

Relación entre personalidad resistente y estrés académico en estudiantes universitarios de humanidades e ingeniería

Relationship between resilient personality and academic stress in humanities and engineering university students

Natalia Majluf Irustat

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra
Correo: nataliami1999@gmail.com

Mirta W. Handal Asbún

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra
Correo: mirtahandal@upsa.edu.bo

Marion K. Schulmeyer

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra
Correo: marionschulmeyer@upsa.edu.bo

Fecha de recepción: 23/08/2023

Fecha de aprobación: 27/11/2023

Resumen

En este estudio se investigó la relación entre la personalidad resistente y el estrés académico en una muestra de 353 estudiantes universitarios de Humanidades e Ingeniería en Bolivia. Se partió del supuesto de que los estudiantes de ingeniería presentaban una mayor personalidad resistente que los de humanidades. La investigación fue de naturaleza cuantitativa y transversal, con un diseño descriptivo-correlacional. La medición de la personalidad resistente se realizó mediante la Escala de Personalidad Resistente, mientras que la evaluación del estrés académico se llevó a cabo mediante el cuestionario SISCO de estrés académico. Los resultados revelaron relaciones significativas entre la personalidad resistente y el estrés académico en estudiantes de ambas áreas de estudio. Específicamente, se encontraron correlaciones entre la personalidad resistente y el estrés académico en las dimensiones de control y estrategias de afrontamiento, compromiso y estrategias de afrontamiento, así como la frecuencia de estrés con estrategias de afrontamiento y reacción a estímulos. En conclusión, este estudio aporta evidencia sobre la conexión entre la personalidad resistente y el estrés académico en estudiantes de humanidades e ingeniería, resaltando la importancia de considerar la capacidad de afrontamiento y control emocional en el contexto académico.



Palabras clave: *personalidad resistente, estrés académico, universitarios, afrontamiento.*

Abstract

In this study, the relationship between resilient personality and academic stress was investigated in a sample of 353 university students majoring in Humanities and Engineering in Bolivia. The assumption was made that engineering students exhibited a higher resilient personality than humanities students. The research was quantitative and cross-sectional, employing a descriptive-correlational design. Resilient personality was measured using the Resilient Personality Scale, while academic stress assessment utilized the SISCO Academic Stress Questionnaire. The results revealed significant relationships between resilient personality and academic stress in students from both areas of study. Specifically, correlations were found between resilient personality and academic stress in the dimensions of control and coping strategies, commitment and coping strategies, as well as the frequency of stress with coping strategies and response to stimuli. In conclusion, this study provides evidence of the connection between resilient personality and academic stress in Humanities and Engineering students, emphasizing the importance of considering coping ability and emotional control in the academic context.

Key words: *resilient personality, academic stress, university students, coping.*

Introducción

La personalidad resistente fue objeto de estudio por primera vez en las décadas de los 70 y 80, y se define como una fuente de resistencia positiva frente a los efectos debilitantes de eventos estresantes en la salud, lo que no solo permite sobrevivir al estrés, sino también enriquecer la vida (Kobasa et al., 1982). Este tipo de personalidad se adquiere durante los primeros años de vida y se caracteriza por una perspectiva que abraza la asunción de riesgos, la cual se aprende mediante experiencias y no es innata, siendo un atributo dinámico en lugar de estático (Santillán, 2017).

Las características típicas de las personas que exhiben una personalidad resistente, según Sagués (2015, como se citó en Santillán Mejía, 2017), incluyen la curiosidad, la capacidad de indagar, la habilidad para poner los problemas en perspectiva, la interpretación positiva de las situaciones y la búsqueda del cambio. Este rasgo de personalidad también se manifiesta en combinación con otros atributos que tienen connotaciones positivas. Se ha demostrado que la personalidad resistente también se asocia con la satisfacción laboral, la ausencia de agotamiento, niveles bajos de estrés y una protección sólida para la salud, tanto física como mental (Ferreira et al., 2019).

Es común pensar que la exposición a situaciones estresantes pueda generar más estrés y que este se manifieste físicamente; sin embargo, las personas reaccionan de manera diferente. La personalidad resistente puede ser un rasgo aprendido o influenciado por circunstancias. Un estudio de Mallar y García (2004) realizado con profesores de educación especial concluyó que aquellos maestros que enfrentaban una sobrecarga laboral, trabajando hasta 20 horas diarias, mostraban niveles más altos de burnout, pero no desarrollaban rasgos de personalidad resistente. En contraste, los profesores que dedicaban solo 12 horas semanales a su trabajo mostraban mayor capacidad de afrontar el estrés.

Aunque la baja carga horaria puede ser un factor que aumente la personalidad resistente, también puede ocurrir lo contrario. Un estudio realizado por Marques da Silva et al. (2014) demuestra que la exposición continua a estresores puede forjar la personalidad resistente. De hecho, el 51.35% de los residentes de medicina, al enfrentar situaciones estresantes de manera continua, desarro-

llan esta capacidad de tolerancia y afrontamiento. En lugar de huir de los estresores, los perciben como algo natural en su vida diaria, se sienten dedicados y tienen claras sus prioridades.

