entre los géneros para el estrés académico y para la salud general”.

La hipótesis que se planteó ante este objetivo fue “las estudiantes de sexo femenino muestran peores niveles de salud general y mayores valores de estrés académico que sus compañeros varones”.

Para esto estudiamos la distribución de medias del Anova en función del sexo para verificar si existían o no diferencias en las medias obtenidas entre los hombres y mujeres haciendo distinción entre las tres titulaciones.

La prueba constató que la significación es menor a 0,05 para los cuatro grupos estudiados en el Cuestionario CEAU, así que asumimos que existen diferencias entre sexos. En el caso del cuestionario de Salud General de Golberg también diferenciamos los datos en función del sexo para comprobar si la depresión y la ansiedad se reparten de forma similar entre hombres y mujeres o por el contrario (como se plantea en nuestra hipótesis), son ellas las que peores valores de salud general obtienen.

TABLA 6: Cuestionario ceau en función del sexo.

	SEXO	MEDIA	MÁXIMO	MÍNIMO
TOTAL	HOMBRE	50,08	74	24
	MUJER	59,21	86	34
OA	HOMBRE	21,50	30	9
	MUJER	25,26	35	14
EF	HOMBRE	14,92	25	7
	MUJER	18,10	27	6
DI	HOMBRE	5,64	12	3
	MUJER	6,73	15	3
EC	HOMBRE	8,03	12	3
	MUJER	9,17	15	4

Los resultados en esta ocasión también nos muestran que son ellas las que peores valores de salud general obtienen. Como se puede ver en la tabla 7.

TABLA 7: Estadísticos GHQ-12 en función del sexo.

	SEXO	MEDIA	MÁXIMO	MÍNIMO
GHQ-12	HOMBRE	13,67	24	5
	MUJER	16,74	35	4

La significación del Anova es de 0,00 lo que efectivamente nos indica que existen diferencias estadísticas significativas entre los sexos.

Se puede afirmar que son las mujeres las que mayores niveles de ansiedad y depresión obtienen. Siendo cierta la hipótesis que se planteó estudiar.

OBJETIVO 3: “Valorar la relación que existe entre la salud general y los estresores académicos que sufren los estudiantes universitarios de primero de la facultad de CCSS”.

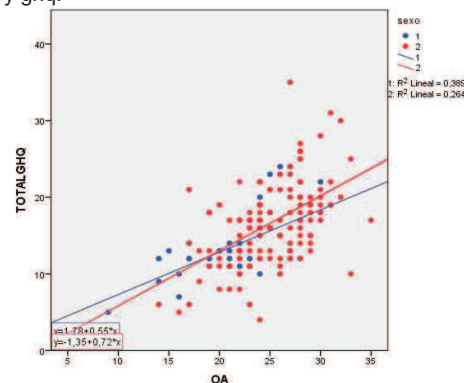
Facultad CCSS ZARAGOZA 2017					
	Media	Desviac. estándar	Asimetría	Máximo	Mínimo
OA	24,43	4,32	-,497	35	9
EF	17,41	4,87	,011	27	6
DI	6,49	2,94	,386	15	3
EC	8,92	2,38	-,135	15	3

La hipótesis que planteamos en este caso fue “Los alumnos que muestran mayores niveles de estrés académico también otorgan peores valores referentes a la salud general.”

Los resultados que se consiguieron al realizar la correlación lineal de Pearson nos muestran que existe correlación positiva ascendente al comparar los valores totales del CEAU con los totales del GHQ-12. El p-valor obtenido en este caso fue de 0,00 lo que es indicativo de que existe correlación significativa.

Una vez visto que entre los dos instrumentos existía relación, se analizaron los cuatro factores que estudia el CEAU para comprobar si también midiéndolo por separado existía esta correlación con el Cuestionario GHQ-12. Mostraban mayores niveles de estrés debido a las Obligaciones Académicas con peores valores de salud general, se realizó el gráfico 4.

GRÁFICO 4: Diagrama de dispersión por puntos entre oa y ghq.



En este gráfico se refleja la distribución por puntos de la categoría OA en función del GHQ-12. Se distingue por sexos, siendo 1 hombres (azul) y 2 mujeres (rojo), permitiéndonos distinguir como se distribuyen los valores en función de pertenecer al sexo masculino o al femenino. Se realizaron las rectas de regresión por subgrupos lo que nos permite visualizar que la tendencia de las mujeres es a ascender de forma más rápida que los hombres ocupando los valores superiores del gráfico.

