



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

**Tema:**

**ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR CARRERA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en  
Psicología**

**Línea de Investigación:**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**

**Autor:**

Melyssa Belén Chiriboga Secaira

**Director:**

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.

**Ambato – Ecuador**

**Noviembre 2023**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**SEDE AMBATO**

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Tema:**

**ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR CARRERA**

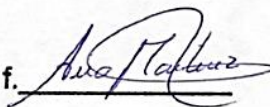
**Línea de Investigación:**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**

**Autor:**

**Melyssa Belén Chiriboga Secaira**

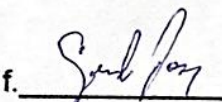
Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.  
**CALIFICADOR**

f. 

Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.  
**CALIFICADOR**

f. 

Segundo Gonzalo Pazmay Ramos, Lic. M.A.  
**CALIFICADOR**

f. 

Varna Hernández Junco, Lcda, PhD.  
**DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.  
**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f. 

**Ambato – Ecuador  
Noviembre 2023**

 Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
**SECRETARIA GENERAL  
PROCURADURÍA**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **MELYSSA BELÉN CHIRIBOGA SECAIRA**, con cédula de ciudadanía **0202630752** autor del trabajo de graduación titulado: "ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR CARRERA", previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica de Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENECYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea Integrado al Sistema Nacional de Información de la Escuela Superior del Ecuador para su difusión pública, se respeta los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitios web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, noviembre 2023



Melyssa Belén Chiriboga Secaira

CC. 0202630752

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mis padres porque sé lo difícil que ha sido darme los estudios en esta universidad y por dar su vida para el bienestar de sus hijos. Estoy segura de que vendrán tiempos mejores y nuestro proyecto familiar saldrá exitoso.

Para mí no existen mejores padres que ustedes.

Los amo y admiro mucho.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco infinitamente a mis padres, Patricio Chiriboga y Norma Secaira, por creer siempre en mí y ser un apoyo incondicional, por ser un ejemplo a seguir, por brindarme una educación de calidad basada en principios y valores que no todas las personas poseen, porque a pesar de no estar físicamente conmigo todos los semestres de la universidad siempre estuvieron pendientes día a día, por hacer lo imposible para nunca hacerme faltar nada, porque con sus palabras supieron reconfortarme y darme una caricia al corazón.

A mi hermano Daniel, gracias por esas palabras de aliento, por apoyarme en el transcurso de este camino, por brindarme tanto cariño y por ser un ejemplo de que, rendirse no es una opción.

A mi tía Marianita, le agradezco por ser un ejemplo de perseverancia, por incentivar me a continuar con mis estudios una vez que obtenga el título de Licenciada en Psicología, por compartirme sus anécdotas que me impulsaron a luchar por mis sueños y por siempre estar pendiente de mí.

A la Virgencita de Agua Santa, gracias por nunca abandonarme.

A mi tutora Anita Martínez, gracias por su orientación y ayuda, pues fue indispensable para realizar el presente trabajo.

Por último y no menos importante, a mis perritos Koko y Chiquita, porque cuando iba a visitarlos cambiaron el estrés por felicidad.

## RESUMEN

La presente investigación se propone como objetivo general, comparar el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Por tanto, la metodología se estableció bajo el paradigma post-positivista, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental de corte transversal, se empleó un estudio de alcance comparativo y descriptivo. En la investigación participaron 320 estudiantes de las carreras de Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Derecho, Enfermería, Medicina, Negocios Internacionales, Psicología Clínica y Psicología General; se administró la técnica psicométrica, a través del instrumento denominado Inventario SISCO de Estrés Académico para establecer el nivel y las características del estrés, además, de una encuesta para la determinación de las características sociodemográficas. En relación a los resultados, se estableció que, existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión estresores ( $p=,007$ ), síntomas ( $p=,000$ ) y estrés global ( $p=,000$ ), las carreras de Ciencias de la Salud evidencian mayores puntuaciones; no obstante, en estrategias de afrontamiento no se encontraron diferencias ( $p=,256$ ).

**Palabras clave:** estrés académico, estudiantes universitarios, carreras

## ABSTRACT

The general objective of this research is to compare the level of academic stress of university students, according to the majors offered at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Therefore, the methodology was established under the post-positivist paradigm. A comparative and descriptive study was used with a quantitative approach and non-experimental cross-sectional design. The research involved 320 students of Business Administration, Accounting and Auditing, Law, Nursing, Medicine, International Business, Clinical Psychology and General Psychology. The psychometric technique was administered through the instrument called SISCO Academic Stress Inventory to establish the level and characteristics of stress, in addition to a survey to determine the sociodemographic characteristics. In relation to the results, it was established that there are statistically significant differences in the stressors dimension ( $p=,007$ ), symptoms ( $p=,000$ ) and global stress ( $p=,000$ ), since the Health Sciences careers show higher scores. However, no differences were found in coping strategies ( $p=,256$ ).

**Keywords:** academic stress, university students, careers

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA .....	7
1.1. Estrés .....	7
1.2. Estrés académico .....	17
1.3. Estrés en estudiantes universitarios en función de las carreras .....	26
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	32
2.1. Población y muestra.....	34
2.2. Procedimiento Metodológico .....	44
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	45
3.1. Análisis categórico de los resultados en función de las carreras .....	45
3.2. Análisis estadístico descriptivo por ítem en función de las carreras .....	52
3.3. Análisis estadístico descriptivo en función de las carreras .....	58
3.4. Análisis estadístico comparativo en función de las carreras .....	62
CONCLUSIONES .....	64
RECOMENDACIONES .....	66
BIBLIOGRAFÍA .....	67
ANEXOS.....	84

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Caracterización de la muestra: datos personales .....	37
Tabla 2. Caracterización de la muestra: datos del grupo familiar .....	38
Tabla 3. Caracterización de la muestra: datos académicos .....	39
Tabla 4. Caracterización de la muestra: datos socio – laboral y recreativo .....	40
Tabla 5. Interpretación Inventario SISCO de Estrés Académico .....	43
Tabla 6. Fiabilidad original Inventario SISCO .....	43
Tabla 7. Fiabilidad del Inventario SISCO de la presente investigación .....	44
Tabla 8. Análisis categórico: estresores .....	45
Tabla 9. Análisis categórico: síntomas .....	46
Tabla 10. Análisis categórico: reacciones físicas .....	47
Tabla 11. Análisis categórico: reacciones psicológicas .....	48
Tabla 12. Análisis categórico: reacciones comportamentales .....	49
Tabla 13. Análisis categórico: estrategias de afrontamiento .....	50
Tabla 14. Análisis categórico: SISCO global .....	51
Tabla 15. Análisis estadístico descriptivo por ítem: estresores .....	53
Tabla 16. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones físicas .....	54
Tabla 17. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones psicológicas .....	55
Tabla 18. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones comportamentales ...	56
Tabla 19. Análisis estadístico descriptivo por ítem: estrategias de afrontamiento .....	57
Tabla 20. Análisis estadístico descriptivo .....	59
Tabla 21. Análisis estadístico comparativo .....	62

## INTRODUCCIÓN

Los seres humanos a lo largo de la vida se enfrentan a distintas situaciones, tanto positivas como negativas, que llegan a desencadenar estados de tensión y estrés (Armenta, Quiroz, Abundis & Zea, 2020). Por lo tanto, los estudiantes universitarios no están exentos de esta respuesta del organismo, pues las demandas que se presentan durante esta etapa son varias, no obstante, cada individuo posee una manera diferente de percibir estos escenarios. Para ello la presente investigación se ampara en la siguiente línea de investigación de la PUCE Sede Ambato: Salud Integral, determinación social y desarrollo humano. Asimismo, es importante mencionar que, el estrés no se muestra con el mismo nivel o intensidad.

En este sentido, el estrés académico es un tópico de interés local, nacional e internacional, los estudiantes en algún momento de la vida académica experimentan esta reacción, la cual está asociada a diversos factores estresores, como: competitividad con compañeros, exceso de tareas, personalidad del docente, evaluaciones de los profesores, entre otros estímulos que, conlleva a distintas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Del mismo modo, según Barranza (2008) el estrés académico corresponde a un procedimiento sistémico, el mismo que tiene un carácter adaptativo, que se presenta si un estudiante se ve sometido a diferentes demandas de índole escolar (citado por Toribio-Ferrer & Franco-Bárcenas, 2016).

Dentro de este mismo contexto, Teque-Julcarima, Gálvez-Díaz y Salazar-Mechán (2020) en una investigación realizada en estudiantes de Enfermería de la Universidad Peruana refieren que, el nivel de estrés moderado se evidencia en todos los semestres, pero llamativamente, se encuentra presente en el 100% de los estudiantes de quinto semestre. Mientras que, los estudiantes que se encuentran en niveles superiores (noveno y décimo), muestran niveles de estrés profundo. Por tanto, establecen la conclusión de que, el estrés académico se encuentra presente en los estudiantes de la Escuela de Enfermería en los diferentes semestres, diferenciándose

por el nivel de intensidad. A su vez, las principales causas, están relacionadas con las evaluaciones y la sobrecarga académica.

En el estudio realizado en Colombia por Pinto, Villa y Pinto (2022) en estudiantes de la Universidad de La Guajira, se encontró un nivel moderado de estrés, el mismo que, se relaciona con distintos factores como: cognitivos, familiares, ambientales y afectivos-emocionales. No obstante, los alumnos mencionan que, estas situaciones son controladas, con el propósito de no perturbar el desempeño académico y su aprendizaje. Además, es necesario destacar la participación de bienestar estudiantil en dicha universidad, puesto que, el estrés se encuentra en constante evaluación a fin de controlar el apareamiento de enfermedades, estabilidad emocional, entre otras.

Algo similar ocurre con un estudio realizado en Perú por Cruz (2022) sobre el nivel de estrés académico en estudiantes de quinto y séptimo semestre de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui, en donde se detectó que, el 71% de los alumnos presentan un nivel moderado de estrés, el 17% un nivel severo de estrés y el 12% un nivel de estrés leve. De igual manera, el apareamiento del estrés está relacionado principalmente con la sobrecarga de tareas; lo que ocasiona reacciones físicas como el dolor de cabeza, reacciones psicológicas como problemas en la concentración y reacciones comportamentales como el incremento o reducción del consumo de alimentos.

En la misma línea Montiel-Cortés, Pérez-Arrieta y Sánchez-Monroy (2020) ejecutaron un proyecto vinculado al estrés en alumnos universitarios de Ciencias Sociales en la Ciudad de México, en el mismo se encontró que el nivel de estrés más frecuente es el medio con un 41.7%, seguido del nivel medianamente alto con un 35.6%. Conjuntamente, las causas principales para su surgimiento son la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores; mientras que, las principales alteraciones que se manifiestan corresponden a la somnolencia, problemas en cuanto a la concentración, inquietud, desgano y modificaciones en el consumo de alimentos.

Igualmente, Naranjo y Cunza (2022) efectuaron un estudio sobre el estrés académico y autoeficacia académica con estudiantes de primero y octavo semestre de la PUCE, en el que los resultados arrojaron: el 71.83% de los estudiantes que se encuentran en primer semestre tienen un nivel leve de estrés académico, en tanto el 51.85% de los alumnos de octavo semestre tienen un nivel profundo de estrés. Los factores estresores más frecuentes corresponden a la sobrecarga de trabajos, el tiempo limitado que dan los docentes para el cumplimiento de tareas y problemas con los horarios. Por tanto, estos autores refieren que, si un alumno presenta estrés, su capacidad de atención se ve afectada.

Dentro de este marco Paredes y Chasi (2021) elaboraron una investigación relacionada con el estrés académico en estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano, en donde se determinó que existen altos niveles de estrés en los alumnos si se presentan diferentes factores, como la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizarlas. Además, la mayoría de los encuestados (88.8%) expresan su preocupación o nerviosismo en las actividades cotidianas, lo que contribuye al apareamiento de la variable de estudio mencionada.

En función de lo planteado Romero (2022) llevó a cabo un proyecto de investigación acerca de la relación entre el estrés académico y depresión en estudiantes universitarios de la PUCE Ambato – Ecuador, y encontró que la mayoría de los participantes tienen un nivel moderado de estrés, no obstante, poseen estrategias de afrontamiento que les permite contrarrestar este fenómeno. Además, las demandas académicas a las que se encuentran expuestos durante el semestre producen diferentes reacciones en cada individuo, las cuales son físicas, psicológicas y comportamentales.

En cuanto a la descripción del problema de investigación, de manera no sistematizada, se observa que, un segmento de estudiantes universitarios experimenta una serie de síntomas emocionales y conductuales que se caracterizan por: estados de tensión,

dolores de cabeza, nerviosismo, frustración, inquietud, aislamiento, malestar físico y psicológico, los mismos que influyen en el adecuado desenvolvimiento de varios ámbitos, como: ámbito personal, sociofamiliar y académico.

En este último aspecto se identifican dificultades como: miedo a las evaluaciones, pensamientos negativos sobre sus propias capacidades, preocupación por el rendimiento académico, agotamiento físico, disminución de la capacidad de memoria y concentración. Condiciones que, se estima, tienen relación con el estrés académico, el mismo que, se produce debido a exigencias en el cumplimiento de tareas, inconvenientes en las relaciones interpersonales con compañeros y docentes, inconvenientes en el manejo de plataformas, sobrecarga de actividades académicas, de prácticas e investigación, así como encontrarse supeditado a evaluaciones continuas con la expectativa de obtener buenas calificaciones y alcanzar una beca.

Bajo este contexto, en el presente estudio se plantea el siguiente problema científico: ¿Qué diferencias existen en el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato?

La hipótesis que se plantea en la investigación es: existen diferencias en el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios, en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

### **Objetivo General**

Identificar las diferencias del nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios, en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

## **Objetivos específicos**

1. Fundamentar teórica y metodológicamente el estrés académico en estudiantes universitarios por carrera.
2. Evaluar el estado actual del estrés académico en estudiantes universitarios en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
3. Realizar un análisis estadístico descriptivo y comparativo del nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios en función de las carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Para lograr los objetivos propuestos, la presente investigación se fundamenta en el paradigma postpositivista, bajo un enfoque cuantitativo diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo con metodología comparativa. El muestreo es no probabilístico discrecional y corresponde a 320 estudiantes universitarios de las carreras de: Psicología, Psicología Clínica, Medicina, Enfermería, Contabilidad y Auditoría, Derecho, Negocios Internacionales y Administración de Empresas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Además, la herramienta para la obtención de información, en este caso, el Inventario SISCO de estrés académico, es proporcionado de manera virtual mediante la plataforma Forms.