En la actualidad, la personalidad resistente se ha relacionado con tres aspectos muy comunes en la vida universitaria: la autoeficacia, el involucramiento académico y el perfeccionismo. En lo que respecta a la autoeficacia, un estudio demostró que los estudiantes que mostraban altos niveles de autoeficacia también exhibían una personalidad resistente, lo que se correlacionaba con niveles bajos de ansiedad (Likhacheva et al., 2013). En cuanto al involucramiento académico, en una investigación se aplicó una escala de rendimiento académico y una subescala de personalidad resistente a una muestra de 906 estudiantes. Los resultados concluyeron que la personalidad resistente es un excelente predictor del involucramiento académico y del desempeño futuro de los estudiantes (Peña et al., 2017). Otro estudio relacionado con el ámbito académico encontró que las fortalezas del carácter influyen en la formación de la personalidad resistente (Arias et al., 2020).

La personalidad resistente también ha demostrado tener un efecto regulador sobre los niveles de perfeccionismo, evitando así que este último se convierta en un rasgo desadaptativo de la personalidad. En una investigación realizada en una universidad de Venezuela con 273 estudiantes, se observó una relación positiva entre la personalidad resistente y el perfeccionismo, lo que respalda la idea de que el perfeccionismo no solo tiene rasgos con connotación negativa, sino que también puede manifestarse en niveles saludables. La mención del perfeccionismo es relevante, ya que comúnmente está relacionado con presiones externas que pueden generar estrés académico (Aguilar et al., 2020).

Diferentes estudios han utilizado el género como factor para analizar la manifestación de la personalidad resistente. Por ejemplo, en el estudio de Sheard (2009), se llegó a la conclusión de que las mujeres universitarias presentaban mayores niveles de este rasgo. Por otro lado, Hernández Zamora y Romero Pedraza (2011) llevaron a cabo una investigación en adultos mayores, en la que se encontró que los hombres presentaban mayores niveles de personalidad resistente que las mujeres. Sin embargo, el estudio de Rasool (2020) llegó a una conclusión opuesta, indicando que eran las mujeres quienes presentaban mayores niveles de personalidad resistente, especialmente en la dimensión de control. Dado que se encontraron pocas investigaciones específicas sobre este tema en particular, realizadas exclusivamente con mujeres, se optó por tomar como referencia la investigación de Rasool (2020), ya que el género es uno de los objetivos de la presente investigación, y los datos de este estudio pueden servir como referencia para la población femenina.

De esta forma, la personalidad resistente suele manifestarse en individuos que enfrentan múltiples estresores al mismo tiempo, y cuando se presentan niveles altos de personalidad resistente, se observa una reducción en los niveles de estrés y ansiedad debido a esta capacidad de resistencia desarrollada. Además, esta cualidad se correlaciona positivamente con rasgos como el involucramiento académico y el perfeccionismo, manteniéndolos en niveles saludables y favoreciendo la productividad del estudiante.

Estrés académico

El estrés es uno de los fenómenos más relevantes en la cotidianidad de las personas y ha sido considerado como la "enfermedad del siglo XX" debido a su impacto en los seres humanos (Segura y Pérez, 2016).

El objeto de estudio en este trabajo es la edad universitaria, la cual representa una etapa llamada "adultez emergente". La adultez emergente es un periodo que se inicia al final de la adolescencia,

generalmente a los 20 años, y se considera como una nueva fase del desarrollo en sociedades industrializadas (Arnett, 2007). Los estudiantes universitarios, al estar inmersos en un ambiente académico, enfrentan hitos importantes en sus vidas, como el inicio y la culminación de sus estudios, así como la búsqueda de fuentes de ingresos. Estos momentos cruciales pueden elevar sus niveles de estrés, afectando potencialmente su rendimiento académico y salud mental, ya que esta etapa de la vida está llena de cambios que la convierten en una población vulnerable (Cuartero, 2017).

El estrés académico está definido como aquello que ocurre cuando las demandas externas exceden a los recursos que el estudiante tiene acceso (Wilks, 2008, como se citó en Oluwasuji et al., 2018). Este genera diversas experiencias, tales como nerviosismo, cansancio, agobio e inquietud (Berrío y Mazo, 2011, como se citó en Peña, 2020).

El estrés afecta negativamente la salud de los estudiantes, los estresores afectan la capacidad de aprender, el desempeño académico y la salud. Estudios realizados en Estados Unidos han revelado un incremento en todo el país de estrés en estudiantes universitarios en diversos campos de estudio (Misra y McKean, 2000, como se citó en Al-Dabal et al., 2010). También, diversas investigaciones, han encontrado que algunos de los estresores académicos más frecuentes que enfrentan los estudiantes universitarios son: manejo del ambiente psicosocial, problemas financieros, demandas académicas, calidad del ambiente de estudio (Omigbodun et al., 2006 como se citó en Al-Dabal et al., 2010).

