

RELACIÓN ENTRE LOS NIVELES DE AUTOESTIMA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Relationship between self-esteem and stress levels in university students

Leticia Ancer Elizondo, Cecilia Meza Peña, Edith G. Pompa Guajardo,
Francisco Torres Guerrero y René Landero Hernández
Universidad Autónoma de Nuevo León¹

RESUMEN

El presente estudio exploró la relación entre el estrés y la autoestima en 219 jóvenes de una universidad privada del área metropolitana de Monterrey (México), además de determinar si hay diferencias por género y por estatus laboral. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido de Cohen y la Escala de Autoestima de Rosenberg, ambas en formato electrónico. Los resultados obtenidos indican la presencia de una correlación negativa entre estrés y autoestima, incrementándose en los jóvenes que solamente estudian. Asimismo, se encontraron diferencias significativas en estrés y autoestima en la muestra en función del estatus laboral.

Indicadores: Estrés; Autoestima; Género; Estatus laboral.

ABSTRACT

The present study explored the relationship between stress and self-esteem in 219 young students of a private university in Monterrey (Mexico), and determined the possibility of differences by gender and by labor status. The Scale of Stress Perceived of Cohen and the Scale of Self-esteem of Rosenberg were used, both in electronic format. The results obtained indicate the presence of a negative correlation between stress and self-esteem, being increased the correlation when young students do not work. Likewise, there were significant differences in stress and self-esteem, when comparing the sample by labor status.

Keywords: Stress; Self esteem; Gender; Labor status.

¹ Facultad de Psicología, Mutualismo 110, Col. Mitras Centro, 64460 Monterrey, N.L., México, tel. (81)83-33-82-33, correo electrónico: letyancer@yahoo.com.mx. Artículo recibido el 17 de junio de 2009 y aceptado el 13 de febrero de 2010.

INTRODUCCIÓN

Según el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) (2007), 2.4% de la población mexicana trabaja y estudia, mientras que 5.7% trabaja, estudia y hace quehaceres domésticos. Esta situación pudiera generar diferentes exigencias que inciden en los niveles de estrés y autoestima.

El estrés es una condición natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se encuentra bajo presión, y puede causar diferentes tipos de efectos: uno, positivo, cuando el nivel de estrés es bajo, y uno negativo cuando es muy alto. Las respuestas al estrés se pueden manifestar tanto en forma fisiológica (enfermedades del corazón, vías respiratorias, etc.) como psicológica (Cohen y Williamson, 1991; Hassig, Liang y Stampfl, 1996; Lazarus y Launier, 1978). Es éste un constructo ampliamente estudiado por la psicología debido al gran impacto que tiene en la conducta y la salud de las personas. Existen diferentes definiciones de estrés, unas generales y otras más específicas. En el presente estudio se retoma la propuesta de Cohen y Williamson (1991), quienes definen el estrés como un estado de inconformidad emocional y psicológica que puede ser ocasionado por factores internos y externos que producen un malestar físico o psicológico en el individuo (cfr. también Cohen, Kamarck y Mermelstein, 1983). Es la valoración negativa que hace la persona de los eventos lo que se relaciona con una mayor tensión psicológica y con síntomas físicos definidos como estrés (Sarason, Johnson y Siegel, 1978). La bibliografía señala que los eventos estresantes negativos tienen implicaciones directas sobre la identidad y el autoconcepto y producen decrementos en la autoestima (Thoits, 1986).

Las experiencias estresantes son causadas por el contexto en el que vive el sujeto y por las múltiples actividades que realiza, en lo que también influyen el estatus social y económico y el sexo de la persona (Pearlin, Morton, Menaghan y Mullan, 1981). Cohen (1980) y Cohen y Williamson (1988) apuntan que los sujetos con mayor número de obligaciones reportan un mayor nivel de estrés debido a la sobrecarga de las tareas a realizar, en comparación con aquellos que tienen menos ocupaciones. Es por ello que algunos estudios conceden una importancia considerable a los recursos que tiene cada persona para afrontar la presión causada por el entorno (Lazarus y Folkman, 1984).

Diversos estudios reportan diferencias entre el estrés que perciben los estudiantes de acuerdo a su sexo, siendo mayor en las mujeres (González y Landero, 2006; van Gundy, 2002), mientras que Dohrenwend y Dohrenwend (1974) y Dohrenwend (1985) hallan que las vivencias que tienen continuamente las personas repercuten en su vida sin importar el género.