La importancia del estudio radica en que, el estrés académico es una problemática que se presenta en varios estudiantes, ya sea por: alcanzar una beca, cumplir expectativas tanto personales como familiares, excesiva carga de tareas, conflictos entre compañeros, entre otras. Todos estos aspectos mencionados, producen distintos síntomas en el individuo: mayor necesidad de dormir, agotamiento físico, reducción de la capacidad de concentración, incapacidad para relajarse y demás. Por lo tanto, el propósito es aportar datos estadísticos relacionados con la variable de estudio para que de esta manera los establecimientos educativos, en este caso las universidades

realizan un seguimiento de los niveles de estrés de sus alumnos y de acuerdo a los resultados, establecer un plan de intervención.

Finalmente, el presente tema guarda relación con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Creación de Oportunidades 2021-2025” (SENPLADES, 2021), el proyecto se enfoca en el eje 2: social en el cual está descrito el objetivo 7: potenciar las capacidades de la ciudadanía y promover una educación innovadora, inclusiva y de calidad en todos los niveles. Se vincula también con el objetivo 4 (Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos) de acuerdo con la agenda 2030 y los objetivos de Desarrollo Sostenible (PNUD, 2015).

## CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

### 1.1. Estrés

El término estrés inicialmente se usaba en física para hacer alusión a una fuerza que opera sobre un objeto, que se destruye si se supera cierta magnitud, sin embargo, en el año 1936 esta expresión se convirtió en un síndrome constituido por varios cambios en el organismo, los cuales fueron considerados por Selye como respuestas fisiológicas con carácter hormonal (citado en Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). En tal aspecto, esta reacción resulta adaptativa o de emergencia, pues genera varias emociones en el sujeto. De igual manera, los autores mencionados anteriormente refieren que, en la mayoría de situaciones el estrés es interpretado como algo perjudicial para los seres humanos, mientras que, solo para ciertos individuos es considerado como experiencias estimulantes y placenteras que permiten hacer frente a las demandas que se presentan.

Según Lazarus y Folkman 1986 el estrés constituye una interacción entre el sujeto y el ambiente, en el que los recursos con los que cuenta el individuo son indispensables para dar respuesta a estas demandas, así como la percepción ante estas situaciones (citado en Niño-Higuera, Bravo-Paz, Ordaz-Carillo, Santillan-Torres & Gallardo-Contreras, 2019). Este estrés surge en diferentes contextos, por ejemplo, para una persona es una situación estresante encontrarse en un cuarto oscuro, mientras que, para otra no lo será. Es decir, no todas las circunstancias van a ser estresantes para todos los seres humanos, pues el ambiente, estrategias de afrontamiento y diferentes factores influyen en dicha respuesta. Cabe señalar que, este cuadro, al ser excesivo, afecta el bienestar social, físico y mental de un individuo (Niño-Higuera et al., 2019).

En este sentido, para Capezzuto (2017) el estrés es una respuesta que llega a ser beneficiosa y adaptativa, pues el individuo busca diferentes alternativas para encontrar una solución y de esta manera alcanzar o recuperar el bienestar, es decir, esta

situación provoca salir de una zona de tranquilidad, explorar varias opciones y de esta manera, recuperar el equilibrio en sí mismo. No obstante, si no existen los recursos necesarios para responder a los diferentes contextos, el sujeto se constituye como vulnerable, lo cual desenvoca en varios problemas a corto o largo plazo.

Por su parte, Paredes (2021) menciona que el estrés surge si un sujeto no resulta capaz de afrontar las demandas que se presentan en su entorno y esta condición es evidenciable o no por las demás personas. Igualmente, estos entornos son distintos, como: escuela, trabajo, universidad, entre otros. Es necesario considerar que, gran parte de las acciones cotidianas producen estrés y este es en gran o poca medida. De la misma manera, el estrés es inevitable en la vida de los seres humanos, si este no es excesivo contribuye en distintos aspectos, puesto que, mejora el desenvolvimiento del cerebro.

### **Descripción clínica del estrés**

Si un individuo se encuentra ante una situación estresante, se generan varios signos y síntomas. Ávila (2014) menciona que, existen algunos indicadores que permiten determinar si un individuo tiene estrés y estos se dividen en:

- Síntomas cognitivos: Sentimientos y pensamientos relacionados al miedo, no encuentran solución a los problemas, sensación de inseguridad, preocupación por cuestiones sin importancia, dificultades en la concentración y atención.
- Síntomas físicos: Hipertensión, sensibilidad, dolor de cabeza, dolor de pecho, espalda, cuello, incremento de la sudoración, alteraciones en el sueño, enfermedades de la piel, tensión y demás.
- Signos: Problemas sexuales, aumento de la frecuencia de hábitos como beber, fumar y comer, comportamientos extraños, llorar con facilidad y tics nerviosos.

Paralelamente, según Bairero (2017) la sintomatología general del estrés es:

- Signos: Estreñimiento, diarrea, dificultades en las relaciones sexuales, tendencia a enfermarse e irritabilidad.
- Síntomas: Dolor de cabeza, náuseas, acidez, dolor en el pecho, espalda, cuello, disminución en la memoria, crisis de angustia, insomnio y fatiga.

Simultáneamente, para el autor Barrel (2021) el lapso del estrés es corto y se origina en consecuencia ante un desafío reconocido, razón por la cual, surgen diferentes síntomas en el individuo, como: irritabilidad, enojo, soledad, mareos, náuseas, infelicidad en general, sensación de agobio, mal humor, pensamientos de ansiedad, respiración agitada, constipación, diarrea y ritmo cardiaco acelerado. En este sentido, para la disminución de estas manifestaciones clínicas es importante que, el sujeto conozca lo que desencadena el estrés, evitar el perfeccionismo, realizar ejercicio todos los días, limitar el consumo de cafeína y alcohol, entre otras recomendaciones.

### **Psicofisiología del estrés**

Al ser el estrés un patrón que se presenta en todas las personas es importante mencionar la fisiología, en otras palabras, el recorrido del organismo ante diferentes estresores. De esta manera, Melgosa 1995 (citado en Sánchez, 2017) afirma que, el proceso es el siguiente: las señales externas llegan hasta el hipotálamo y comunica a todo el organismo mediante vías nerviosas y sanguíneas. Posteriormente, los estímulos que se originaron se comunican con el sistema nervioso simpático, los cuales provocan cambios en el cuerpo y llegan a la médula de las glándulas suprarrenales, las cuales secretan adrenalina y noradrenalina. Consecutivamente, el hipotálamo activa la hipófisis, la misma que segrega corticotropina y esta, origina la hormona denominada cortisona. Dicho proceso se representa en la Figura 1.

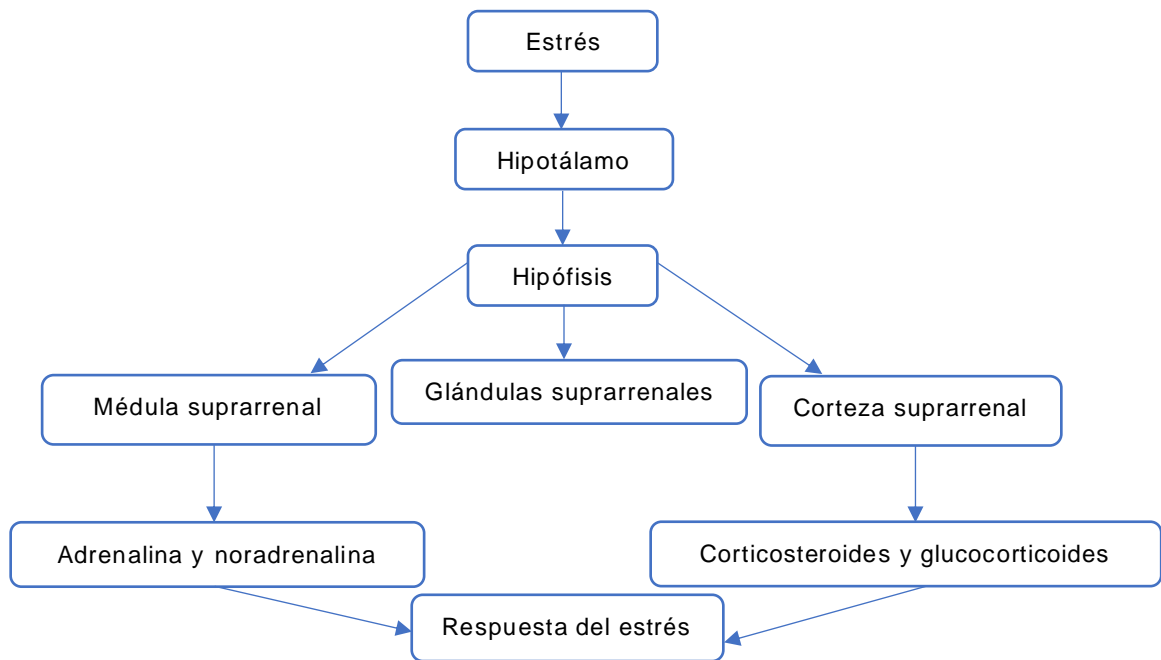


Figura 1. **Fisiología del estrés.** Fuente: Sánchez, 2017.

En este sentido, Chavez (2017) profundiza este aspecto sobre el estrés, el cual se produce por un estímulo que llega hasta el cerebro por medio de la vista, y la respuesta se establece en el eje hipofisopararrenal, mismo que comprende el hipotálamo para posteriormente activar la hipófisis y remitir señales a las glándulas suprarrenales para la secreción de hormonas, como: adrenalina, cortisol, noradrenalina, entre otras. Además, el autor mencionado refiere que, el médico Hans Selye definió tres fases de respuesta ante las situaciones que se muestran en el ambiente, la primera constituye la fase de alarma, posteriormente se pasa a la de resistencia y finalmente a la de agotamiento; estas fases se denominan el Síndrome de Adaptación General de Selye. A continuación, en el Cuadro 1, se describen:

### Cuadro 1. Fases del estrés

Fase de alarma	<p>Constituye una respuesta inmediata o un primer momento, en el que el organismo activa el sistema nervioso simpático para movilizar los recursos que enfrentarán la situación. Además, se producen varias reacciones fisiológicas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilatación de pupilas</li> <li>• Redistribución de la sangre y abandono de puntos menos relevantes</li> <li>• La frecuencia cardíaca se incrementa</li> <li>• Acrecimiento del número de linfocitos</li> </ul>
Fase de resistencia	<p>El organismo utiliza diferentes recursos energéticos para enfrentar al estresor. Asimismo, los órganos y sistemas innecesarios para sobrevivir a esta emergencia disminuyen las funciones, mientras que el sistema inmune incrementa la actividad, razón por la cual, la sintomatología desaparece.</p>
Fase de agotamiento	<p>Si los mecanismos de adaptación no resultan efectivos y, por ende, la fase anterior fracasa, el sujeto entra en esta fase de agotamiento en la que surgen diferentes trastornos crónicos e inclusive irreversibles, pues existe gran desgaste de energía. De igual manera, los síntomas aparecen nuevamente y se producen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Patologías psicosomáticas</li> <li>• Alteración tisular</li> </ul>

Fuente: Chavez (2017).

### Tipos de estrés

El estrés se clasifica según las características de duración, síntomas, efectos, enfoques de tratamiento y contextos en los que se presenta. Es así que, Ullate (2022) se enfoca en los resultados, por tanto, presenta la siguiente clasificación: “eustrés” o estrés bueno, es el que contribuye para que los individuos alcancen metas, proporciona motivación y productividad; mientras que, el “distrés” o estrés malo es percibido como amenazante, provoca miedo y tensión. Cabe indicar que, para este autor la personalidad influye de manera significativa en el estrés, dado que, existen personas cuyos rasgos de personalidad provocan que el sujeto sea más propenso a experimentar situaciones estresantes.

Según Rodríguez (2022) en cuanto a la duración, el estrés se categoriza como: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico. A continuación, se describen:

- Estrés agudo: Se produce por las exigencias que se imponen las personas y estas se relacionan con un pasado muy reciente o un futuro muy cercano, generalmente los sujetos que padecen de este tipo de estrés presentan dolores musculares, problemas gástricos, emociones negativas y sobreexcitación del sistema nervioso (Rodríguez, 2022). A su vez, no tiene una duración larga y no produce secuelas.
- Estrés agudo episódico: Padecen los sujetos que tienen constantemente un estrés agudo. Igualmente, suele presentarse porque las personas tienen ideas no reales, sus vidas son caóticas, desordenadas y se exigen mucho, incluso dejan a un lado las necesidades que son primordiales en sus vidas (Instituto Europeo de Educación, 2020). Pese a que, el estrés agudo no es grave, si este se muestra de manera frecuente existirán dificultades a futuro. Asimismo, los síntomas son dolores en la cabeza y pecho, hipertensión, ansiedad, entre otros.
- Estrés crónico: Se exhibe en situaciones en las que el individuo se mantiene en constante alerta ante el ambiente. De igual manera, es provocado por un trauma durante la etapa de la infancia y esto modificaría las creencias, los valores y generaría una desconfianza y desesperanza (Rodríguez, 2022). Este tipo de estrés es más grave y es probable que existan daños considerables en la salud mental de las personas, razón por la cual, las consecuencias generan un desgaste física y mental, lo que conduce a problemas a lo largo de la vida.

Desde otra perspectiva, Bairero (2017) menciona que al ser el estrés un estado mental que se caracteriza por una elevada tensión y ansiedad, evidenciable en ocasiones en el comportamiento, este se clasifica en:

- Estrés psicológico: Se produce por estímulos emocionales, situaciones que son amenazantes para el sujeto, pérdida de seguridad, entre otros.