El estrés académico se ha vuelto un fenómeno ampliamente común. En el estudio realizado por Domínguez et al. (2015), se encontró que el 100% de los estudiantes de la muestra manifestaban experimentar estrés debido a causas académicas como la sobrecarga de tareas, la conducta del profesor, la escasez de tiempo para realizar tareas y exámenes, lo que también se asociaba con malestar físico. Otro estudio llevado a cabo por Spiridon y Karagiannopoulou (2015) identificó los estresores más frecuentes entre los estudiantes, que incluían el miedo al fracaso, la presión para entregar tareas a tiempo, la abrumadora carga de trabajo, la dificultad para encontrar motivación para estudiar, la preocupación por mejorar habilidades académicas y el manejo del tiempo.

Es importante considerar la diversidad de contextos en los cuales puede surgir el estrés académico, como ocurre en la sociedad de Asia oriental, que incluye países como China, Corea del Sur, Hong Kong, Japón, Singapur y Taiwán. Un estudio llevado a cabo por Tan y Yates (2011) reveló que los estudiantes de esta región experimentan estresores destacados, como las altas expectativas familiares, la presión impuesta por los profesores y la autoexigencia para obtener calificaciones sobresalientes. Por otro lado, una investigación realizada en Arabia Saudita concluyó que el miedo al fracaso es el estresor más frecuente entre los estudiantes, mientras que las expectativas familiares tienen una menor incidencia (Bataineh, 2013).

Otro estudio llevado a cabo en Nigeria identificó que los estresores más recurrentes entre los estudiantes son la pobre infraestructura de las instituciones académicas, problemas familiares, bajos ingresos y violencia (Oluwasuji et al., 2018). Asimismo, una investigación realizada en India por Reddy et al. (2018) evidencia que los factores desencadenantes del estrés académico tienen un componente cultural importante. En India, los estresores más comunes incluyen el miedo al fracaso, el temor a deshonrar a los padres y las exigencias familiares que rodean a los estudiantes. Esto ha generado preocupación entre los investigadores, dado que las universidades se vuelven cada vez más exigentes y las demandas sobre los estudiantes aumentan.

Las investigaciones han destacado diferencias significativas relacionadas con el semestre, la fa-

cultad y el sexo. En cuanto al semestre, se observó que los estudiantes que cursaban los primeros semestres de su carrera puntuaron más alto en estrés académico (Khan et al., 2013). Los hallazgos también revelaron que los episodios de estrés ocurren con mayor frecuencia al comienzo del semestre universitario, durante exámenes parciales, presentación de proyectos y exámenes finales, momentos predecibles (Spiridon et al., 2015). Con respecto a la facultad, Reddy et al. (2018) encontraron que la facultad de comercio presentaba los mayores niveles de estrés académico. Otro estudio realizado por Gómez et al. (2016), enfocado en estudiantes de ingeniería mecánica, concluyó que los estudiantes de esta facultad reportan niveles más altos de estrés a medida que avanzan en su carrera.

En relación a la facultad de humanidades, la investigación realizada por Anaya y Del Pilar (2018) mostró que los estudiantes de psicología presentan índices bajos de estrés académico. Además, la tesis de Villafuerte (2017) encontró que los estudiantes de la facultad de humanidades y ciencias sociales no presentaban niveles altos de estrés académico, posiblemente debido a que se encontraban a punto de finalizar el ciclo académico.

Por otra parte, en relación a la diferencia entre sexos, el estudio de Reddy et al. (2018) evidenció que las mujeres presentan mayores niveles de estrés académico. Los resultados de la investigación de Silva et al. (2019) también mostraron que las mujeres puntúan más alto en estrés académico que los hombres. Coincidentemente, una investigación realizada en una universidad de Arabia Saudita concluyó que el 48.6% de las mujeres que estudian medicina manifiestan niveles de estrés más altos en comparación con las mujeres que estudian otra carrera, siendo el porcentaje de 38.7% (Al Dabal et al., 2010).

Como se puede observar en las investigaciones anteriores, se evidencia una alta prevalencia de estrés académico en los estudiantes universitarios, lo cual coincide con los estudios realizados en Latinoamérica, mostrando una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, superando el 67% de la muestra estudiada (Román et al., 2008 como se citó en Berrío et al., 2011). Entre las investigaciones llevadas a cabo en Latinoamérica y Bolivia sobre el estrés académico, también se puede verificar una alta prevalencia de esta variable, como se muestra en las siguientes investigaciones.

Por ejemplo, en una universidad en Perú, se encontraron mayores niveles de estrés académico en alumnos de primeros semestres en comparación con semestres superiores, ya que los primeros no estaban familiarizados con la sobrecarga académica y la realización de exámenes (Celis, 2001 como se citó en Berrío et al., 2011). En otra muestra de 356 alumnos universitarios mexicanos, el 86% afirmó haber experimentado estrés académico a un nivel bastante alto, debido a causas similares a las del estudio anterior, como la sobrecarga de tareas y exámenes (Barraza, 2005 como se citó en Berrío et al., 2011).