La autoestima se refiere a la confianza que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace (Pearlin, 1989; Rosenberg, 1989). Un elevado nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, en otras palabras, en la autoestima (González y Landero, 2006, 2007, 2008a, 2008b; Taylor, 2007). Se ha reportado que las mujeres son más propensas a padecer trastornos, los cuales traen consigo una baja en su autoestima, que, en casos extremos, puede llegar a la depresión; cabe hacer notar que la inclusión de la mujer en el mercado laboral se asocia con el incremento de la autoestima (Elliot, 1996; González, Landero y Ruiz, 2008; Kessel y McRae, 1982).

Hay varios factores que impactan en la autoestima de las personas, como la educación que se recibe en la familia y en las instituciones educativas a las cuales se ha asistido (Navarro, Tomás y Oliver, 2006), los lugares en que se trabaja y las relaciones interpersonales que se han establecido (Barría, Calabrano, Flores, Muñoz y Osorio, 2002; Lara, Verduzco, Acevedo y Cortés, 1993).

Después de la revisión de la bibliografía referente al tema, hay interrogantes que llevan a formular el presente estudio, cuyo fin es determinar si existe una relación entre el estrés y la autoestima en jóvenes estudiantes, además de determinar si hay diferencias por sexo y por estatus laboral. Se parte de la hipótesis de que las mujeres mostrarán mayor estrés que los hombres y que habrá diferencias significativas entre las puntuaciones de las escalas en función de si los participantes trabajan o no. Es de esperarse encontrar una correlación negativa entre el estrés y la autoestima, congruente con estudios previamente reportados.

MÉTODO

Muestra

94

En el presente estudio se analizó una muestra no probabilística de alumnos de una institución de educación superior del área metropolitana de la ciudad de Monterrey (México), quienes participaron de forma voluntaria. La muestra total se constituyó por 219 estudiantes.

Instrumentos

Escala de Autoestima de Rosenberg. Esta es una escala tipo Likert diseñada para medir autoestima, la cual incluye 10 ítems con cuatro opciones de respuesta que van desde el nivel más bajo (“muy en desacuerdo”) hasta el más alto (“muy de acuerdo”). Cinco de los ítems son inversos (1, 3, 4, 6 y 7). El contenido de éstos se centra en las dimensiones de autorrespeto y autoaceptación. Las puntuaciones van de 10 a 40, donde las más altas reflejan una mayor autoestima. Esta escala ha sido validada en 53 países, además de contar con traducción a más de 28 idiomas, mostrando valores alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.89 (Martín, Núñez, Navarro y Grijalvo, 2007; Vázquez, Jiménez y Vázquez, 2004).

Escala de Estrés Percibido de Cohen (Cohen y cols., 1983). Este instrumento puede utilizarse con otras escalas para determinar la relación entre el estrés y alguna otra variable. Se utilizó la versión de 14 ítems de la escala traducida por Remor y Carroble (2001), que es la que mejor se adapta a la cultura mexicana. Dicha escala mide el grado en que las situaciones de la vida se perciben como estresantes (Cohen y cols., 1983). Sus propiedades psicométricas han sido analizadas por González y Landero (2007), resultando ser un instrumento confiable, con buena estructura interna y validez convergente (alfa de Cronbach entre 0.81 y 0.86). Ofrece cinco opciones de respuesta en un formato tipo Likert que van desde el nivel más bajo (“nunca”) al más alto (“muy frecuentemente”). Siete de los ítems son inversos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13). Las puntuaciones van de 0 a 56, donde las más altas reflejan un mayor estrés percibido.

Para la aplicación de los instrumentos se diseñó una versión electrónica en página web (cfr. Cohen, 1988).

RESULTADOS

Del total de la muestra ($n = 219$), 123 (56%) fueron hombres y 96 (44%) mujeres, de entre 15 y 39 años, con una edad promedio de 20.20 ± 4.5 años. En cuanto a su estado civil, 203 (92.7%) eran solteros, 14 (6.4%) casados y 2 (1%) reportaron otro. De ellos, 107 (48.9%) trabajaban, mientras que 112 (51.1%) solamente estudiaban al momento de realizar el estudio.

Se realizaron análisis alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna de las escalas utilizadas, los que mostraron una adecuada consistencia interna (autoestima, .795, y estrés, .836).