- Estrés social: Cambios en los valores, restricciones impuestas por la cultura y migraciones.
- Estrés económico: Falta de empleo y restricciones en la economía.
- Estrés fisiológico: Es producto de virus, bacterias y agresiones químicas.
- Estrés psicosocial: El grado de este determina la percepción de cada sujeto, incapacidad para adaptarse, vulnerabilidad, entre otras.

Otra clasificación, es la propuesta por Jerez (2022) quien considera que, el estrés se divide en estrés agudo y estrés postraumático; el primero hace referencia a una respuesta breve e intensa en la que se presentan algunos síntomas relacionados a aspectos físicos y psicológicos. En cambio, el estrés postraumático surge como una respuesta luego de un evento estresante, es decir, esta respuesta es tardía y las causas del apareamiento están vinculadas a experiencias cercanas a una muerte, por lo que, se convierte en un trastorno de personalidad.

### **Causas del estrés**

Todos los días los seres humanos enfrentan situaciones demandantes y que tienen que ser experimentadas y superarse. Romero (2022) indica: “Toda situación nueva o difícil genera cierto tipo de incomodidad en las personas” (p.17). Por ende, los individuos sufren de estrés como una respuesta a su entorno, es decir, es una especie de mecanismo de defensa, pues existen situaciones que no las han vivido antes, por lo tanto, no saben cómo reaccionar ante ellas o resolverlas y esto afecta su desenvolvimiento en los diferentes ámbitos en los que se desarrollan.

En tal sentido, las causas del estrés son diversas y difieren entre las personas, pues cada ser humano creció de manera diferente y, por tanto, desarrolló varios

mecanismos que le permiten enfrentarse de determinada manera frente a las experiencias de su vida. Además, es importante resaltar que no todas las situaciones tienen un impacto perjudicial para las personas, sin embargo, llegan a ser nocivas y peligrosas. Para Barán (2018) el ambiente suministra las siguientes:

- Causas que se encuentran en todas partes y conducen a un estrés situacional en el que no solo el sujeto es perjudicado, sino también las demás personas. Afecta las diferentes áreas en las que se desenvuelve y la capacidad de disfrutar la vida.
- Situaciones que no han sido resueltas y se mantienen por un largo tiempo. Estas condiciones originan preocupación excesiva y agotamiento extremo, pues duran años y el sujeto alcanza niveles de ansiedad que tendría varias consecuencias en su vida, como el apareamiento de trastornos orgánicos.
- Circunstancias que requieren toda la atención del individuo y una manera eficaz para afrontarlas, son eventos significativos en los que el único que tiene el poder para solucionar estas situaciones es el sujeto que las experimenta. Asimismo, es importante tomar decisiones relevantes para que no exista un estancamiento.

A partir de lo expuesto, se identifica que, los contextos que originan el estrés en las personas son diferentes y en algunos casos es importante buscar ayuda, pues los eventos sobrepasan los límites y el estrés provocado llega a ser muy nocivo para el bienestar y la salud del individuo. De la misma forma, las causas del estrés son diferentes y no todas son iguales para cada individuo. Por ejemplo, según Martín (2021) las principales son:

- Factores económicos, pues se genera estrés si los ingresos son insuficientes para sobrevivir

- Excesiva carga de trabajo
- Dificultades en las relaciones interpersonales
- Aspectos académicos
- Atención a la familia
- Incapacidad para decir no
- Falta de tiempo libre
- Perfeccionismo
- Confusión y desorden

Se evidencia que, los factores que llegan a generar estrés se relacionan con distintos ámbitos, como: económico, laboral, académico y personal, es decir, las capacidades y maneras de afrontar una situación que cada individuo posee determinará si el evento se convierte en estresante.

### **Reacciones al estrés**

El estrés tiene varias repercusiones en los individuos. Según Bairero (2017) esta afección de salud se vincula con diferentes aspectos del ser humano, como: muerte neuronal, formación del sistema nervioso, respuestas inmunológicas y hormonales, afrontamiento a problemas cotidianos, entre otros. Además, es importante señalar las consecuencias, tanto para hombres como mujeres. A continuación, en el Cuadro 2 se señalarán algunas de ellas:

**Cuadro 2. Consecuencias del estrés**

Hombres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la erección</li> <li>• Decrecimiento de la producción de espermatozoides</li> <li>• Descenso de la secreción de testosterona</li> </ul>
Mujeres	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Infertilidad</li> <li>• Neurosis de ansiedad</li> <li>• Tensión premenstrual</li> <li>• Amenorrea</li> <li>• Vaginismo</li> <li>• Trastornos alimenticios</li> <li>• Melancolía menopáusica</li> </ul>
Niños y crecimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retraso en el crecimiento, maduración ósea y peso.</li> <li>• Trastornos alimenticios, como: Polidipsia, bulimia, pica y rumiación.</li> <li>• Enuresis y encopresis.</li> </ul>

Fuente: Bairero (2017).

Del mismo modo, si una persona se encuentra en un estado de estrés prolongado llega a tener graves efectos en su salud física, mental y en su desenvolvimiento general. Al respecto, Briones (2019) refiere que, las consecuencias no son siempre las mismas para todas las personas, sin embargo, hay una serie de alteraciones que suelen presentarse:

- Aspecto psicológico: Fobias, trastornos de personalidad, depresión, conductas obsesivas y compulsivas, miedos, trastornos cognitivos (olvidos frecuentes), entre otras.
- Aspecto fisiológico: Trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, respiratorios, musculares, taquicardias, dermatitis, dificultades sexuales, entre otras.

Es necesario mencionar que, los seres humanos se desenvuelven en diferentes áreas o aspectos a lo largo de su vida, por lo tanto, un individuo presenta estrés en una situación en específico, sin embargo, esto afecta todo el ambiente y, por consiguiente, el desenvolvimiento cotidiano no es el mismo. Asimismo, los fenómenos del estrés están relacionados con el sistema nervioso, muerte neuronal por envejecimiento, respuestas tanto inmunológicas como hormonales, sistemas de afrontamiento de cada

individuo, entre otras (Bairero, 2017). Lo antes mencionado guarda relación con el estrés y con el apareamiento de varias enfermedades en las personas.

## **1.2. Estrés académico**

Dentro de este marco, González (2020) expresa: “El estrés académico se ha definido como la situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico” (p.167). En tal sentido, este tipo de estrés se encuentra vinculado a cualquier tipo de estímulo académico. Al mismo tiempo, la percepción de cada estudiante sobre la capacidad o no para hacer frente a las dificultades que se presentan en este ámbito, genera diferentes emociones, pensamientos, signos y síntomas.

Por su parte, Barraza (2007) afirma que, el estrés de tipo académico corresponde a un desarrollo adaptativo y psicológico si un individuo, en este caso, un estudiante se encuentra expuesto a diferentes cargas que provocan un desequilibrio, razón por la cual, se presentan distintos síntomas (citado en Olivas-Ugarte, Morales-Hernández & Solano-Jáuregui, 2021). Es por esto que, los alumnos al presentar diferentes reacciones buscan restaurar el equilibrio mediante estrategias de afrontamiento o mecanismos de defensa, lo cual dependerá de las habilidades con las que cuente cada sujeto.

Los estudiantes presentan estrés a lo largo de su vida académica, y este constituye un estado que se exhibe si un alumno percibe de manera negativa las demandas del entorno y pierde el control para afrontarlas (Silva-Ramos, López-Cocotle & Columba, 2020). Es importante considerar que las demandas que se presentan no siempre provocarán estrés en todos los estudiantes, pues este es subjetivo y existen muchos factores que influyen en que se origine o no. De igual manera, no siempre este estado es negativo, llega a ser positivo y contribuir para que los alumnos alcancen las metas propuestas.

Por otro lado, Kloster y Perrota (2019) señalan que el estrés académico es adaptativo y tiene diferentes momentos. En el primer momento el estudiante hace una valoración de las situaciones que se encuentran a su alrededor y las considera como contextos que son fuentes de estrés. En el segundo momento ya se evidencia una situación estresante y aquí se originan los síntomas que indican que el ser humano se encuentra en desequilibrio. En el tercer momento el alumno ocupa los mecanismos de defensa que posee, para intentar regresar al bienestar o equilibrio que antes tenía.

### **Síntomas del estrés académico**

Si un individuo atraviesa por episodios de estrés o estrés crónico, se presenta diferente sintomatología que interfiere con las actividades diarias. Barranza 2008 (citado en Paredes, 2021) menciona que la sintomatología del estrés es diversa y se presenta:

- Síntomas a nivel físico: Cefalea, fatiga difusa, hipertensión, bruxismo, disentería de estómago, dolor de espalda, impotencia, resfriados y gripes frecuentes, dificultades para conciliar el sueño, infección vaginal, disminución de la lívido, aumento o pérdida de peso, sudoración extrema, entre otros síntomas.
- Síntomas a nivel psicológico: Sentirse incapaz de controlar una situación, depresión, auto imagen negativa, inseguridad, desánimo, ansiedad, indecisión, baja autoestima, irritabilidad excesiva, perturbación, entre otros.
- Síntomas a nivel comportamental: Tabaquismo, alcoholismo, aislamiento, poco compromiso, conflictos de manera frecuente, predisposición a discutir, mala actitud, absentismo, aumento o disminución del consumo de alimentos, inconvenientes para cumplir con las obligaciones o responsabilidades, indiferencia hacia los demás.

Estos síntomas interfieren en el desarrollo normal o cotidiano del individuo y por ende, en su salud y calidad de vida, debido a que, afecta directamente sobre el sistema inmunológico, pues el sujeto se vuelve vulnerable a diferentes enfermedades de carácter psicosomático.

Según Gil y Fernández (2021) en un estudio realizado en la ciudad de Cienfuegos con residentes de Estomatología Integral obtuvieron que los principales síntomas son: trastornos en el sueño como pesadillas o insomnio, desgano para realizar las labores académicas, mayor necesidad de dormir y aumento o disminución del consumo de alimentos. No obstante, se evidencian otros síntomas, como: fatiga crónica, problemas de digestión, dolores de cabeza, morderse las uñas y rascarse, incapacidad para mantenerse tranquilo, decaimiento, problemas con la concentración, incremento de la irritabilidad, aislamiento de las demás personas, tendencia a discutir, entre otras.

### **Estresores académicos**

Los estímulos no son los que generan estrés, sino es la forma de percibirlos, además, si los recursos no son los suficientes y superan las exigencias del entorno se denominan estresores (Silva-Ramos et al., 2020). Los factores o situaciones causantes del estrés más frecuentes son la carga excesiva de trabajos académicos, evaluaciones de los docentes, tiempo limitado para cumplir con las tareas encomendadas, competencia entre compañeros de clase, entre otros. Asimismo, estos difieren entre las personas y son superados con facilidad o no ser graves de sobrellevar para ciertos alumnos.

En este sentido, se comprende que los causantes del estrés son diversos y para que una persona se encuentre afectada por el área académica no solo depende de factores que se encuentren dentro de esta área, sino existe la presencia de otros aspectos del ambiente que actúan sobre la salud mental de las personas (Labbe et al., 2022). Esto quiere decir, sumados a los estresores académicos, existen otros estresores que se añaden para que la persona entre en un estado en el que se encuentra vulnerable ante

distintas situaciones del ambiente y, por ende, su bienestar físico y mental se deterioran.

En función de lo planteado, es importante tomar a consideración que los estresores académicos cambian con relación al género, al grado académico que se encuentren entre otros factores personales, ambientales, sociales o académicos. Al respecto, Chust y Tortajada (2019) refieren que los estudiantes que recientemente iniciaron la universidad suelen presentar más estrés, que los otros alumnos que se encuentran en otros grados o semestres y esto es a causa de que están en un proceso de adaptación y transición del colegio a la universidad, lo que provoca una mayor vulnerabilidad en los mismos.

En cuanto a las fuentes del estrés académico Fernández de Castro y Luévano (2018) en un estudio realizado en México encontraron que la fuente más significativa para la generación de este estrés son las calificaciones y por esta razón, en la temporada de exámenes se evidencian altos niveles de inestabilidad y aparecimiento de enfermedades (citado en González, 2020). Esto quiere decir que, la mayoría de los alumnos se intranquilizan más por sus notas que por obtener conocimientos sobre lo que estudian en ese momento.

Cabe señalar que, los pensamientos de cada sujeto contribuyen de manera significativa en el aparecimiento del estrés a nivel académico. Según Maquera 2020 (citado en Romero, 2022) los estresores o causas del estrés se dividen en:

1. Acontecimientos personales: Falta de empleo, problemas en la familia o con la pareja, dificultades con la economía, muerte de algún familiar, entre otras.
2. Acontecimientos sociales: Ausencia de comunicación, choques relacionados a la cultura de los demás compañeros y docentes, presión entre los pares, habilidades sociales de cada alumno, entre otras.

3. Acontecimientos académicos: Excesiva carga académica, evaluaciones, ausencia de tiempo, manera de enseñanza de cada profesor, entre otras.

Por lo tanto, desencadena alteraciones en los estudiantes y con esto, probablemente el apareamiento de enfermedades.

### **Consecuencias del estrés académico**

Las consecuencias que trae consigo el estrés académico se presentan a corto, mediano o largo plazo. Al respecto, Castillo, Barrios y Alvis (2018) afirman: “El estrés vivido por estudiantes universitarios trae consecuencias físicas, frecuentes e incómodas. Dentro de ellas se encuentran el aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, así como la dificultad para concentrarse” (p.3). En este sentido, las secuelas del estrés se encuentran relacionadas con presentar dificultades en el área educativa como: bajo rendimiento académico, fracaso educativo, deserción de la universidad o colegio, entre otras.

Desde otra perspectiva, el uso de estrategias de afrontamiento reduce las consecuencias o síntomas que produce el estrés (González, Souto-Gestal, González-Doniz & Franco, 2018). Si una persona tiene los mecanismos adecuados para enfrentar una situación, es muy probable que resuelva el problema y con esto, el malestar psicológico disminuye. Por el contrario, quienes no utilizan dichas estrategias o lo hacen de una manera inequívoca presentan malestar y somatizaciones que se producen por la acumulación de estrés y de esta manera, aparece la depresión y ansiedad como unas de las principales consecuencias.