Los resultados obtenidos mostraron que para el Factor I (OA) y II (EF) del CEAU esta relación también existía, lográndose unos p-valor en ambos casos de 0,00. Confirmando que existía correlación estadística significativa. Para los otros dos factores que estudia el CEAU esta significación no se consiguió. Para observar de forma más gráfica que existía relación lineal entre los alumnos que obtenían al comparar los valores del Cuestionario CEAU con el Cuestionario de Salud General de Goldber.

Universidad de VALENCIA 2012					
	Media	Desviación estándar	Asimetría	Máximo	Mínimo
OA	24,47	4,86	-,385	35	11
EF	17,66	4,57	,267	28	6
DI	7,56	2,99	,275	15	3
EC	9,37	2,65	-,286	14	3

Discusión

En la muestra, el sexo femenino fue ampliamente predominante siendo solo un 22% los varones. Este dato coincide con los resultados obtenidos en el estudio de Fernández Ayuso, 2015³ y también con el trabajo de Castillo Pimienta, 2016¹⁸.

Atendiendo a las respuestas de las encuestas la gran mayoría de los estudiantes expresan sufrir “mucho estrés” en al menos una de las situaciones por las que se preguntaba, lo que coincide con los resultados que reflejó el estudio de García Ros de 2008⁸.

Los estresores “Realización de exámenes” y “Falta de tiempo para cumplir las obligaciones académicas” fueron dos de los más importantes para la muestra, lo que coincide con los hallazgos de los trabajos

Nuestro estudio mostró que los alumnos que mayor estrés, por causas académicas, eran los estudiantes de terapia ocupacional, esto se contrapone a lo que afirma la investigación de Pulido Martos de 2012²¹ donde se explica que son los profesionales de enfermería los que presentan los niveles más altos dentro de las carreras relacionadas con las ciencias de la salud.

Nuestro estudio referenció que son las mujeres, las que peores valores de salud general tienen, lo que coincide con lo analizado por Vélez Galárraga en su artículo de 2009³⁰. Sin embargo, esto se contrapone con lo expuesto por el Instituto Nacional de Estadística (2017)¹⁰, que refiere que son las personas de sexo masculino las que muestran niveles de estrés mayores que las mujeres.

Al analizar las medias obtenidas en nuestra muestra con las obtenidas en la población de estudiantes universitarios de nuevo ingreso de Valencia en el año 2012 (trabajo de investigación de García Ros⁸), observamos que los valores de ambos estudios son bastante similares (tabla 8).

Conclusión

El estrés a pesar de ser uno de los fenómenos más estudiados sigue afectando de forma general a los estudiantes que pasan a cursar estudios universitarios superiores. Este estrés si no es controlado puede llegar a afectar de forma muy perjudicial a los alumnos, generándoles la aparición de problemas de salud muy importantes como la ansiedad o la depresión.

Los estresores académicos más importantes que afectan a los estudiantes son aquellos que guardan relación con las Obligaciones Académicas propias que se generan por cursar un grado universitario.

Además, para los cuatro factores, es el sexo femenino el que otorga mayores niveles de estrés académico, por lo que podemos afirmar que la hipótesis de estudio, las mujeres sufren mayores niveles de estrés que los hombres, lo que se cumple en nuestra muestra. Los alumnos de fisioterapia presentan menor estrés académico y obtienen mejores resultados de salud general y mayores niveles de estrés académico presentan.

Por último, podemos confirmar que aquellos alumnos que muestran mayor estrés académico también obtienen los peores valores de Salud, pudiendo desembocar todo esto en cuadros de ansiedad y depresión.

Bibliografía

1. Feldman L, Goncalves L, Chacón Puignau G, Zaragoza J, et al. Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Univ Psychol. 2008; 7(3): 739-751.
2. Sandín B. El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. RIPCS/IJCHP. 2003; 3(1): 141-157.
3. Fernández Ayuso D, del Campo Cazallas C, Fernández Ayuso RM. Aprendizaje en entornos de simulación de alta fidelidad: evaluación del estrés en estudiantes de enfermería. Educ Med. 2016; 17(1): 25-28.
4. Mendoza L, Cabrera Ortega E M, González Quevedo D, Martínez Martínez R, et al. Factores que ocasionan estrés académico en estudiantes universitarios. ENE Rev Enferm. 2010; 4(3): 35-45.
5. Persaud N, Persaud I. The relationship between Socio-Demographics and stress levels, stressors and coping mechanisms among undergraduate students