El promedio de la población bajo estrés fue de 20.61 ± 7.1 . La autoestima de la población se localizó por encima de la puntuación media para la escala, siendo de 32.58 ± 4.4 . Al realizar la prueba t de Student entre los que participan que trabajan y los que no lo hacían, se hallaron diferencias tanto para la autoestima ($t = -3.291$, $gl = 217$, $p = .001$) como para el estrés ($t = 2.574$, $gl = 217$, $p = .011$). Al comparar los grupos por género, no se encontraron diferencias significativas en el estrés ($t = -1.58$, $gl = 217$, $p = .115$) ni en la autoestima ($t = -.453$, $gl = 217$, $p = .651$). La Tabla 1 muestra las diferencias por sexo en las variables bajo estudio.

Tabla 1. Diferencias por sexo en las variables de estudio.

Variables	Sexo	Media	DT	Mediana
Autoestima	Masculino	32.46	4.289	33.00
	Femenino	32.74	4.711	33.50
Estrés	Masculino	19.95	6.815	20.00
	Femenino	21.47	7.340	21.50

El coeficiente de correlación de Pearson obtenido para estrés y autoestima ($r = -.608$, $p = .000$) confirma la tendencia a percibir un menor estrés cuando se tiene una autoestima más alta. En cuanto a la correlación de las escalas al dividir a los participantes en función de la situación laboral, se halló que había una correlación negativa entre estrés y autoestima, tanto en los sujetos que no trabajaban ($r = -.613$, $p = .000$), como entre los que sí lo hacían ($r = -.573$, $p = .000$) (Tabla 2). De igual forma, se observó una correlación negativa en las mujeres ($r = -.631$, $p = .000$) y hombres ($r = -.602$, $p = .000$) entre estrés y autoestima (Tabla 3).

Tabla 2. Correlaciones de estrés y autoestima en estudiantes que trabajan o sólo estudian.

Trabajo	Variables		Autoestima	Estrés
No	Autoestima	Correlación de Pearson		-.613(**)
	Estrés	Correlación de Pearson	-.613(**)	
Sí	Autoestima	Correlación de Pearson		-.573(**)
	Estrés	Correlación de Pearson	-.573(**)	

**La correlación es significativa a nivel de 0.01 (bilateral).

Entre los hombres hubo una correlación negativa más acentuada entre estrés y autoestima cuando sólo estudiaban ($r = -.712$, $p = .000$), comparados con aquellos que estudiaban y trabajaban ($r = -.446$, $p = .000$). En las mujeres, la mayor correlación entre las escalas se observa en las estudiantes que sí trabajaban ($r = -.703$, $p = .000$) (Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones entre estrés y autoestima por sexo.

Género	Variables		Autoestima	Estrés
Masculino	Autoestima	Correlación de Pearson		-.602 (**)
	Estrés	Correlación de Pearson	-.602 (**)	
Femenino	Autoestima	Correlación de Pearson		-.631 (**)
	Estrés	Correlación de Pearson	-.631 (**)	

**La correlación es significativa a nivel de 0.01 (bilateral).

Finalmente, en la Tabla 4 se muestran las correlaciones entre autoestima y estrés en grupos comparados por sexo y en función de si sólo estudiaban, o estudiaban y trabajaban a la vez.

Tabla 4. Correlaciones entre autoestima y estrés en grupos comparados por género y en función de si estudian o estudian y trabajan.

Trabaja	Sexo			Autoestima	Estrés
No	Masculino	Autoestima	Correlación de Pearson		-.712(**)
		Estrés	Correlación de Pearson	-.712 (**)	
	Femenino	Autoestima	Correlación de Pearson	1	-.538(**)
		Estrés	Correlación de Pearson	-.538 (**)	
Sí	Masculino	Autoestima	Correlación de Pearson		-.446(**)
		Estrés	Correlación de Pearson	-.446 (**)	
	Femenino	Autoestima	Correlación de Pearson		-.703(**)
		Estrés	Correlación de Pearson	-.703 (**)	

** La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

DISCUSIÓN

Diversos estudios señalan la relación entre el estrés y la autoestima, así como las diferencias por sexo (Álvarez-Icaza, 2006; Cava, Arango y Musitu, 2001; González y Landero, 2006, 2007 2008a, 2008b; Landero y González, 2002).

En la presente investigación se encontró una relación inversa entre estrés y autoestima, siendo en general más acusada en las mujeres que en los hombres, lo que es congruente con estudios previos (Cava y cols., 2001; Landero y González, 2002). Los análisis mostraron que los sujetos que estudian solamente son los que manifiestan una mayor correlación negativa entre ambas escalas, comparados con los que estudian y trabajan. Esto lleva a suponer que existe una considerable presión en los estudiantes por no tener trabajo, lo que impone un mayor nivel de estrés y que afecta paralelamente su autoestima, por lo cual sería conveniente que se realicen investigaciones futuras al respecto.