Igualmente, Barán (2018) menciona que el estrés crónico conduce a trastornos conductuales y psicológicos, como: trastornos esquizofrénicos, conductas adictivas relacionadas al consumo de sustancias, fobias, trastornos del sueño, suicidio y demás. Adicionalmente, los niveles altos de cortisol afectan el hipocampo y con esto la memoria. De igual manera, una continuación de situaciones estresantes causa

afectaciones en el ser humano, puesto que, se deterioran los tejidos corporales, el rendimiento normal o cotidiano disminuye y el sistema inmunológico se afecta.

En este sentido, el estrés afecta en la calidad de vida de todas las personas y por esto las consecuencias son distintas. Es importante señalar que, conforme este estrés aparece, los daños son más severos. Según Maceo, Maceo, Ortega, Maceo y Peralta 2013 (citado en Peñaherrera, 2022) las consecuencias del estrés se manifiestan en los siguientes ámbitos:

1. Cognitivo: Insomnio, fatiga intelectual, falta de concentración.
2. Conductual: Problemas para levantarse en las mañanas, dificultades para recuperarse y por ende, agotamiento constante.
3. Físico: Frecuentes dolores de cabeza, espalda y cuello, acidez en el estómago, movimientos involuntarios e indigestión.
4. Emocional: Fatiga sexual, depresión, ansiedad, angustia, nerviosismo, baja autoestima, entre otras.

Es necesario mencionar que, los resultados o secuelas del estrés académico dependerán de los estilos de afrontamiento que cada individuo posee, así pues, Valdivieso-León, Lucas, Tous-Pallarés y Espinoza-Díaz (2020) refieren que las estrategias que están enfocadas en el afrontamiento del problema reducen las consecuencias negativas del estrés, mientras que evitar el problema no es una manera adecuada de resolver la situación que experimentan, únicamente reduce el estrés por un tiempo determinado. De esta manera, lo recomendable para contrarrestar los resultados del estrés es tener buenas estrategias de afrontamiento.

## Factores de riesgo y protección

Según Echemendía (2011) un factor de riesgo es: “Cualquier característica o circunstancia detectable de una persona o grupo de personas asociada con la probabilidad de estar especialmente expuesta a desarrollar o padecer un proceso mórbido” (p.475). Dicho de otra manera, son factores o características que incrementan la posibilidad de que ocurra alguna circunstancia negativa, por ejemplo, una enfermedad, un accidente, alteraciones, entre otras. Asimismo, se recalca que, esto dependerá en gran medida del ambiente al que se expone el sujeto y de particularidades propias de las personas.

En este contexto, Prieto y García (2020) realizaron indagaciones sobre estudios que se han ejecutado referente a dichos factores de riesgo y protección, razón por la cual, en el Cuadro 3 se detallan autores y los principales hallazgos de estas búsquedas bibliográficas.

**Cuadro 3. Factores de riesgo**

<b>Autor/es</b>	<b>Hallazgo</b>
Uribe & Llesca en el año 2016	Mujeres estudiantes en edades entre 21 y 23 años, sin hijos.
Castillo, Chacón & Díaz en el año 2016	Estudiantes matriculados en ciencias de la salud.
Mostafa, Nematullah & Marzich en el año 2017	Alumnos con bajo nivel de capital psicológico.
Chau & Saravia en el año 2016	Pensar en problemas futuros.
Savory en el año 2016	Falta de práctica respecto a la vida universitaria y dificultades en los recursos económicos.
Tuero, Cervero, Esteban & Bernardo en el año 2018	Bajo promedio académico.
Valdés en el año 2018	Desfase en los proyectos de vida y experiencias negativas.
López, Muñoz y Contreras en el año 2017	Estudiantes con rasgos neuróticos.
Alonso, Iglesias & Lozano en el año 2015	Limitaciones en relación al apoyo familiar.
Arrieta & Guadalupe en el año 2018	Población masculina cuenta con menos habilidades para estudiar.
Miller & Arviza en el año 2016	Embarazo y maternidad.

Fuente: Prieto & García (2020).

Lo expresado por los autores, determina que, los factores de riesgo que generan el estrés académico llegan a perjudicar a los estudiantes en su desenvolvimiento físico, psicosocial y académico.

Por otra parte, según González-Sancho y Picado (2020) los factores protectores son cualidades o condiciones de un ser humano o un grupo que, cuenta con una menor probabilidad de padecer una conducta de riesgo o una patología. Estas características colaboran en gran medida en el mantenimiento, desarrollo y la recuperación de la salud de las personas y con esto, se reducen las amenazas ante el padecimiento de una conducta negativa. Inclusive, esto permite que el sujeto alcance una mejor calidad de subsistencia y con esto, un bienestar integral con una esperanza de vida más alta.

Se considera que, los elementos protectores para un individuo permiten la posibilidad de incrementar los comportamientos favorables y con esto, se disminuyen los efectos negativos frente al estrés (Lasluisa, 2020). Además, el mismo autor refiere algunos de estos que se señalan a continuación: autoestima alta, apoyo social, autoeficacia, inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento. Por su parte, Luna et al. (2020) afirma que, el pensamiento positivo se relaciona con la eficacia, razón por la cual, constituye un factor protector del estrés. A continuación, se explicará más sobre estos factores:

- Autoestima: Es una valoración que cada individuo se hace y se vincula directamente con el estrés, puesto que, niveles altos de la misma contribuyen a una actitud positiva y de aceptación frente a uno mismo, por este motivo, mejoran los problemas de salud mental (Zamora-Marin & Leiva-Colos, 2022). De igual manera, se asocia con resultados positivos en el ámbito académico y con esto, una motivación intrínseca por aprender. Asimismo, si un estudiante presenta bajos niveles de autoestima, llega a tener niveles altos de estrés y el fracaso en este ámbito académico.

- **Apoyo social:** Es un mecanismo de inteligencia emocional que, en cierta forma atenúa el estrés de tipo académico y contribuye a una satisfacción (Berrios, Martos-Montes & Martos-Luque, 2020). Igualmente, los alumnos que han recibido apoyo por parte de sus amigos, familia y centro educativo evidencian una mayor inteligencia emocional y, por lo tanto, influye en la complacencia y en bajos niveles de depresión. Es preciso mencionar que, este apoyo proviene del círculo social más cercano, los mismos que suministran un soporte emocional y ayudan a un mejor dominio de situaciones estresantes.
- **Autoeficacia:** Según González-Cantero, Morón-Vera, González-Becerra, Abundis-Gutiérrez, y Macías-Espinoza (2020) es la capacidad que una persona posee para juzgar sus actitudes, organizarlas y realizar acciones que alcancen metas académicas. En el mismo sentido, los mismos autores citados aluden que, los sujetos que cuentan con esta habilidad consiguen: un equilibrio entre el tiempo que le dedican al estudio y la vida personal, monitorean adecuadamente sus actividades, usan diferentes estrategias de aprendizaje, reflexionan sobre sus logros y sus fracasos, tienen mayor motivación para alcanzar las metas, son proactivas y no dependen de fuerzas ambientales. Por este motivo, los estudiantes mantienen un desempeño académico alto.
- **Inteligencia emocional (IE):** Es una capacidad de las personas para comprender, evaluar y regular las propias emociones y de los demás, en otras palabras, entender esas emociones, con el objetivo de favorecer un desarrollo intelectual y emocional (Montenegro, 2020). Conjuntamente, el autor agrega que la IE posee un resultado positivo en cuanto al éxito personal, facilita las relaciones interpersonales, promueve el ascenso de los niveles de educación, contribuye al éxito en los estudios y por ende, mayores logros académicos. Del mismo modo, esta inteligencia favorece a un afrontamiento adaptativo, razón por la cual, se genera una buena salud emocional y con esto disminuye el estrés.

- Estrategias de afrontamiento: Están ligadas a factores individuales como la personalidad y acontecimientos ambientales, por este motivo el repertorio es amplio y su uso adecuado permite modular los resultados que genera el estrés académico y el estudiante recupera su equilibrio (Valdivieso-León et al., 2020). En este sentido, los sujetos eligen las estrategias según el contexto en el que se desenvuelven, la historia de vida académica influye de distinta manera en cada individuo. Así pues, los mismos autores mencionados realizaron una investigación en estudiantes universitarios, en el que se determinó que, las estrategias más utilizadas son, la expresión emocional, pensamiento desiderativo, resolución de problemas y la retirada social.

### **1.3. Estrés en estudiantes universitarios en función de las carreras**

Los estudiantes constituyen una población vulnerable, puesto que, encontrarse en el colegio o universidad implica una serie de cambios a los que tienen que someterse y no siempre se encuentran preparados para los mismos. Soto, Franco, López, Medina y Flores (2021) afirman: “Los estudiantes presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas” (p.2). Es por esto que, cada experiencia en el ámbito educativo puede constituirse como estresante, pues no todos tienen un buen control sobre el ambiente. De la misma forma, el estrés dependerá de mecanismos que los estudiantes tengan para enfrentar y superar el problema, en otras palabras, llevan la situación de manera positiva para que esto no afecte en gran medida a sus vidas.

Dentro de las investigaciones más significativas sobre el tema, se destaca el estudio realizado por González en el año 2016 sobre una comparación entre carreras de la respuesta ante el estrés académico de estudiantes universitarios en Paraguay, se obtuvo como resultados que, los alumnos de Ciencias de la Salud presentaron niveles altos en alteraciones del sueño, pensamientos negativos y agotamiento físico en relación con las demás carreras de Ingenierías, Administración y Economía. Además,

el autor refiere que, los efectos estarían vinculados con horas insuficientes para descansar, excesiva carga académica y ausencia de estrategias de afrontamiento.

En este sentido, otra investigación desarrollada por García-Araiza, Hernández-Chávez, Och-Castillo, Cocom-Rivera y Travesi-Raygoza (2019) sobre el estrés académico en estudiantes de Medicina se concluye que, los alumnos de esta área presentan altos niveles de estrés con diferentes reacciones físicas y psicológicas que representan un riesgo para adicciones o suicidios, pues para estos autores, la carrera se caracteriza por el nivel alto de exigencia. Asimismo, las mujeres muestran una mayor cantidad de estrategias de afrontamiento frente a los hombres, existen cambios en las hormonas, lo cual produce estrés y esto desenvoca en que, generen más alternativas de solución de problemas.

En relación con lo expuesto, los estudiantes que cursan formaciones universitarias afines al área de la salud suelen tener cargas adicionales, realizan talleres y prácticas clínicas que, se vinculan con un desarrollo de habilidades indispensables para proporcionar servicios efectivos a los pacientes (Rodríguez-Fernández, Maury-Sintjago, Troncoso-Pantoja, Morales-Urzúa & Parra-Flores, 2020). Bajo este contexto, el nivel de estrés está relacionado con el hecho de que, los alumnos de las carreras de salud atienden constantemente a personas, es decir, el contacto es directo y a esto, se le adiciona las actualizaciones frecuentes de estudios, razón por la cual, es necesario que se identifiquen mecanismos de evaluación e intervención ante el estrés académico.

Por otro lado, en una investigación ejecutada por Solano, Salas, Manrique y Núñez (2022) en estudiantes del área de Ciencias Básicas, se encontró que, el 77% de los alumnos de sexo femenino presentan niveles moderados a profundos de estrés académico, mientras que los de sexo masculino muestran niveles de leves a moderados. Además, el 57,6% de los participantes tienen hábitos de estudio con tendencia negativa, es decir, las técnicas y estrategias que usualmente utilizan para

estudiar y realizar las tareas no resultan ser las más adecuadas, pues existe una relación entre estas variables con el apareamiento del estrés.

Finalmente, Zaruma-Pincay, Santana-Segura y Toala-Baque (2023) realizaron una indagación sobre el estrés en estudiantes de la carrera de Administración de Empresas y los resultados arrojaron que, el 84,3% de los participantes sufren de estrés y de este porcentaje, el estímulo más prevalente se relaciona con los problemas financieros, no obstante, el 25,90% considera que la situación que más produce esta reacción es el exceso de las tareas académicas, lo cual incide en varios aspectos de la vida diaria y provoca distinta sintomatología en el sujeto, como: cansancio y somnolencia.

### **Mecanismos de evaluación**

Es necesario considerar que, el estrés académico afecta la salud de los estudiantes y su rendimiento académico, por lo que, es indispensable evaluar esta variable para que se establezcan los niveles de la misma y así, los profesionales en el área de la salud mental desarrollan mecanismos de intervención para atenuar las consecuencias (Berrío & Mazo, 2011). Además, el estrés ha sido estudiado desde hace varios años atrás, razón por la cual, se han creado instrumentos para determinar si un individuo padece de estrés y en qué medida se presenta. A continuación, se presentarán algunos mecanismos de evaluación.

Barraza en el año 2007 realizó un estudio sobre el estrés académico en el que desarrolla acciones para una reconfiguración teórica de la variable, construye un modelo conceptual con una perspectiva sistémica y ante la necesidad de tener un instrumento que se ajuste a su modelo, decide diseñar y validar el Inventario SISCO de estrés académico (citado en Barraza-Macías, 2018). Es preciso mencionar que el test cuenta con 31 ítems y el objetivo del instrumento es reconocer la intensidad del estrés, la frecuencia de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Por otro lado, la Escala de Estresores Académicos es parte del Cuestionario de Estrés Académico elaborado por Cabanach en el año 2008 y permite identificar los principales estresores a los que se enfrentan los estudiantes. Igualmente, esta escala está conformada por diferentes factores, como: sobrecarga académica, deficiencias en la metodología de los docentes, ausencia de control sobre el rendimiento y valor de los contenidos, intervenciones públicas, clima social negativo, dificultades en la participación, exámenes y falta de autoeficacia (citado en Cabanach, Souto-Gestal & Franco, 2016). Como se ve, esta escala permite identificar el estrés académico, no obstante, no se sabe en qué nivel se presenta.

En la misma línea, existe el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad o también, denominado CEAU cuyo objetivo es determinar la presencia de estrés (Fouilloux, Amscheridam-Herrera, Tafoya, Fouilloux-Morales & Barragán-Pérez, 2021). Los mismos autores refieren que, este cuestionario es autoadministrado y contiene cuatro dimensiones: obligaciones académicas, expediente y perspectivas de futuro, dificultades interpersonales y expresión y comunicación de ideas propias; las respuestas varían entre uno y cinco, dicho de otra forma, las mayores puntuaciones representan más estrés.