Además de considerar de dónde suelen provenir los estresores, cómo se manifiestan y cuáles son los más frecuentes, es esencial tener en cuenta el momento evolutivo en el que se encuentran los universitarios que experimentan el estrés académico.

En línea con los hallazgos más frecuentes, tres investigaciones relevantes se llevaron a cabo en Bolivia. La primera, realizada por Daza et al. (2005), los cuales compararon los niveles de estrés en estudiantes de medicina de dos universidades en la ciudad de La Paz, los resultados mostraron que los estudiantes de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés experimentaban mayores niveles de estrés en comparación con aquellos que estudiaban en la Universidad del Valle, obteniendo un 4% de estrés significativo en los primeros.

La segunda investigación se llevó a cabo con estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, revelando que la mayoría de los estudiantes presentaban un estrés patológico, representando un 92.4% de la muestra, mientras que el porcentaje restante experimentaba un estrés fisiológico (Mostajo et al., 2020).

En cuanto a la tercera investigación, realizada por Peña (2020) con estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA), se observó un aumento del estrés académico en relación con las tareas universitarias, lo que les provocaba trastornos del sueño y reacciones psicológicas como ansiedad, angustia y desesperación.

En el ámbito universitario, el estrés académico se ha vuelto una constante, pero según las siguientes investigaciones, los estudiantes han encontrado formas de enfrentarlo. Un estudio llevado a cabo en India concluyó que el mindfulness o atención plena y la personalidad resistente están estrechamente relacionados como estrategias para contrarrestar el estrés (Vinothkumar y Anysya, 2013). Otro estudio que analiza las diferencias de género en las formas de afrontar el estrés reveló que las mujeres tienden a buscar apoyo social y emocional, mientras que los hombres prefieren planificar soluciones para los problemas que les causan estrés (Cabanach et al., 2015).

En respuesta al estrés constante al que se enfrentan, los estudiantes mencionaron estrategias de afrontamiento útiles como el ejercicio, la expresión emocional, poner las situaciones en perspectiva, ir de compras y mantener una actitud positiva (Oluwasuji et al., 2018).

De esta manera, se puede concluir que los estresores más comunes identificados en las investigaciones se relacionan con la sobrecarga de tareas, las demandas familiares, la falta de tiempo para completar las tareas y el temor al fracaso. Además, es importante notar que los estresores pueden variar según la cultura a la que se pertenece, y su manifestación más intensa suele ocurrir al comienzo de la vida universitaria, especialmente entre las mujeres.

Basándose en la información previamente expuesta, el objetivo de la presente investigación es establecer la relación entre la personalidad resistente y el estrés académico en estudiantes de las facultades de humanidades e ingeniería en Bolivia. También se plantea la hipótesis de que los estudiantes de ingeniería exhibirán una personalidad resistente más pronunciada que sus pares de humanidades, que los estudiantes de humanidades experimentarán niveles más altos de estrés académico en comparación con los estudiantes de ingeniería, y que las mujeres mostrarán un mayor nivel de estrés académico en comparación con los hombres.

Método

Se llevó a cabo un estudio de tipo "ex post facto", también conocido como correlacional, utilizando una encuesta como método de recopilación de datos (Montero y León, 2007).

Participantes

La muestra se constituyó a través de un muestreo no probabilístico con la participación de 353 estudiantes voluntarios, cuyas edades oscilaban entre 17 y 34 años, abarcando desde el primer hasta el décimo semestre, con una edad promedio de 22.32 años (DT= 2.73). De este grupo, el 67% (n=236) fueron mujeres, mientras que el 33% (n=117) fueron hombres. En términos de afiliación a facultades, el 61% (n=213) de los participantes pertenecían a la facultad de humanidades, mientras que el 39% (n=138) correspondía a la facultad de ingeniería. Los detalles sobre

la distribución de los participantes según los departamentos de residencia pueden consultarse en la Tabla 1.

Tabla 1.

Departamento de residencia

Departamento	n	%
Santa Cruz	285	81
La Paz	25	7.1
Tarija	21	6.0
Cochabamba	10	2.8
Chuquisaca	8	2.3
Potosí	2	.6
Pando	1	.3

Instrumentos

Para recolectar información, se empleó un cuestionario de datos demográficos, la Escala de Personalidad Resistente validada por Carmona et al. (2017) y el Cuestionario SISCO para evaluar el estrés académico desarrollado por Barraza (2007 como se citó en Peña, 2020).