- at a university in Barbados. *International Journal of Higher Education*. 2016; 5(1): 11-27.
6. Maturana H A, Vargas S A. El estrés escolar. *Rev Med Clin Condes*. 2015; 26(1): 34-41.
 7. Muñoz García J. El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. 1ª ed. Huelva: Publicaciones; 2004.
 8. García Ros R, Pérez González F, Pérez Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoamericana de Psicología*. 2012; 44(2): 143-154.
 9. Cabanach RG, Souto Gestal A, Franco V. Escala de Estrés Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Rev Iberoamericana de Psicología y Salud*. 2016; 7: 41-50.
 10. Instituto Nacional de Estadística (INE). 2017. Paseo de la Castellana, 128- Madrid. Disponible en: <http://www.ine.es>
 11. Belhumeur S, Barrientos Segura A, Retana Salazar A. Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psy, Soc & Educ*. 2016; 8(1): 13-22.
 12. Kitsantas A, Winsler A, Huie F. Self-Regulation and ability predictors of academic success during college: a predictive validity study. *JAA*. 2008; 20(1): 42-68.
 13. Barraza Macías A. Estresores académicos y su relación con seis indicadores cuantitativos de la red de apoyo social. *Bol Psicol*. 2014; 111: 45-55.
 14. Polo A, Hernández López J M, Pozo Muñoz C. Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*. 1996; 2(2-3): 159-172.
 15. Barraza Macías A, Silerio Quiñonez J. El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *INED*. 2007; 7: 48-65.
 16. Carney CG. How Stable Are Student and Faculty Perceptions of Student Concerns and of a University Counseling Center? *Journal of College Student Development*. 1990; 31(5): 423-428.
 17. Murphy MC, Archer J. Stressors on the College Campus: A Comparison of 1985 and 1993. *Journal of College Student Development*. 1996; 37(1): 20-28.
 18. Castillo Pimienta C, Chacón de la Cruz T, Díaz Véliz G. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Inv Ed Med*. 2016; 5(20): 230-237.
 19. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*. 2006; 81(4): 354-373.
 20. Moya N, Larrosa Sánchez M, López Marín S, López Rodríguez C, et al. Percepción del estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enfermería Global*. 2013; 31: 232-243.
 21. Pulido Martos M, Augusto Landa JM, López Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *INR*. 2012; 59(1): 15-25.
 22. Zupiria Gorostidi X, Uranga Iturriotz MJ, Alberdi Erize MJ, Barandiaran Lasa M. KEZKAK: cuestionario bilingüe de estresores de los estudiantes de enfermería en las prácticas clínicas. *Gac Sanit*. 2003; 17(1): 37-51.
 23. Naves Bittencourt W, Mendonca de Sousa A, Sluuts Kolehmainen M, et al. Martial arts: Mindful exercise to combat stress. *European Journal of Human Movement*. 2015; 34: 34-51.
 24. Martín Asuero A, García Banda G. El programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena reduce el malestar psicológico relacionado con el estrés en profesionales de la salud. *The Spanish Journal of Psychology*. 2010; 13(2): 897-905.
 25. Goldberg DP. *Manual of the General Health Questionnaire*. Oxford, UK: NFER-N; 1978.
 26. Goldberg DP, Williams P, Lobo A, Muñoz PE. Cuestionario de salud general GHQ: Guía para el manejo de las distintas versiones; versiones en lengua española validadas. Barcelona, Spain: MASSON; 1996.
 27. López Castedo A, Fernández A. Psychometric properties of the spanish version of the 12-item general health questionnaire in adolescents. *Perceptual and Motor Skills*. 2005; 100(2): 676-680.
 28. Muñoz PE, Tejerina Allen M, Cañas F. Estudio de validación predictiva del GHQ en población general urbana. 1995. Beca FIS 93/0905. Sin publicar.
 29. Villa G IC, Zuluaga Arboleda C, Restrepo Roldán LF. Propiedades psicométricas del Cuestionario de Salud General de Goldberg GHQ-12 en una institución hospitalaria de la ciudad de Medellín. *Avances en psicología latinoamericana*. 2013; 31(3): 532-545.
 30. Vélez Galárraga R, López Aguilá S, Rajmil L. Género y salud en la infancia y la adolescencia en España. *Gac Sanit*. 2009; 23(5): 433-439.
 31. Fernández E, Schiaffino A, García M, Saltó E, et al. Prevalencia del consumo de tabaco en España entre 1945 y 1995. Reconstrucción a partir de las Encuestas Nacionales de Salud. *Med Clin*. 2003; 120(1): 14-1