### **Mecanismos de intervención**

Existen varios mecanismos de intervención y es indispensable aplicarlos para que el padecimiento de estrés menore notablemente, pues altos niveles afectan la calidad de vida del sujeto. En tal aspecto, según Salas, Castillo, Carbonell y López (2022) los programas de intervención educativa basados en estrategias cognitivo conductuales permite que los estudiantes afronten el estrés y con esto, mejore su rendimiento académico y estilo de vida. A continuación, en el Cuadro 4 se dará una breve descripción de qué trata el programa.

**Cuadro 4. Mecanismos de intervención**

<b>Técnicas y/o dinámicas</b>	<b>Explicación</b>
Animación	Los participantes describen los intereses profesionales y relatan aspectos, como: aficiones y gustos.
Técnica del árbol	Se pide a los estudiantes que indiquen causas y consecuencias de una situación problemática.
Reestructuración cognitiva	Se elaboran ejercicios mentales para propiciar la reflexión y el cambio en la forma de pensar.
Relajación muscular progresiva	Los estudiantes se colocan en un espacio cómodo en el que puedan moverse sin ninguna dificultad.
Control de la respiración	Espiración durante algunos segundos.
Imaginación temática	Se solicita que piensen en una situación placentera por unos minutos y después, realicen respiraciones y estiramientos.
Técnica de inoculación del estrés	Se cambian los aspectos cognitivos pesimistas por optimistas.

Fuente: Salas et al. (2022).

Otro de los mecanismos que ayudan con el nivel de estrés académico en universitarios es el yoga, el cual se conceptualiza como una forma de ejercicio físico en la que se combina la relajación-respiración y permite a las personas vivir de manera saludable y feliz; asimismo, intenta que los seres humanos sean capaces de darse cuenta del propio potencial con el que cuentan y con esto, lograr el cuidado de la mente, cuerpo y espíritu (Giménez, Olguin & Almirón, 2020). De igual forma, los mismos escritores mencionan que, el ejercicio contribuye a mejorar la salud mental y física, puesto que, cura trastornos físicos y disminuye síntomas psicológicos.

En relación con este tema, practicar yoga ya sea a corto o mediano plazo contribuye a un bienestar en general y de manera específica, el hatha yoga influye en cambios psicológicos y fisiológicos, pues el cortisol disminuye (Escobar-Domingo et al., 2021). Igualmente, los autores mencionados anteriormente refieren que, esta práctica ancestral reduce la presión arterial, tensión muscular, controla la frecuencia respiratoria y cardíaca. En este sentido, los beneficios son varios, no obstante, existen ciertas barreras culturales, sociales y religiosas que afectan la práctica de este ejercicio y es necesario mencionar que en el occidente no existe una promoción adecuada de este entrenamiento.

Finalmente, otra de las técnicas utilizadas es el mindfulness, que consiste en focalizar la atención de una persona y de esta manera, evitar los prejuicios en relación a la

experiencia (Renteria, Córdova & León, 2022). Igualmente, varios estudios manifiestan que este mecanismo es eficiente en la aplicación de casos con depresión, estrés, trastornos de ansiedad y dolor crónico. En este caso, a mayor aplicación del mindfulness, las puntuaciones de la ansiedad, estrés y depresión disminuyen; razón por la cual, es necesario promover diferentes estrategias en las universidades para que los estudiantes consigan bienestar, resiliencia y disminuir las presiones que se genera todos los días en el ámbito académico.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

En el presente capítulo se muestra la metodología de la investigación, la misma que se conforma por: tipo y enfoque de investigación, población y muestra, tipo de recolección de la información, así como el procesamiento y análisis de datos. Según Pastora, Fuentes, Rivero y Pérez (2020) el diseño metodológico se trata de un método organizado y planificado en el que se pone en práctica el conocimiento de una disciplina científica y busca producir saberes científicos con confiabilidad. Además, el estudiante que aplica este procedimiento se vuelve creativo porque se ajusta a las necesidades de la sociedad e indaga en diferentes soluciones.

La metodología de la presente investigación se fundamenta en el paradigma post – positivista, bajo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo con metodología comparativa.

### **Paradigma**

Según Ramos (2015) el post – positivismo hace referencia a que existe una realidad, sin embargo, no es totalmente aprehendida. En este sentido, su utilidad radica en que se constituyen diferentes hipótesis, contrastarlas, desmentirlas o comprobarlas con el propósito de explicar un fenómeno, sin embargo, los resultados que se obtengan no explican de forma total o absoluta dicho contexto. Por lo tanto, el estudio presenta este paradigma, puesto que, los resultados estarán sometidos a una interpretación, razón por la cual, la subjetividad del investigador tiene un papel significativo en esta realidad, pues los seres humanos tienen mecanismos sensoriales e intelectuales que son imperfectos.

## **Diseño**

El diseño de la investigación se inscribe en el no – experimental. Según Echevarría (2016) en estos diseños el investigador observa las variables en su entorno natural, no obstante, no existe una manipulación de las mismas; el objetivo se centra en conocer si las variables se encuentran relacionadas, de modo que, se parte de una hipótesis o esta surge posterior a la recolección de los datos.

## **Enfoque**

El enfoque de la investigación es cuantitativo. Según Jiménez (2020) este enfoque de estudio se basa en la observación, la experiencia y el análisis de los hechos que ocurren; los datos obtenidos son procesados por medio de técnicas numéricas, pues es importante la fiabilidad de los resultados. Además, el beneficio reside en que se recogen, procesar y analizar distintos datos con la finalidad de predecir fenómenos que suceden en la actualidad. Cabe señalar que, se cuenta con varias estrategias que hacen posible una mayor facilidad y enriquecimiento para el investigador. Por tanto, en el estudio se utilizaron pruebas psicométricas y herramientas estadísticas para la recolección y análisis de datos.

## **Alcance**

El presente estudio tiene un alcance descriptivo, pues se detalla cómo es y se manifiesta el fenómeno del estrés académico en estudiantes universitarios. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014) en las investigaciones descriptivas se pretende especificar características, perfiles y propiedades de situaciones, sucesos o contextos que se someten a análisis. Además, no se pretende buscar una relación entre variables, más bien el propósito es recoger y medir datos para describirlos. Cabe señalar que, este tipo de indagaciones son útiles para indicar diferentes ángulos de ciertas condiciones que se presentan en la población. Por tanto, se aspira comprobar o descartar la hipótesis planteada y describir el fenómeno de estrés académico.

Se aplicó una metodología comparativa, con el propósito de describir las semejanzas y diferencias del nivel de estrés académico en estudiantes universitarios por carrera. En este sentido, Sánchez y Murillo (2021) refieren que, es un proceso el cual se aplica en las ciencias sociales y se lleva a cabo con propósitos de comprobación de hipótesis y generalización empírica. Igualmente, uno de los beneficios es en cuanto a la libertad y flexibilidad del investigador, puesto que, se diseñan investigaciones propias de acuerdo al contexto y producir nuevas teorías para la formulación de alternativas de solución al problema.

## **Corte**

En relación al corte, la presente tesis es transversal, pues se realiza en un momento único. El concepto acorde a Rodríguez y Mendivelso (2018) corresponde a un estudio de observación que suele tener un pronóstico analítico y el otro descriptivo. Igualmente, es importante mencionar que, en estos estudios no se realizan intervenciones debido al tiempo con que se cuenta. Por otra parte, Manterola, Quiroz, Salazar y García (2019) refieren que, dentro de las ventajas se encuentran: son económicos y rápidos de realizar, constituyen un primer paso para otras investigaciones, suministran evidencias estadísticas, presencia de control en cuanto a la selección de los participantes y las respectivas mediciones, entre otras utilidades. Por lo tanto, constituye una herramienta breve y eficaz para este proyecto de investigación.

### **2.1. Población y muestra**

La investigación se llevó a cabo en la población de estudiantes universitarios de la PUCESA.

## **Población**

El universo de estudio o también conocido como población, es un conjunto de casos limitados, definidos, accesibles y que cumplen ciertos criterios para su elección (Arias-Gómez, Villasís-Keever & Miranda, 2016). En este caso, la población de estudio corresponde a 1453 estudiantes universitarios matriculados en el periodo académico de febrero – junio 2023, que estudian carreras presenciales de grado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

## **Muestra**

La muestra constituye un grupo de casos extraídos de una población por medio de un sistema de muestreo (Sánchez, Reyes & Mejía, 2018). En la presente tesis, se tomó a la población de estudiantes universitarios de las carreras de: Administración de Empresas, Contabilidad y Auditoría, Enfermería, Derecho, Negocios Internacionales, Medicina, Psicología Clínica y Psicología General; y se calculó el tamaño de la muestra, el mismo que dio como resultado un total de 304 participantes, con un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y la probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia es del 50%. Por último, se trabajó con 320 estudiantes de grado de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

## **Método de muestreo**

El muestreo utilizado es el no probabilístico discrecional, puesto que, no todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser seleccionados, es decir, se eligieron los participantes que aporten de manera significativa al estudio (Canal, 2006). En cuanto a la presente investigación, se seleccionaron participantes que se encuentren matriculados en las carreras de grado presencial de la PUCESA, no obstante, se excluyeron a alumnos que pertenecen a la Escuela de Ingenierías, pues en esta escuela no se contaba con un número significativo para realizar el análisis descriptivo y comparativo; igualmente, dentro del Inventario SISCO del Estrés Académico existe

un ítem en el que se establece si un individuo puede o no continuar con el llenado del instrumento y por lo tanto, formar parte de la muestra. A continuación, se exponen los criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante de grado de la PUCESA.
- Ser mayor de edad.

Criterios de exclusión:

- Seleccionar “no” en el ítem dicotómico.
- Pertenecer a la Escuela de Ingenierías.

### **Caracterización de la muestra**

A continuación, se muestran datos de la ficha sociodemográfica con el propósito de analizar los datos personales, familiares, académicos, sociales, laborales y recreativos. En tal aspecto, en la Tabla 1 se presentan los datos personales. Los estadísticos aplicados para el análisis de datos son: frecuencia, porcentaje, mínimo, máximo, media y desviación estándar.

**Tabla 1. Caracterización de la muestra: datos personales**

<b>Edad</b>	<b>M</b>	<b>DE</b>
	19,84	2,16
	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
	18	33
<b>VARIABLES</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sexo</b>		
Femenino	230	71,9%
Masculino	90	28,1%
<b>Etnia</b>		
Mestizo	295	92,2%
Indígena	14	4,4%
Blanco	10	3,1%
Mulato	1	0,3%
<b>Sector de la vivienda</b>		
Urbano	278	86,9%
Rural	42	13,1%
<b>Estado civil</b>		
Soltero	313	97,8%
Unión libre	3	0,9%
Casado	2	0,6%
Divorciado	2	0,6%

Nota: 320 casos. M: media; DE: desviación estándar.

Se observa en los datos informativos que, la edad promedio de los estudiantes es de 19,84 años, con un mínimo de 18 y un máximo de 33 años. Además, existe mayor predominio del sexo femenino, con un 71,9%, razón por la cual, constituye un factor que se vincule con el nivel de estrés académico, pues Martínez, Meneghel y Peñalver (2019) refieren que, algunas investigaciones concluyeron que las mujeres experimentan una mayor cantidad de estímulos de estrés académico, en tanto los hombres perciben las situaciones menos estresantes y reaccionan de manera positiva. Asimismo, el 92,2% de los participantes se identifican como mestizos. Por otro lado, en cuanto al sector de la vivienda, el 86,9% vive en la zona urbana. De igual manera, la mayoría de los participantes son solteros, es decir, el 97,8%.

Seguidamente, en la Tabla 2 se observan los datos del grupo familiar de los participantes. Con la finalidad de analizar dichos datos, se aplica la frecuencia y el porcentaje en cada una de las variables.

**Tabla 2. Caracterización de la muestra: datos del grupo familiar**

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Núcleo de convivencia</b>		
Padres	238	74,4%
Solo	50	15,6%
Abuelos	15	4,7%
Tíos/as	8	2,5%
Esposo/a	5	1,6%
Hermanos/as	3	0,9%
Hijos/as	1	0,3%
<b>Estado civil padres</b>		
Casados	207	64,7%
Divorciados	72	22,5%
Solteros	17	5,3%
Unión libre	13	4,1%
Viudo/a	11	3,4%
<b>Situación socioeconómica</b>		
Buena	210	65,6%
Regular	80	25,0%
Muy buena	28	8,8%
Mala	2	0,6%

Nota: 320 casos.

Acorde con estos datos, se evidencia que, el 74,4% vive con los padres. De igual manera, el estado civil de los padres corresponde a casados, con un 64,7%, por último, el 65,6% considera buena la situación socioeconómica familiar. En este sentido, Espinosa-Castro, Hernández-Lalinde, Rodríguez, Chacín y Bermúdez-Pirela (2020) refieren que, la situación económica de un individuo influye en el apareamiento del estrés, sin embargo, el alumno tendrá que adaptarse a ese contexto.

Con relación a los datos académicos de los participantes, en la Tabla 3 se presentan las variables correspondientes a esta categoría, la frecuencia y el porcentaje, pues es indispensable para realizar el análisis.

**Tabla 3. Caracterización de la muestra: datos académicos**

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Carrera</b>		
Administración de Empresas	40	12,5%
Contabilidad y Auditoría	40	12,5%
Derecho	40	12,5%
Enfermería	40	12,5%
Medicina	40	12,5%
Negocios Internacionales	40	12,5%
Psicología Clínica	40	12,5%
Psicología General	40	12,5%
<b>Semestre</b>		
Segundo	104	32,5%
Primero	67	20,9%
Cuarto	39	12,2%
Tercero	30	9,4%
Quinto	28	8,8%
Octavo	26	8,1%
Sexto	22	6,9%
Séptimo	4	1,3%
<b>Estudia otra carrera</b>		
No	309	96,6%
Sí	11	3,4%
<b>Repetición de materias</b>		
No	286	89,4%
Sí	34	10,6%
<b>Beca académica</b>		
No	265	82,8%
Sí	55	17,2%

Nota: 320 casos.