El estrés en la muestra general alcanza valores medianos en la puntuación de la escala total; al comparar las puntuaciones por sexo, no se encontraron diferencias entre medias, lo que corrobora los hallazgos reportados por González y Landero (2008b). Por otro lado, se encontraron diferencias en el estrés de los estudiantes que trabajan y los que no lo hacen, siendo menor el de quienes desempeñan ambas funciones, en contraste con otros estudios que indican que las demandas impuestas por las responsabilidades del trabajo y de la escuela aumentan el estrés (Frankhauser, Lundberg, Fredrikson y cols., 1989).

Uno de los datos interesantes que recoge este estudio es que la fuerza de la correlación entre el estrés y la autoestima es mayor en las mujeres que trabajan y estudian ($r = -.703$), a la vez que es mayor en los hombres que solamente estudian ($r = -.712$) (ver Tabla 4). Los datos apuntan a que el factor de autoestima minimiza la percepción del estrés en las mujeres que trabajan, mientras que en los hombres que también lo hacen no pareciera que su autoestima afecte la percepción del estrés, lo que es congruente con los hallazgos reportados por Lara y cols. (1993). Esto confirma las observaciones de Elliott (1996), quien señala que en las mujeres los roles de esposa y madre están devaluados, y que conforme la sociedad evoluciona se valora más a una mujer que trabaja y combina diferentes roles, lo que ha mostrado que incrementa su autoestima y minimiza su percepción de estrés al sentirse una persona útil.

Por otro lado, al observar la correlación de estrés y autoestima entre los hombres y mujeres que solamente estudian, aunque en ambos casos se obtienen correlaciones negativas, en los hombres es mayor ($r = -.712$) en comparación con la correlación de las mujeres ($r = -.538$). Este resultado puede tener implicaciones sociales, relacionadas a las expectativas que se tienen de los roles de cada sexo.

Desde la primera infancia se establecen diferencias sociales entre los roles que desempeñan hombres y mujeres, formando así los estereotipos que determinan su comportamiento (Ashmore y del Boca, 2004). Socialmente, se espera que los hombres sean proveedores del hogar y sustento de la familia, y los logros obtenidos a través de una actividad laboral tienen una repercusión favorable en la autoestima (Kahn, 1981). Por otro lado, a las mujeres no las afecta de la misma forma el hecho de no trabajar ya que su trabajo puede ser percibido como una forma de contribuir al sustento del hogar, pero sin ser determinante (Elliott, 1996; Landero y González, 2002). Esto se debe a que la mujer, al interactuar en su entorno social y afrontar los problemas de la vida cotidiana, tiende a experimentar más sentimientos negativos en comparación con el hombre, como por ejemplo tristeza, autorreproche y autoinculpación, factores que contribuyen a una baja autoestima (McMullin y Cairney, 2004; Pearlin, 1989; Pearlin y cols., 1981; Rosenfield, 1999).

Al revisar el presente estudio se tiene que tomar en cuenta algunas limitaciones. En primera instancia, debe considerarse que no se realizó un registro del número de estudiantes que participaron por clase o de cuántos lo rechazaron; en segunda instancia, que la aplicación de los instrumentos se hizo una hora después de haber sido realizada una prueba aleatoria antidoping en la institución donde se realizó el estudio, lo que pudo generar una cierta ansiedad en los jóvenes. Sin embargo, estas limitaciones no parecen invalidar los hallazgos, ya que, pese a esta segunda eventualidad, no se encontró un mayor nivel de estrés que en la población general y sí una mayor autoestima.

El estudio permite visualizar la importancia que desempeña el trabajo en los jóvenes estudiantes, quienes muestran una mayor autoestima cuando se insertan en el mercado laboral y combinan esta actividad con sus estudios.

Estos hallazgos tienen implicaciones para los sistemas educativos, los que se ven en la imperante necesidad de garantizar a sus egresados una rápida y eficiente inserción en el mercado laboral, lo que

implica una adecuación de los currículos a las necesidades sociales; por ende, tanto hombres como mujeres deben buscar oportunidades que les permitan convivir con los demás y desarrollarse plenamente, lo que los llevará a sentirse como sujetos de valor.