La Escala de Personalidad Resistente mide tres dimensiones de personalidad resistente: Reto, Compromiso y Control, evaluando puntuaciones altas o bajas en cada una de ellas. Esta escala ha sido previamente probada y no requería modificaciones para la presente investigación, ya que mostró una consistencia interna de 0,72 en Reto, 0,77 en Compromiso y 0,71 en Control. Resultados similares fueron encontrados por Carmona et al. (2017) en sus investigaciones, con valores de 0,76 para Reto, 0,79 para Compromiso y 0,69 para Control.

El Cuestionario SISCO de Estrés Académico evalúa la presencia alta o baja de estrés académico en estudiantes a través de tres dimensiones: frecuencia de estrés, reacción a estímulos y estrategias de afrontamiento. En esta escala, se realizó una modificación cambiando la palabra "escolar" por "universitario" debido a que la población objetivo de la investigación estaba compuesta por estudiantes universitarios.

Posteriormente, se observó que la consistencia interna de las distintas dimensiones en nuestra muestra fue alta, con valores de 0,82 para Frecuencia de estrés, 0,93 para reacción a estímulos y 0,71 para el uso de estrategias de afrontamiento. Estos valores, al ser mayores a 0,70, indican que los ítems son aceptables, consistentes y que covarían entre sí.

Es relevante señalar que los valores obtenidos en nuestra escala difieren de la escala original, que presenta una fiabilidad por mitades de 0,87 y un alfa de Cronbach de 0,90. La validez de la escala original está fundamentada en el análisis factorial y análisis de grupos contrastados (Barraza, 2007).

En resumen, el Cuestionario SISCO de Estrés Académico adaptado para estudiantes universitarios demostró una buena consistencia interna en las dimensiones evaluadas, con valores diferentes a los reportados en la escala original. La validez de la escala original se sustenta en análisis factorial y grupos contrastados según Barraza (2007).

Procedimiento

Los instrumentos se distribuyeron en formato digital a través de Google Forms utilizando las redes sociales, esta elección se debió a la contingencia causada por la situación del COVID-19. Antes de responder a los instrumentos, los participantes tuvieron que dar su consentimiento informado.

Resultados

Presencia de personalidad resistente y estrés académico

Con el fin de describir la presencia de la personalidad resistente y el estrés académico, se procede a presentar la distribución de las respuestas proporcionadas por los estudiantes en ambos instrumentos.

Tabla 2.

Comparación de medias Personalidad Resistente y Estrés Académico

	Dimensión	M	DT
Personalidad	Reto	9.22	1.59
	Compromiso	8.76	1.65
	Control	9.46	1.56
Estrés académico	Frecuencia de estrés	26.58	5.87
	Reacción a estímulos	46.91	13.2
	Estrategias de afrontamiento	18.18	4.32

Para analizar las diferencias entre la Personalidad Resistente y el Estrés Académico entre estudiantes de las facultades de Humanidades e Ingeniería, se realizaron comparaciones utilizando la prueba t de Student. No se identificaron diferencias significativas en ninguna de las variables investigadas.

Asimismo, para evaluar las diferencias entre la Personalidad Resistente y el Estrés Académico en relación al género, se aplicó la prueba t de Student. Se encontraron diferencias únicamente en una de las dimensiones. Específicamente, se observó que en la dimensión de "Reacción a Estímulos", las mujeres presentaron una mayor reactividad física, psicológica y conductual ante estímulos estresantes en comparación con los varones (Media Mujeres = 48.67; Media Hombres = 43.08; $t(313) = 3.60$; $p < .001$).

Al analizar la conexión entre la Personalidad Resistente y el Estrés Académico, se identificaron tres relaciones significativas entre las dimensiones de ambas evaluaciones. La relación más notable se manifestó entre las dimensiones de Frecuencia de estrés y Reacción a estímulos ($r = .63$; $p < .001$), lo que implica que a medida que aumenta la frecuencia y la presencia de situaciones estresantes, la reactividad al estrés también se intensifica. Las otras dos relaciones observadas fueron positivas, aunque de magnitud moderada. Se constató que el Compromiso se correlacionaba con las Estrategias de Afrontamiento ($r = .30$; $p < .001$), al igual que el Control ($r = .33$; $p < .001$). Esto significa que a medida que el compromiso y el control por parte de los estudiantes crecen, también aumenta la probabilidad de que se presenten estrategias de afrontamiento más efectivas.

Discusión

El propósito de este estudio fue analizar la relación entre la personalidad resistente y el estrés académico en estudiantes de las facultades de Humanidades e Ingeniería a nivel de Bolivia, a continuación, se procederá a analizar los resultados obtenidos.

Teniendo en cuenta los autores citados en el artículo, se puede discutir que la personalidad resistente puede ser una herramienta importante para manejar el estrés académico en los estudiantes universitarios. De acuerdo con Kobasa et al. (1982), la personalidad resistente es una fuente de resistencia positiva frente a los efectos debilitantes de eventos estresantes en la salud, lo que permite no solamente sobrevivir al estrés, sino también enriquecer la vida. Santillán (2017) señala que este rasgo de personalidad se adquiere durante los primeros años de vida y se caracteriza por una perspectiva que permite asumir riesgos, la cual se aprende mediante experiencias y no es innata, siendo un atributo dinámico en lugar de estático.