El porcentaje de 12,5% es equitativo para todas las carreras con las que se trabajó. Asimismo, el 32,5% se encuentra en segundo semestre, seguido del 20,9% que cursan primero. De igual manera, el 96,6% no estudia otra carrera. Por otro lado, el 89,4% de los estudiantes no ha repetido ninguna materia durante el transcurso de estudio en la PUCESA y finalmente, el 82,8% no cuenta con beca académica.

Por último, en la Tabla 4 se presentan los datos de índole social y recreativa, los mismos que contribuyen al análisis descriptivo de la presente investigación.

**Tabla 4. Caracterización de la muestra: datos socio – laboral y recreativo**

<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Trabaja</b>		
No	276	86,3%
Sí	44	13,8%
<b>Actividades recreativas</b>		
No	177	55,3%
Sí	143	44,7%
<b>Tipo de actividades</b>		
Deportivas	85	59,44%
Culturales	41	28,67%
Talleres prácticos	14	9,79%
Conocimiento o saber	3	2,1%
<b>Club PUCESA</b>		
No	305	95,3%
Sí	15	4,7

Nota: 320 casos.

Se observa que, el 86,3% de los participantes no trabajan. Además, el 55,3% no realizan actividades recreativas, no obstante, del 44,7% de estudiantes que sí realizan dichas actividades, el 59,44% señalaron deportivas. En este aspecto, Soto et al. (2021) mencionaron que, estudiantes de sexo femenino que no ejercen actividad deportiva presentan más estrés académico. Finalmente, el 95,3% no pertenecen a algún club de la universidad.

## **Tipo de recolección de información**

### **Técnicas**

Para la recopilación de los datos se ocupa la técnica de la encuesta y técnica psicométrica. A continuación se detallan:

- **Encuesta:** Es un método que utiliza un formulario o instrumento de forma digital o impresa cuya finalidad es obtener información sobre la variable que se estudia (Feria, Matilla & Mantecón, 2020). Asimismo, es aplicada directamente por el investigador o se hace llegar a los individuos a encuestar por diferentes medios de información como, por ejemplo el correo electrónico. En relación lo expuesto, en el

estudio actual se envió el respectivo enlace para la recolección de datos sociodemográficos, pues esto enriquece la investigación.

- **Técnica psicométrica:** Es una herramienta que cuenta con validez y confiabilidad, pues el instrumento cumple con las características que dice medir (Argibay, 2006). Además, uno de los propósitos es operacionalizar los constructos. En este sentido, se utilizó un instrumento con las propiedades psicométricas mencionadas, pues se evita un sesgo en la investigación y se realizan las mediciones e interpretaciones adecuadas.

## **Instrumentos**

Se ha elegido dos instrumentos para la presente investigación, los mismos que se detallan a continuación: Ficha Ad hoc Sociodemográfica y El Inventario SISCO del Estrés Académico.

### **Ficha Ad hoc Sociodemográfica**

Es uno de los instrumentos que se utilizan dentro de la metodología observacional, de manera que, se realizan preguntas directas o indirectas en un formato de encuesta con el objetivo de adquirir información sobre la realidad de los participantes (Anguera-Argilaga, Magnusson & Jonsson, 2007). Además, es necesario mencionar que, la ficha sociodemográfica se adecúa al contexto según las necesidades del investigador.

En esta investigación, la ficha diseñada consta de 17 preguntas divididas en grupos de: datos personales, datos del grupo familiar, datos académicos y datos de índole socio – laboral y recreativa (Ver Anexo 2).

### **Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO)**

Es un inventario de 31 ítems (Anexo 3) que fue desarrollado por Arturo Barraza en el año 2007 en el que evalúa las dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de

afrontamiento. Es importante indicar que, dentro de los síntomas existen tres subdimensiones: reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales. Además, permite identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de educación media, superior y postgrado. Además, cuenta con propiedades psicométricas, como: confiabilidad y validez. Barraza (2007) afirma: “Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90” (p.90). De igual manera, la validez se realizó mediante un análisis de grupos contrastados, consistencia interna y análisis factorial, cuyos resultados arrojaron que existe direccionalidad y homogeneidad en los ítems, razón por la cual, es apto para ser aplicado.

Los ítems del inventario cuentan con una escala tipo Lickert de cinco opciones, en este sentido, 1 significa “nunca”, 2 “rara vez”, 3 “algunas veces”, 4 “casi siempre” y 5 “siempre”. Asimismo, los ítems se distribuyen de la siguiente manera:

- Un ítem que, permite identificar si el participante es candidato para responder o no el inventario.
- Un ítem que, establece el nivel de estrés académico.
- Ocho ítems que, determinan la frecuencia de los estresores.
- 15 ítems que, precisan la frecuencia de los síntomas.
- Seis ítems que, delimitan la frecuencia en cuanto a la utilización de estrategias de afrontamiento.

En relación a la calificación del instrumento, se realiza una sumatoria de las respuestas y luego, se efectúa una interpretación en base a la puntuación que se obtuvo. A continuación en la Tabla 5 se presenta la interpretación:

**Tabla 5. Interpretación Inventario SISCO de Estrés Académico**

<b>Dimensión</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Interpretación</b>
Estresores	0 – 13	Leve
	14 – 26	Moderado
	27 – 40	Severo
Síntomas	0 – 25	Leve
	26 – 50	Moderado
	51 – 75	Severo
Reacciones físicas	0 – 10	Leve
	11 – 20	Moderado
	21 – 30	Severo
Reacciones psicológicas	0 – 8	Leve
	9 – 16	Moderado
	17 – 25	Severo
Reacciones comportamentales	0 – 6	Leve
	7 – 13	Moderado
	14 – 20	Severo
Estrategias de afrontamiento	0 – 10	Leve
	11 – 20	Moderado
	21 – 30	Severo
SISCO global	0 – 48	Leve
	49 – 96	Moderado
	97 – 148	Severo

Fuente: Barraza 2018 (citado en Romero, 2022).

Respecto con la fiabilidad del instrumento original, es necesario referir las propiedades del mismo. A continuación, en la Tabla 6 se exponen:

**Tabla 6. Fiabilidad original Inventario SISCO**

<b>Dimensión</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>
Estresores académicos	,85
Síntomas	,91
Estrategias de afrontamiento	,69
SISCO global	,90

Fuente: Barraza (2007).

Además, es importante mencionar la fiabilidad del inventario en la presente investigación, razón por la cual, en la Tabla 7 se presenta el análisis respecto del alfa de cronbach:

**Tabla 7. Fiabilidad del Inventario SISCO de la presente investigación**

<b>Dimensión</b>	<b>Ítem</b>	<b>Alfa</b>
Estresores académicos	8	,875
Síntomas	15	,935
Reacciones físicas	6	,860
Reacciones psicológicas	5	,882
Reacciones comportamentales	4	,819
Estrategias de afrontamiento	6	,827

Nota: 320 casos.

Se evidencia que, las dimensiones analizadas son superiores a ,80 acorde con el alfa de Cronbach, en otras palabras, el instrumento es fiable para la presente investigación.

## **2.2. Procedimiento Metodológico**

En primer lugar, se elaboró el plan de titulación, el mismo que se socializó con la directora de Escuela de Psicología para su aprobación. Posteriormente, se realizó la revisión de la literatura y desarrollo del estado del arte mediante diferentes fuentes de Google Académico. Después, se determinó la metodología del estudio. Más adelante, se identificó la población y se seleccionaron a los participantes. Consecutivamente se desarrolló el consentimiento informado (Anexo 1), el cual es indispensable dentro de las medidas de control ético, pues Inguillay, Tercero y López (2020) consideran que, la ética en la investigación delimita y define una mala conducta o actuación que afectan los resultados finales del estudio.

Además, se elaboró la ficha sociodemográfica, la misma que fue trasladada a Forms junto con el Inventario SISCO de Estrés Académico. A continuación, se recolectaron los datos a través del siguiente enlace: <https://forms.office.com/r/x92qGsdudR>, por medio de los presidentes de curso de ocho carreras. Después de un mes los resultados obtenidos fueron trasladados a Excel con el objetivo de realizar correcciones en cuanto a forma. Una vez realizado esto, los datos se transfirieron al programa estadístico SPSS con el propósito de verificar la fiabilidad y el desarrollo del análisis descriptivo y comparativo, para dar paso a la interpretación de los resultados. Finalmente, después de seis meses, se elaboró el informe final de investigación.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 3.1. Análisis categórico de los resultados en función de las carreras

A continuación, se presentarán los resultados categóricos del Inventario SISCO de Estrés Académico, los cuales se dividen en dimensión estresores; subdimensiones síntomas globales, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; dimensión estrategias de afrontamiento y SISCO global. Estos datos se presentan de acuerdo con el análisis estadístico realizado por carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Los resultados de estresores se presentan a continuación, en la Tabla 8:

**Tabla 8. Análisis categórico: estresores**

Dimensión	Carrera	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Estresores	Psicología General	Leve	1	2,5%
		Moderado	24	60%
		Severo	15	<b>37,5%</b>
	Psicología Clínica	Leve	1	2,5%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	14	<b>35%</b>
	Negocios Internacionales	Leve	3	7,5%
		Moderado	29	72,5%
		Severo	8	20%
	Medicina	Leve	1	2,5%
		Moderado	23	57,5%
		Severo	16	<b>40%</b>
	Enfermería	Leve	1	2,5%
		Moderado	31	77,5%
		Severo	8	20%
	Derecho	Leve	0	0%
		Moderado	32	<b>80%</b>
		Severo	8	20%
	Contabilidad y Auditoría	Leve	6	15%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	9	22,5%
Administración de Empresas	Leve	1	2,5%	
	Moderado	27	67,5%	
	Severo	12	30%	

Fuente: elaboración propia.

Acorde con los datos presentados se observa que, en todas las carreras prevalece el nivel moderado de estresores, no obstante, la carrera de Derecho es la que más puntaje adquiere (80%) dentro de esta categoría. De igual manera, dentro de la rama de las Ciencias de la Salud, las carreras de: Medicina (40%), Psicología General (37,5%) y Psicología Clínica (35%) evidencian puntuaciones significativas con relación al nivel severo.

Respecto con los síntomas globales, en la Tabla 9 se presentan:

**Tabla 9. Análisis categórico: síntomas**

Dimensión	Carrera	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Síntomas	Psicología General	Leve	4	10%
		Moderado	29	72,5%
		Severo	7	17,5%
	Psicología Clínica	Leve	7	17,5%
		Moderado	29	72,5%
		Severo	4	10%
	Negocios Internacionales	Leve	8	20%
		Moderado	26	65%
		Severo	6	15%
	Medicina	Leve	7	17,5%
		Moderado	24	60%
		Severo	9	22,5%
	Enfermería	Leve	2	5%
		Moderado	32	<b>80%</b>
		Severo	6	15%
	Derecho	Leve	13	32,5%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	2	5%
	Contabilidad y Auditoría	Leve	2	5%
		Moderado	24	60%
		Severo	14	<b>35%</b>
Administración de Empresas	Leve	3	7,5%	
	Moderado	30	<b>75%</b>	
	Severo	7	17,5%	

Fuente: elaboración propia.

Se evidencia que, todas las carreras presentan una mayor frecuencia del nivel moderado de síntomas, sin embargo, la carrera de Enfermería la que más porcentaje obtiene (80%), seguida de Administración de Empresas (75%). Además, dentro de la intensidad severa, la carrera de Contabilidad y Auditoría (35%) manifiesta una puntuación significativa.

En cuanto a el subdimensión reacciones físicas, se obtuvieron los siguientes resultados presentados en la Tabla 10:

**Tabla 10. Análisis categórico: reacciones físicas**

<b>Subdimensión</b>	<b>Carrera</b>	<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Reacciones físicas	Psicología General	Leve	5	12,5%
		Moderado	26	65%
		Severo	9	22,5%
	Psicología Clínica	Leve	3	7,5%
		Moderado	22	55%
		Severo	15	<b>37,5%</b>
	Negocios Internacionales	Leve	13	32,5%
		Moderado	22	55%
		Severo	5	12,5%
	Medicina	Leve	3	7,5%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	12	30%
	Enfermería	Leve	7	17,5%
		Moderado	21	52,5%
		Severo	12	30%
	Derecho	Leve	6	15%
		Moderado	29	<b>72,5%</b>
		Severo	5	12,5%
	Contabilidad y Auditoría	Leve	10	25%
		Moderado	24	60%
		Severo	6	15%
Administración de Empresas	Leve	5	12,5%	
	Moderado	29	<b>72,5%</b>	
	Severo	6	15%	

Fuente: elaboración propia.

Se observa que, en todas las carreras existe predominancia del nivel moderado con relación a las reacciones físicas, constituyéndose con porcentajes mayores las carreras de: Derecho (72,5%) y Administración de Empresas (72,5%). Asimismo, Psicología Clínica (37,5%) presenta una puntuación significativa respecto del nivel severo.

En relación a la subdimensión reacciones psicológicas, se obtuvieron los siguientes resultados presentados en la Tabla 11:

**Tabla 11. Análisis categórico: reacciones psicológicas**

<b>Subdimensión</b>	<b>Carrera</b>	<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Reacciones psicológicas	Psicología General	Leve	3	7,5%
		Moderado	30	<b>75%</b>
		Severo	7	17,5%
	Psicología Clínica	Leve	2	5%
		Moderado	21	52,5%
		Severo	17	<b>42,5%</b>
	Negocios Internacionales	Leve	12	30%
		Moderado	22	55%
		Severo	6	15%
	Medicina	Leve	4	10%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	11	27,5%
	Enfermería	Leve	8	20%
		Moderado	20	50%
		Severo	12	<b>30%</b>
	Derecho	Leve	4	10%
		Moderado	27	67,5%
		Severo	9	22,5%
Contabilidad y Auditoría	Leve	7	17,5%	
	Moderado	28	<b>70%</b>	
	Severo	5	12,5%	
Administración de Empresas	Leve	4	10%	
	Moderado	27	67,5%	
	Severo	9	22,5%	

Fuente: elaboración propia.

Se evidencia que, existe una mayor preponderancia en todas las carreras del nivel moderado en cuanto a las reacciones psicológicas, no obstante, las carreras de Psicología General (75%) y Contabilidad y Auditoría (70%) presentan un mayor porcentaje dentro de esta categoría. Por otra parte, dentro de la rama de Ciencias de la Salud, las carreras de Psicología Clínica (42,5%) y Enfermería (30%) muestran puntuaciones significativas respecto del nivel severo.