REFERENCIAS

- Álvarez-Icaza, V. (2006). La autoestima estrés y afrontamiento desde la perspectiva de niños y niñas escolares. *Hologramática*, 5(2), 59-70.
- Ashmore, R. y del Boca, F. (2004). Sex stereotypes and implicit personality theory: Toward a cognitive—Social psychological conceptualization. *Sex Roles*, 6(4), 501-518.
- Barría G., Y.J., Calabrano V., A.C., Flores C., C.S., Muñoz V., P. y Osorio V., K.A. (2002). Estrés laboral. Estudio sobre percepción de profesoras del primer año básico de escuelas municipales urbanas de Punta Arenas. *Revista de Enfermería de Chile*, 120.
- Cava M., J., Arango C., M. y Musitu, G. (2001). Autoestima, percepción de estrés y ánimo depresivo en grupos de riesgo. *Cuadernos de Trabajo Social*, 14, 17-28.
- Cohen, S. (1980). After effects of stress on human performance and social behavior: A review of research and theory. *Psychological Bulletin*, 88(1), 82-108.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S. y Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S. En S. Spacapan y S. Oskamp (Eds.): *The social psychology of health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Cohen, S. y Williamson, G. (1991). Stress and infectious disease in humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5-24.
- Dohrenwend, B.S. (1985). Social status and responsibility for stressful life events. *Issues in Mental Health Nursing*, 7(1-4), 105-127.
- Dohrenwend, B.S. y Dohrenwend, B.P. (1974). *Stressful life events: Their nature and effects*. New York: Wiley.
- Elliott, M. (1996). Impact of work, family, and welfare receipt on women's self-esteem in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 59(1), 80-96.
- Frankhauser, M., Lundberg, U., Fredrikson, M., Melin, B., Tuomisto, M., Myrsten, A. (1989). Stress on and off the job as related to sex and occupational status in white-collar workers. *Journal of Organizational Behavior*, 10, 321-346.
- González M., T. y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos autoinformados y estrés en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología Social*, 21(2), 141-152.

- González M., T. y Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206.
- González M., T. y Landero, R. (2008a). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(1), 7-18.
- González M., T. y Landero, R. (2008b). Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Ciencia UANL*, 10(4), 403-410.
- González M., T., Landero, R. y Ruiz M., A. (2008). Modelo estructural predictor de la salud mental y física en mujeres. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(2), 101-108.
- Hassig, A., Liang, W.X. y Stampfl, K. (1996). Stress-induced suppression of cellular immune reactions. A contribution on the neuroendocrine control of the immune system. *Medical Hypothesis*, 46, 551-555.
- Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (2007). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Segundo trimestre de 2006*. México: Autor.
- Kahn, R.L. (1981). *Work and health*. New York: Wiley.
- Kessel, R.C. y McRae, J.A. (1982). The effects of wives employment on the mental health of married men and women. *American Sociological Review*, 47, 216-227.
- Landero, R. y González, M. (2002). Determinantes psicosociales del estrés en amas de casa. *Psicología y Salud*, 12(2), 279-288.
- Lara, M., Verduzco, M., Acevedo, M. y Cortés, J. (1993). Validez y confiabilidad del Inventario de Autoestima de Coopersmith para adultos en población mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 247-255.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, coping and adaptation*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S. y Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. En L. A. Pervin y M. Lewis (Eds.): *Perspectives in interactional psychology*. Nueva York: Plenum Press.
- Martín A., J., Núñez, J.L., Navarro, J.G. y Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and validation in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 58-67.
- McMullin, J. y Cairney, J. (2004). Self-esteem and the intersection of age, class, and gender. *Journal of Aging Studies*, 18(1), 75-90.
- Navarro, E., Tomás, J.M. y Oliver, A. (2006). Factores personales, familiares y académicos en niños y adolescentes con baja autoestima. *Boletín de Psicología*, 88, 7-25.
- Pearlin, L.I. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 30, 241-256.
- Pearlin, L.I., Morton, A.L., Menaghan, E.G. y Mullan, J.T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 337-356.

-
- Remor, E. y Carrobles, J. (2001). Versión española de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7, 195-201.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image (Revised edition)*. Middletown, CO: Wesleyan University Press.
- Rosenfield, S. (1999). Splitting the difference: Gender, the self, and mental health. En C. Anaschensel y J. Phelan (Eds.): *Handbook of the Sociology of Mental Health*. New York: Plenum.
- Sarason, I.G., Johnson, J.H. y Siegel, J.M. (1978). Assessing the impact of life changes: development of the Life Experiences Survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 932-946.
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la salud*. México: McGraw Hill.
- Thoits, P.A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.
- van Gundy, K. (2002). Gender, the assertion of autonomy, and the stress process in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 65(4), 346-364.
- Vázquez M., A.J., Jiménez G.B., R. y Vázquez M.J., R. (2004) Escala de Autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de Psicología*, 22, 247-250.