Los hallazgos de Ferreira et al. (2019) sugieren que la personalidad resistente se asocia con la satisfacción laboral, la ausencia de agotamiento, niveles bajos de estrés y una protección sólida para la salud, tanto física como mental. Además, Sagués (2015, como se citó en Santillán, 2017) indica que las características típicas de las personas que exhiben una personalidad resistente incluyen la curiosidad, la capacidad de indagar, la habilidad para poner los problemas en perspectiva, la interpretación positiva de las situaciones y la búsqueda del cambio.

A partir de lo indicado, se debe recordar que la personalidad resistente, se compone de tres dimensiones: reto, compromiso y control. Los resultados del estudio revelaron que los estudiantes obtienen puntuaciones superiores al promedio ($M=9.22$) en la dimensión de reto, lo que indica que perciben el estrés como una oportunidad para crecer. Respecto a la dimensión de compromiso, la mayoría de los estudiantes también mostraron puntuaciones por encima del promedio ($M=8.76$), lo que sugiere que están comprometidos con la situación que enfrentan y la consideran como una responsabilidad. En cuanto a la dimensión de control, la mayoría de las respuestas se concentraron por encima del promedio ($M=9.46$), lo que indica que los estudiantes ven el estrés como una oportunidad para desarrollar crecimiento y sabiduría.

En relación a la personalidad resistente, no se encontraron diferencias significativas entre las facultades de humanidades e ingeniería. Esto lleva a rechazar la hipótesis de que los estudiantes de ingeniería presentan una personalidad resistente mayor que los estudiantes de humanidades.

En los resultados de la presente investigación, se evidenció también que las mujeres tienen mayor personalidad resistente que los hombres, especialmente en la dimensión del control. Estos hallazgos coinciden con los estudios de Sheard (2009) y Rasool (2020). No obstante, estos resultados difieren de la investigación realizada por Hernández et al. (2014), quienes observaron que los hombres presentaban puntuaciones más altas en personalidad resistente.

Con respecto al estrés académico, esta variable consta de cinco dimensiones: intensidad, frecuencia de estrés, reacción a estímulos (físicos, psicológicos y conductuales) y estrategias de afrontamiento. Los resultados del estudio indicaron que la mayoría de los participantes experimenta niveles elevados de estrés con alta frecuencia, concordando con los resultados obtenidos por Domínguez et al. (2015). En la dimensión de reacciones físicas, psicológicas y conductuales, se observó que la mayoría de los estudiantes muestra reactividad y sensibilidad a estas respuestas, lo cual coincide con las investigaciones de Mostajo et al. (2020), quienes reportaron que un 94.2% de los estudiantes universitarios presenta estrés fisiológico. Asimismo, el estudio realizado por

Peña (2020) con estudiantes de la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra (UPSA) reportó un aumento del estrés académico en relación con las tareas universitarias, lo que puede ocasionar trastornos del sueño y reacciones psicológicas como ansiedad, angustia y desesperación.

En relación a la dimensión de estrategias de afrontamiento, los resultados de esta investigación revelaron que los estudiantes emplean escasamente estas estrategias. Este hallazgo difiere de los resultados obtenidos por Vinothkumar et al. (2013), la investigación de Cabanach et al. (2013) y el estudio de Oluwasuji et al. (2018), los cuales encontraron que los estudiantes utilizan estas estrategias con mayor frecuencia.

En cuanto a la pertenencia a una facultad, las diferencias no presentaron significancia estadística. En consecuencia, los estudiantes de humanidades e ingeniería manifiestan niveles de estrés académico de manera similar. Este hallazgo contrasta con la investigación realizada por Gómez et al. (2016), quienes identificaron que los estudiantes de ingeniería mecánica experimentan niveles más elevados de estrés académico a medida que avanzan en su carrera. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis que planteaba que los estudiantes de humanidades presentarían niveles más altos de estrés académico en comparación con los de ingeniería.

En este estudio, los estudiantes de humanidades exhibieron niveles elevados de estrés académico. Este resultado contrasta con las investigaciones de Villafuerte (2018) y Cerna (2018), cuyos hallazgos indicaron que los estudiantes de la muestra presentaban niveles bajos y moderados de estrés académico.

En relación al género, los resultados indicaron que las mujeres obtienen puntuaciones más altas en estrés académico, especialmente en las dimensiones de reacciones físicas, psicológicas y conductuales. Estos resultados coinciden con las investigaciones de Reddy et al. (2018) y Silva-Ramos et al. (2019), quienes concluyeron que las mujeres experimentan niveles superiores de estrés académico. Por lo tanto, se confirma la hipótesis que sugería que las mujeres presentarían niveles más elevados de estrés académico.