Conforme a la subdimensión reacciones comportamentales, en la Tabla 12 se presentan los resultados:

**Tabla 12. Análisis categórico: reacciones comportamentales**

<b>Subdimensión</b>	<b>Carrera</b>	<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Reacciones comportamentales	Psicología General	Leve	7	17,5%
		Moderado	28	70%
		Severo	5	12,5%
	Psicología Clínica	Leve	4	10%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	11	<b>27,5%</b>
	Negocios Internacionales	Leve	15	37,5%
		Moderado	24	60%
		Severo	1	2,5%
	Medicina	Leve	5	12,5%
		Moderado	28	70%
		Severo	7	17,5%
	Enfermería	Leve	6	15%
		Moderado	31	<b>77,5%</b>
		Severo	3	7,5%
	Derecho	Leve	13	32,5%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	2	5%
Contabilidad y Auditoría	Leve	10	25%	
	Moderado	25	62,5%	
	Severo	5	12,5%	
Administración de Empresas	Leve	5	12,5%	
	Moderado	30	<b>75%</b>	
	Severo	5	12,5%	

Fuente: elaboración propia.

La tabla muestra que, en relación a las reacciones comportamentales existe mayor prevalencia del nivel moderado en todas las carreras, estableciéndose con mayores puntuaciones: Enfermería (77,5%) y Administración de Empresas (75%). De igual manera, respecto del nivel severo, la carrera de Psicología Clínica (27,5%) evidencia un porcentaje significativo.

Referente a las estrategias de afrontamiento, a continuación, en la Tabla 13 se presentan los resultados:

**Tabla 13. Análisis categórico: estrategias de afrontamiento**

<b>Dimensión</b>	<b>Carrera</b>	<b>Nivel</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Estrategias de afrontamiento	Psicología General	Leve	4	10%
		Moderado	26	65%
		Severo	10	<b>25%</b>
	Psicología Clínica	Leve	3	7,5%
		Moderado	28	70%
		Severo	9	22,5%
	Negocios Internacionales	Leve	9	22,5%
		Moderado	21	52,5%
		Severo	10	<b>25%</b>
	Medicina	Leve	3	7,5%
		Moderado	27	67,5%
		Severo	10	<b>25%</b>
	Enfermería	Leve	6	15%
		Moderado	26	65%
		Severo	8	20%
	Derecho	Leve	5	12,5%
		Moderado	25	62,5%
		Severo	10	<b>25%</b>
	Contabilidad y Auditoría	Leve	4	10%
		Moderado	31	<b>77,5%</b>
		Severo	5	12,5%
Administración de Empresas	Leve	3	7,5%	
	Moderado	30	<b>75%</b>	
	Severo	7	17,5%	

Fuente: elaboración propia.

En este caso, todas las carreras presentan mayor prevalencia del nivel moderado con respecto al uso de estrategias de afrontamiento, sin embargo, Contabilidad y Auditoría (77,5%) y Administración de Empresas (75%) muestran mayores porcentajes dentro de esta categoría. Además, las carreras de: Psicología General (25%), Negocios Internacionales (25%), Medicina (25%) y Derecho (25%) evidencian puntuaciones relevantes en relación al nivel severo.

Referente del SISCO global, los resultados se exponen en la Tabla 14:

**Tabla 14. Análisis categórico: SISCO global**

Variable	Carrera	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
SISCO global	Psicología General	Leve	0	0%
		Moderado	33	<b>82,5%</b>
		Severo	7	17,5%
	Psicología Clínica	Leve	0	0%
		Moderado	28	70%
		Severo	12	<b>30%</b>
	Negocios Internacionales	Leve	4	10%
		Moderado	34	<b>85%</b>
		Severo	2	5%
	Medicina	Leve	0	0%
		Moderado	30	75%
		Severo	10	<b>25%</b>
	Enfermería	Leve	2	5%
		Moderado	32	80%
		Severo	6	15%
	Derecho	Leve	2	5%
		Moderado	31	77,5%
		Severo	7	17,5%
	Contabilidad y Auditoría	Leve	3	7,5%
		Moderado	33	<b>82,5%</b>
Severo		4	10%	
Administración de Empresas	Leve	1	2,5%	
	Moderado	32	80%	
	Severo	7	17,5%	

Fuente: elaboración propia.

Se observa que, todas las carreras presentan una mayor frecuencia del nivel moderado de estrés académico, constituyéndose: Negocios Internacionales (85%), Psicología General (82,5%) y, Contabilidad y Auditoría (82,5%) como las carreras que muestran mayores porcentajes en relación a esta categoría. Estos resultados coinciden con una investigación realizada por Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) en diferentes universidades de Perú, en la cual se determinó que, la mayoría de los estudiantes presentan niveles medios de estrés académico.

Por otra parte, dentro del nivel severo del área de Ciencias de la Salud, las carreras de: Psicología Clínica (30%) y Medicina (25%) exhiben puntuaciones significativas, es decir, existen estudiantes que no cuentan con adecuadas estrategias de afrontamiento, razón por la cual, la percepción del estrés académico se produce de manera diferente. En este sentido, para los autores mencionados en el párrafo anterior, intensidades altas de estrés se relacionan con ansiedad, depresión, autolesiones,

menor autoestima, dificultades en el desempeño académico, falta de motivación y deserción.

### **3.2. Análisis estadístico descriptivo por ítem en función de las carreras**

El análisis descriptivo por ítem hace referencia a los diferentes estresores, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento del instrumento empleado. A continuación, en la Tabla 15 se muestran las medidas de tendencia central y dispersión respecto de los estresores:

Tabla 15. Análisis estadístico descriptivo por ítem: estresores

Ítem	Adm. Empresas	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc.
<b>La competencia con los compañeros de grupo</b>								
Media	2,33	2,08	2,25	2,48	<b>2,65</b>	1,85	2,40	2,40
Desviación	0,89	0,94	0,95	1,04	1,21	0,70	0,96	1,08
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	3,00	5,00	5,00
<b>Sobrecarga de tareas y trabajos escolares</b>								
Media	3,38	3,03	3,28	3,15	3,20	2,98	3,38	<b>3,55</b>
Desviación	0,87	0,97	0,93	0,95	0,79	0,92	0,95	0,85
Mínimo	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	2,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Personalidad y carácter del profesor</b>								
Media	2,93	2,58	2,63	2,60	2,80	2,43	<b>2,98</b>	2,80
Desviación	0,86	1,01	0,95	0,87	1,04	0,93	1,23	1,07
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Evaluaciones de los profesores</b>								
Media	3,73	3,40	3,38	3,13	3,55	3,10	3,60	<b>3,80</b>
Desviación	0,85	1,06	1,10	1,07	1,11	0,96	1,24	0,97
Mínimo	2,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Tipo de trabajo que piden los profesores</b>								
Media	3,30	2,93	2,93	3,08	<b>3,40</b>	2,73	3,28	3,20
Desviación	0,91	1,19	0,86	1,19	0,96	1,06	1,18	1,07
Mínimo	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	2,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>No entender los temas que se abordan en clase</b>								
Media	2,50	2,30	2,70	2,80	<b>3,18</b>	2,60	2,80	2,63
Desviación	1,01	1,14	0,85	0,88	1,01	1,10	1,14	1,17
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Participación en clase</b>								
Media	2,28	2,13	2,43	2,80	<b>3,25</b>	2,25	2,93	2,73
Desviación	1,01	1,11	0,93	1,11	1,24	1,26	1,31	1,04
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Tiempo limitado para hacer el trabajo</b>								
Media	2,88	2,75	2,95	3,03	3,30	2,93	<b>3,35</b>	3,23
Desviación	0,97	1,17	1,24	1,10	1,20	1,07	1,08	1,07
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

Referente a los datos más representativos de la tabla, se evidencia que, la carrera de Medicina en la competencia con los compañeros de grupo presenta un ligero incremento en relación al promedio, con una media de 2,65; en tipo de trabajo que

piden los profesores existe una media de 3,40; no entender los temas que se abordan en clase con una media de 3,18 y en participación en clase, una media de 3,25.

Por otro lado, la carrera de Psicología en sobrecarga de tareas y trabajos escolares evidencia una media de 3,55; en evaluaciones de los profesores existe una media de 3,80. De igual manera, Psicología Clínica en personalidad y carácter del profesor una media de 2,98; finalmente, en tiempo limitado para hacer el trabajo una media de 3,35. En relación a las reacciones físicas, en la Tabla 16 se muestran:

**Tabla 16. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones físicas**

Ítem	Adm. Empresas	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc.
<b>Trastornos en el sueño</b>								
Media	2,83	2,38	2,45	2,85	2,93	2,38	<b>3,25</b>	2,55
Desviación	1,11	1,08	0,93	1,37	1,16	0,93	1,06	1,11
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00
<b>Fatiga crónica</b>								
Media	2,45	2,15	2,48	2,90	3,00	2,28	<b>3,13</b>	2,73
Desviación	1,22	1,03	1,20	1,15	1,18	1,11	1,20	1,06
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Dolores de cabeza o migrañas</b>								
Media	2,98	2,85	2,88	2,85	2,85	2,50	<b>3,13</b>	2,88
Desviación	1,10	1,00	1,09	1,35	1,10	0,99	1,22	1,18
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea</b>								
Media	2,40	1,88	2,03	2,50	2,60	2,13	<b>2,70</b>	2,45
Desviación	1,22	0,76	1,07	1,11	1,01	1,04	1,26	1,34
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	3,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00
<b>Rascarse, morderse las uñas, frotarse</b>								
Media	2,78	2,70	2,63	2,65	3,00	2,35	<b>3,23</b>	2,98
Desviación	1,23	1,40	1,19	1,48	1,52	1,42	1,40	1,46
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Somnolencia o mayor necesidad de dormir</b>								
Media	3,08	2,55	2,93	3,00	3,10	2,58	<b>3,48</b>	3,00
Desviación	1,25	1,28	1,21	1,41	1,24	1,20	1,13	1,28
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

En relación con los datos más representativos la carrera de Psicología Clínica presenta mayores puntuaciones en reacciones físicas, distribuyéndose de la siguiente manera: trastornos en el sueño con una media de 3,25; fatiga crónica una media de 3,13; dolores de cabeza o migrañas con una media de 3,13; problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea una media de 2,70; rascarse, morderse las uñas, frotarse con una media de 3,23; por último, somnolencia o mayor necesidad de dormir con una media de 3,48.

Respecto de las reacciones psicológicas, en la Tabla 17 se evidencian:

**Tabla 17. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones psicológicas**

Ítem	Adm. Empresas	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc.
<b>Inquietud</b>								
Media	2,60	2,25	2,63	2,53	3,08	2,43	<b>3,38</b>	2,60
Desviación	1,32	1,10	1,05	0,93	1,00	1,13	0,95	0,87
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Sentimientos de depresión y tristeza</b>								
Media	2,95	2,73	2,78	3,03	3,05	2,38	<b>3,20</b>	2,48
Desviación	1,06	0,99	1,00	1,25	1,15	0,84	1,16	1,01
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00
<b>Ansiedad, angustia o desesperación</b>								
Media	3,00	2,60	2,90	2,85	3,08	2,50	<b>3,43</b>	2,93
Desviación	1,11	1,03	1,01	1,29	1,12	0,99	1,08	1,02
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Problemas de concentración</b>								
Media	2,98	2,73	2,78	2,75	3,08	2,50	<b>3,33</b>	3,00
Desviación	1,07	1,01	1,07	1,21	1,07	1,18	1,16	1,01
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</b>								
Media	2,53	2,10	2,43	2,53	2,48	2,13	<b>2,70</b>	2,35
Desviación	0,93	0,84	1,24	1,30	1,22	1,14	1,22	1,00
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

Se observa que, la carrera de Psicología Clínica presenta los datos más significativos de reacciones psicológicas, clasificándose de la siguiente manera: inquietud con una media de 3,38; sentimientos de depresión y tristeza con una media de 3,20; ansiedad,

angustia o desesperación con una media de 3,43; problemas de concentración con una media de 3,33; Finalmente, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad con una media de 2,70.

En cuanto a las reacciones comportamentales, en la Tabla 18 se muestran:

**Tabla 18. Análisis estadístico descriptivo por ítem: reacciones comportamentales**

Ítem	Adm. Empresas	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc.
<b>Inquietud</b>								
Media	2,23	1,85	2,10	1,80	2,13	1,80	2,33	2,00
Desviación	0,86	0,80	0,98	0,82	1,09	0,85	1,23	0,91
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	4,00	4,00	5,00	4,00	5,00	4,00	5,00	5,00
<b>Sentimientos de depresión y tristeza</b>								
Media	2,43	2,28	2,20	2,15	2,30	1,65	<b>2,70</b>	2,23
Desviación	1,06	1,06	0,91	0,80	1,18	0,77	1,14	0,97
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	4,00	5,00	4,00
<b>Ansiedad, angustia o desesperación</b>								
Media	<b>2,93</b>	2,63	2,15	2,53	2,70	2,20	2,90	2,53
Desviación	1,00	1,05	0,98	1,06	1,02	0,85	1,19	0,99
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00
<b>Problemas de concentración</b>								
Media	2,95	2,25	2,38	2,85	2,83	2,10	<b>3,50</b>	2,65
Desviación	1,06	1,15	1,27	1,29	1,13	0,87	1,28	1,25
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

Conforme a los datos más relevantes, la carrera de Psicología Clínica presenta: sentimientos de depresión y tristeza con una media de 2,70; problemas de concentración una media de 3,50. Por otro lado, Administración de Empresas muestra una media de 2,93 en ansiedad, angustia o desesperación.