En el presente estudio, se identificaron algunas limitaciones derivadas de la pandemia del COVID-19. Debido a esta circunstancia, los instrumentos fueron distribuidos únicamente de forma virtual, en lugar de llevar a cabo una recopilación presencial. Otra limitación que se evidenció en este estudio fue la relativa baja representatividad de la muestra. Dado que la investigación se extendió a nivel nacional, no se logró obtener una cantidad sustancial de participantes de los demás departamentos (20%), aparte de Santa Cruz. Esto resultó en una distribución desigual de la muestra, y no fue posible incluir departamentos como Beni y Oruro.

Conclusiones

Tras analizar los resultados obtenidos en este estudio, se llega a la conclusión que efectivamente existe una relación entre la personalidad resistente y el estrés académico, específicamente en dos dimensiones de la personalidad resistente (compromiso y control) en conjunción con una dimensión del estrés académico (estrategias de afrontamiento), y en dos dimensiones del estrés académico (frecuencia de estrés y reacción a estímulos). De las hipótesis planteadas, se confirman dos: que las mujeres experimentan un nivel de estrés académico superior al de los hombres, y que existe una correlación entre la Personalidad Resistente y el Estrés Académico en las dimensiones de compromiso y control con estrategias de afrontamiento, así como en la frecuencia de estrés con la reacción a estímulos.

Por tanto, la personalidad resistente puede ser una herramienta importante para manejar el estrés académico en los estudiantes universitarios, ya que es un rasgo importante en la gestión del mismo y su relación con la salud mental y física. Finalmente, es necesario considerar los diversos estresores académicos más frecuentes que enfrentan los estudiantes universitarios para poder desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés académico.

Para futuras investigaciones, se sugiere considerar la distribución de los instrumentos tanto en formato virtual como presencial para lograr una mayor participación de la población y los resultados no se ven afectados por esto, tanto como se ve aumentada la representatividad de la muestra (Fitzgerald et al., 2019; De Bernardo y Curtis, 2013). Además, sería valioso considerar comparaciones basadas en factores como la edad, el género y el semestre en el que se encuentran los estudiantes.

Referencias

- Aguilar, L. A., Castellanos, M. Y., y Romero, D.M. (2020). Perfeccionismo y hardiness académico: un estudio correlacional en estudiantes unimetas. *Revista de Psicología*, 19(2), 122-147. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe062>
- Al-Dabal, B.K., Koura, M.R., Rasheed, P., Al-Sowielem, L., y Makki, S.M. (2010). A comparative study of perceived stress among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 10(2), 231-240. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21509235/>
- Anaya, C., y del Pilar, R. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Posgrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/4383/Estrategias_CernaAnaya_Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, P.R., García, F.E., Lobos, K., y Flores, S.C. (2020). Fortalezas del carácter como predictores de personalidad resistente académica y compromiso académico. *Psychology, Society & Education*, 12(2), 19-32. <https://doi.org/10.25115/psye.v10i1.2109>
- Arnett, J.J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Barraza, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Universidad Pedagógica de Durango*, 1(17), 87-93. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>
- Bataineh, M. (2013). Academic stress among undergraduate students: the case of education faculty at King Saud University. *International Disciplinary Journal of Education*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.128160002919>.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 66-82. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Cabanach, R.G., Fariña, F., Freire, C., Gonzáles, P., y Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6i1.100>

- Carmona-Halty, M., Garrosa, E., y Moreno-Jiménez. (2017). Análisis psicométrico de la escala de personalidad resistente (EPR) adaptada a estudiantes universitarios chilenos. *Interciencia* 42(5), 286-292. <https://www.interciencia.net/wp-content/uploads/2017/08/286-5967-CARMONA-HALTY-42-5.pdf>
- Cerna Anaya, R.P. (2018). *Estrategias de aprendizaje y estrés académico en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima*. [Tesis de maestría en psicología, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/4383>
- Cuartero, N. (2017). *Personalidad resistente y afrontamiento al estrés en alumnos de grado en enfermería*. Factores moduladores. [Tesis Doctoral, Universitat de Valencia. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/58508/Tesis%20Doctoral%20Noemí%20Cuartero.pdf?sequence=1>]
- Daza, J. M., De la Arena, C.R., Dorado, R.A., y Navia, M. (2005). Nivel de estrés en estudiantes de medicina de las facultades de medicina de la UMSA y UNIVALLE. *Cuadernos del Hospital de Clínicas*, 50(2), 21-26. <http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v50n2/a04.pdf>
- De Bernardo, D.H., y Curtis, A.E. (2013). Using online and paper surveys. *Research on Aging*, 35, 220 - 240. <https://doi.org/10.1177/0164027512441611>
- Domínguez, R. A., Guerrero, G. J., y Domínguez, J. G. (2015) Influencia del estrés académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 4(43), 31-40. <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>
- Ferreira da Silva-Junior, R., Santos, E.C., de Oliveira, K., Paiva, S., Andrade, H., das Gracias, L., D' Paula, J., y Oliveira, C. (2019). Personalidade hardiness e fatores associados em profissionais da saúde atuantes em serviços que atendem pacientes críticos. *Ciencia e Saude Coletiva*, 25(1),199-209. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020251.29442019>
- Fitzgerald, D., Hockey, R., Jones, M., Mishra, G., PhD; Waller, M. y Dobson, A. (2019). Use of online or paper surveys by Australian women: Longitudinal study of users, devices, and cohort retention. *Journal of Medical Internet Research*, 21 (3) e10672. <https://doi.org/10.2196/10672>
- Gómez, A., Mejía, M., y Luna, L. (2016). Efectos del estrés en el desempeño académico de los estudiantes de ingeniería mecánica del tecnológico de Pachuca. *Revista de Sistemas y Gestión Educativa*, 3(9), 27-36. <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/437>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
- Hernández Zamora, Z.E., y Romero Pedraza, E. (2011). Estudio de la personalidad resistente en personas mayores desde una perspectiva de género. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 174-173. <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/24805>
- Khan, M. J., Altaf, S. y Kausar, H. (2013). Effect of perceived stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146-151. <http://www.sbbwu.edu.pk/journal>

- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., y Puccetti, M.C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(4), 391-404. <https://doi.org/10.1007/bf00845369>
- Likhacheva, E. V., Ognev, A.S., y Kazakov, K. A. (2013). Hardiness and purposes in life of modern Russian students. *Middle East Journal of Scientific Research*, 14(6), 795-798. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2013.14.6.2138>
- Mallar. S.C., y García, C. (2004). Burnout e hardiness: um estudo de evidencia de validade. *Psico-USF*, 9(1), 19-29. <https://www.scielo.br/j/pusf/a/JLgPqZrhfzCHw8P4JZVpdRR/?format=pdf&lang=pt>
- Marques da Silva, R., Tonini, C., Dias, L.F., Serrano, P.M., y de Azevedo, L. (2014). Estresse e hardiness entre residentes multiprofissionais de uma universidade pública. *Revista de Enfermagem da USFM*, 4(1), 87-96. <https://doi.org/10.5902/217976928921>
- Montero, I. y León, O.G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3) 847-862. https://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07_es.pdf
- Mostajo, A., Salazar, R., Llanque, L., Cuiza, J., Durán, C., Pozo, R., Gutiérrez, L., Oporto, B., y Lucas, V. (2020). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca. *Bio Scientia*, 3(5), 19-29. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1141236>
- Oluwasuji, J., Olusola, S., y Oluwatoyin, R. (2018). Assessment of academic stress and coping strategies among built environment undergraduate students in Nigerian higher education. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(3), 367-378. <https://doi.org/10.1108/JARHE-06-2018-0100>
- Peña, G., Cañoto, Y., y Angelucci, L. (2017). Involucramiento académico: una escala. *Páginas de Educación*, 10(1), 114-136. <https://doi.org/10.22235/pe.v10i1.1361>
- Peña, V.G. (2020). *Relación entre estrés y síndrome de burnout en estudiantes de la UPSA*. [Tesis de licenciatura en psicología]. Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra.
- Rasool, R. (2020). Psychological hardiness among undergraduate students. *International Journal of Social Relevance and Concern*, 8(10), 1-4. <https://doi.org/10.26821/IJSRC.8.10.2020.8905>
- Reddy, K.J., Rajan K., y Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomed*, 11(1). <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Santillán, A. C. (2017). Una mirada al constructo de personalidad resistente. *Temática Psicológica*, 13(1), 19-27. <https://doi.org/10.33539/tematpsicol.2017.v13n1.1302>
- Segura, R. M., y Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología*, 36, 105-120. <https://www.alternativas.me/attachments/article/138>

- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79, 189-204. <https://doi.org/10.1348/000709908X304406>
- Silva-Ramos, M.F., López-Cocotle, J.J., y Columba Meza-Zamora, M.E. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/>
- Spiridon K., y Karagiannopoulou, E. (2015). Exploring relationships between academic hardiness, academic stressors and achievement in university undergraduates. *Journal of Applied Educational and Policy Research*, 1(1), 53-73. https://www.researchgate.net/publication/272447155_Exploring_relationships_between_academic_hardiness_and_academic_sterssors_in_university_undergraduates#fullTextFileContent
- Tan, J., y Yates, S. (2011). Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education*, 14(3), 389-407. <https://doi.org/10.1007/s11218-010-9146-7>
- Villafuerte, M.C. (2018). *Estrategias de aprendizaje, estrés académico y clima en el aula en estudiantes de la facultad de humanidades y ciencias sociales de la universidad ciencias y humanidades*. [Tesis de Posgrado, Universidad Nacional de Educación, Lima, Perú]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/1675?show=full>
- Vinothkumar, M., Vinu, V., y Anshya, R. (2013). Mindfulness, hardiness, perceived stress among engineering and BDS students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(4), 514-517. <https://doi.org/10.15614/ijpp/2013/v4i4/49967>