Para finalizar con el análisis descriptivo por ítem, en la Tabla 19 se exhiben las estrategias de afrontamiento:

Tabla 19. Análisis estadístico descriptivo por ítem: estrategias de afrontamiento

Ítem	Adm. Empresas	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc.
<b>Habilidad asertiva</b>								
Media	2,90	2,43	3,10	2,73	<b>3,20</b>	2,95	2,85	3,03
Desviación	1,01	0,78	1,28	1,06	1,09	1,18	1,10	1,05
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas</b>								
Media	2,98	2,60	2,80	2,88	3,05	2,90	<b>3,10</b>	2,98
Desviación	1,00	0,90	1,09	1,09	1,11	1,19	0,96	1,12
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Elogios a sí mismo</b>								
Media	2,90	<b>3,03</b>	2,63	2,58	2,95	2,55	3,00	2,90
Desviación	1,13	1,05	0,98	1,17	1,30	1,22	1,15	1,30
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>La religiosidad</b>								
Media	2,58	2,43	2,75	2,33	<b>2,83</b>	2,43	2,30	2,55
Desviación	1,03	1,17	1,28	1,05	1,30	1,15	1,32	1,08
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Búsqueda de información sobre la situación</b>								
Media	2,40	2,13	2,65	2,68	<b>2,98</b>	2,38	2,88	2,80
Desviación	1,26	0,99	1,21	1,10	1,07	1,19	1,18	1,18
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	4,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
<b>Ventilación y confidencias</b>								
Media	2,68	2,48	2,60	2,55	2,70	2,55	2,80	<b>3,13</b>
Desviación	1,21	1,06	1,03	1,01	1,18	1,26	1,20	1,02
Mínimo	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Máximo	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los resultados de las medias más significativas, se presentan: la carrera de Medicina en habilidad asertiva con una media de 3,20; la religiosidad una media de 2,83; búsqueda de información sobre la situación una media de 2,98. En relación a Psicología Clínica, la elaboración de un plan y ejecución de tareas muestra una media de 3,10. Además, Contabilidad y Auditoría en elogios a sí mismo una media de 3,03. Por último, Psicología General en ventilación y confidencias una media de 3,13.

### **3.3. Análisis estadístico descriptivo en función de las carreras**

En base al análisis descriptivo de las dimensiones y subdimensiones del SISCO, se presentan las medidas de tendencia central y dispersión. A continuación, en la Tabla 20:

Tabla 20. Análisis estadístico descriptivo

Dimen.	Adm. Empres	Cont. y Auditoría	Derecho	Enfermería	Medicina	Neg. Inter	Psc. Clínica	Psc
<b>Estresores</b>								
Media	23,30	21,18	22,53	23,05	<b>25,33</b>	20,85	24,70	24,33
Desviación	4,84	6,62	5,02	6,26	6,27	5,97	7,01	6,01
Mínimo	13,00	8,00	14,00	10,00	13,00	11,00	12,00	13,00
Máximo	34,00	34,00	34,00	36,00	37,00	37,00	40,00	39,00
<b>Síntomas</b>								
Media	41,08	35,90	37,70	39,75	42,18	33,88	<b>46,35</b>	39,33
Desviación	12,10	11,85	10,94	13,38	12,40	11,06	12,93	10,97
Mínimo	20,00	15,00	15,00	19,00	23,00	17,00	23,00	18,00
Máximo	71,00	62,00	62,00	64,00	72,00	57,00	75,00	64,00
<b>Reacciones físicas</b>								
Media	16,50	14,50	15,38	16,75	17,48	14,20	<b>18,90</b>	16,58
Desviación	5,47	5,14	4,87	6,26	5,62	5,30	5,35	5,43
Mínimo	7,00	6,00	6,00	7,00	9,00	7,00	9,00	6,00
Máximo	30,00	25,00	25,00	30,00	30,00	25,00	30,00	28,00
<b>Reacciones psicológicas</b>								
Media	14,05	12,40	13,50	13,68	14,75	11,93	<b>16,03</b>	13,35
Desviación	4,64	3,98	4,11	5,18	4,47	4,43	4,79	3,82
Mínimo	7,00	5,00	5,00	5,00	8,00	5,00	7,00	6,00
Máximo	25,00	21,00	25,00	23,00	25,00	21,00	25,00	23,00
<b>Reacciones comportamentales</b>								
Media	10,53	9,00	8,83	9,33	9,95	7,75	<b>11,43</b>	9,40
Desviación	3,19	3,45	3,46	2,96	3,75	2,61	3,86	3,09
Mínimo	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	4,00
Máximo	18,00	17,00	20,00	16,00	20,00	14,00	20,00	15,00
<b>Estrategias de afrontamiento</b>								
Media	16,43	15,08	16,53	15,73	<b>17,70</b>	15,75	16,92	17,38
Desviación	4,90	4,04	5,26	5,09	5,20	5,81	4,92	4,27
Mínimo	7,00	6,00	6,00	6,00	9,00	6,00	8,00	8,00
Máximo	30,00	22,00	26,00	26,00	29,00	26,00	30,00	24,00
<b>SISCO global</b>								
Media	80,80	72,15	76,75	78,53	85,20	70,48	<b>87,98</b>	81,03
Desviación	18,22	19,59	16,54	19,82	17,04	18,21	21,25	16,70
Mínimo	46,00	29,00	38,00	41,00	54,00	34,00	51,00	49,00
Máximo	126,00	107,00	103,00	120,00	123,00	111,00	145,00	111,00

Fuente: elaboración propia.

Acorde con el análisis de los datos obtenidos en la dimensión estresores se observa que, todas las carreras presentan un nivel moderado. No obstante, en cuanto al

promedio de las puntuaciones brutas, la carrera de Medicina presenta un ligero incremento, con una media de 25,33; desviación de 6,27; un mínimo de 13,00 y un máximo de 37,00. Estos resultados concuerdan con una investigación realizada por Díaz et al. (2023) en estudiantes de Medicina en Perú, en la que se evidenciaron niveles altos en dicha dimensión.

En cuanto a la dimensión síntomas, la carrera de Psicología Clínica muestra un incremento de la media de las puntuaciones brutas, con un promedio de 46,35; desviación de 12,93; un mínimo de 23,00 y un máximo de 75,00. Estos resultados se relacionan con un estudio realizado por Sarmiento y Parra (2023) en la ciudad de Cuenca, en la que los estudiantes universitarios de esta carrera presentaron puntuaciones altas de las reacciones.

Respecto de las reacciones físicas y la media, en términos generales todas las carreras se encuentran en un nivel moderado. Sin embargo, en cuanto a las puntuaciones brutas, la carrera de Psicología Clínica presenta una media de 18,90; desviación de 5,35; un mínimo de 9,00 y un máximo de 30,00. Esto coincide con un estudio realizado por Aguilera, Hernández y Santiesteban (2020) en el que se determinó que, los estudiantes de la licenciatura en psicología tienen un nivel moderado de estrés, no obstante, obtienen mejores puntuaciones académicas en relación con los demás estudiantes.

En relación con las reacciones psicológicas y el promedio, en términos generales todas las carreras se encuentran en un nivel moderado. Sin embargo, respecto de las puntuaciones brutas, la carrera de Psicología Clínica evidencia una media de 16,03; desviación de 4,79; un mínimo de 7,00 y un máximo de 25,00. Estos niveles se vinculan con síntomas de inquietud, problemas de concentración, angustia, sentimientos de tristeza y agresividad.

Seguidamente, referente a la frecuencia de la subdimensión de reacciones comportamentales y el promedio, en términos generales todas las carreras se

encuentran en un nivel moderado. No obstante, la carrera de Psicología Clínica en relación a las puntuaciones brutas, presenta una media de 11,43; desviación de 3,86; un mínimo de 5,00 y un máximo de 20,00. Es importante mencionar que, los síntomas corresponden a aislamiento, desgano de realizar tareas, incremento o reducción del consumo de alimentos y tendencia a discutir.

De igual forma, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, en términos generales todas las carreras se encuentran dentro del rango 15,08 – 17,70. Sin embargo, la carrera de Medicina presenta una puntuación ligeramente por encima del promedio, con una media de 17,70; desviación de 5,20; un mínimo de 9,00 y un máximo de 29,00. En este aspecto, Borges, Cairo, Pedroso y Velastegui (2021) realizaron un análisis bibliográfico sobre el afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas en el que encontraron que, de manera general los alumnos presentan estrategias de afrontamiento y están relacionadas con una buena administración del tiempo, actitud positiva y establecimiento de prioridades y objetivos.

Por último, con relación al SISCO global, todas las carreras se encuentran en un nivel moderado de estrés académico, no obstante, la carrera de Psicología Clínica presenta un ligero incremento respecto de las puntuaciones brutas, con una media de 87,98; desviación de 21,25; un mínimo de 51 y un máximo de 145. En este sentido, Silva-Ramos et al. (2020) menciona que, una persona con estrés pierde el equilibrio fisiológico y psicológico; asimismo, en el ámbito académico, los estudiantes con mayores niveles de estrés académico enfrentan más desafíos y exigencias, razón por la cual, el interés en el estudio disminuye y pierden el control.

### 3.4. Análisis estadístico comparativo en función de las carreras

El análisis comparativo del Estrés Académico en función de las carreras se realizó mediante la prueba estadística ANOVA, cuyos resultados se presentan a continuación, en la Tabla 21:

**Tabla 21. Análisis estadístico comparativo**

<b>Variab</b> les	<b>Suma de cuadrados</b>	<b>Media cuadrática</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Estresores	725,087	103,584	2,842	,007
	11373,100	36,452		
	12098,188			
Síntomas	4179,588	597,084	4,156	,000
	44826,300	143,674		
	49005,888			
Reacciones físicas	678,497	96,928	3,269	,002
	9250,625	29,649		
	9929,122			
Reacciones psicológicas	465,347	66,478	3,360	,002
	6172,625	19,784		
	6637,972			
Reacciones comportamentales	350,500	50,071	4,545	,000
	3437,300	11,017		
	3787,800			
Estrategias de afrontamiento	222,200	31,743	1,287	,256
	7692,550	24,656		
	7914,750			
SISCO global	10044,650	1434,950	4,198	,000
	106651,300	341,831		
	116695,950			

Fuente: elaboración propia.

Acorde con los datos observados, existen diferencias estadísticamente significativas en estresores con un valor de ,007 ( $p < ,05$ ), síntomas con ,000 ( $p < ,001$ ); reacciones físicas con ,002 ( $p < ,05$ ); reacciones psicológicas con ,002 ( $p < ,05$ ); reacciones comportamentales con ,000 ( $p < ,001$ ), las carreras que pertenecen a Ciencias de la Salud (Enfermería, Medicina, Psicología Clínica y Psicología General) evidencian mayores puntajes en cuanto a las variables expuestas. No obstante, en las estrategias de afrontamiento no se encontraron diferencias significativas (,256), pues el valor es mayor a  $p > 0,05$ . En cuanto al SISCO global si se hallaron diferencias significativas con un valor de ,000.

Los resultados anteriormente mencionados coinciden con una investigación realizada por González (2016) en Paraguay, en la que los alumnos de Ciencias de la Salud presentaron diferencias significativas en relación a las reacciones del estrés académico (agotamiento físico, pensamientos negativos, agitación física y alteraciones en el sueño) en comparación con Ingenierías, Economía y Administración. Finalmente, con los resultados presentados es posible afirmar que la hipótesis se comprueba.

## CONCLUSIONES

- Con la profundización teórica y metodológica se llegó a la conclusión que, el estrés académico es un estado de tipo psicológico que se presenta si un estudiante está expuesto a diferentes estímulos que son percibidos como estresores académicos, asociados principalmente a las evaluaciones, tareas a cumplir, personalidad del docente, entre otras; pues no cuenta con suficientes estrategias de afrontamiento para enfrentar dicho contexto, razón por la cual, se produce sintomatología física, comportamental y psicológica.
- Conforme a los resultados de la ficha sociodemográfica, prevalece el sexo femenino (71,9%), estado civil soltero (97,8%), situación socioeconómica buena (65,6%) y no realizan actividades deportivas (55,3%). En cuanto al semestre que cursan los estudiantes, la mayoría se encuentran en segundo (32,5%), seguido de primero (20,9%), no reportan repitencias de año (89,4%) y no cuentan con beca académica (82,8%).
- Acorde con el análisis categórico del Inventario SISCO de Estrés Académico en función de las carreras se determina que, existe prevalencia del nivel moderado, sin embargo, las frecuencias más significativas dentro de esta categoría se distribuyen de la siguiente manera: en estresores la carrera de Derecho (80%); en síntomas Enfermería (80%) y Administración de Empresas (75%); en reacciones físicas Derecho (72,5%) y Administración de Empresas (72,5%); en reacciones psicológicas Psicología General (75%) y Contabilidad y Auditoría (70%); en reacciones comportamentales Enfermería (77,5%) y Administración de Empresas (75%); en estrategias de afrontamiento Contabilidad y Auditoría (77,5%) y Administración de Empresas (75%); por último, en el SISCO global Negocios Internacionales (85%), Psicología General (82,5%) y Contabilidad y Auditoría (82,5%).

- En relación al análisis descriptivo en la dimensión estresores, la carrera de Medicina tiene una media de 25,33; en la dimensión síntomas, Psicología Clínica un promedio de 46,35; en la subdimensión reacciones físicas, Psicología Clínica con 18,90; en la subdimensión reacciones psicológicas, Psicología Clínica con 16,03; en la subdimensión reacciones comportamentales, Psicología Clínica con 11,43; en la dimensión estrategias de afrontamiento, Medicina con 17,70; finalmente, en el SISCO global, Psicología Clínica con 87,98.
- Respecto al análisis comparativo, existen diferencias estadísticamente significativas en los factores de estresores  $p = 0,007$ ; síntomas  $p = 0,000$ ; reacciones físicas  $p = 0,002$ ; reacciones psicológicas  $p = 0,002$ ; reacciones comportamentales  $p = 0,000$ ; y SISCO global  $p = 0,000$ , pues las carreras de Ciencias de la Salud evidencian mayores puntuaciones. No obstante, en estrategias de afrontamiento no existen diferencias con un resultado de  $p = 0,256$ ; lo que indica que las carreras tienden a utilizar las mismas estrategias.

## RECOMENDACIONES

- Realizar un análisis comparativo del estrés académico en función de los semestres, con el propósito de examinar si existen diferencias significativas, de acuerdo a la carga horaria y responsabilidades que exige cada uno de los niveles.
- Ejecutar estudios investigativos enfocados al análisis comparativo del estrés académico en estudiantes de universidades privadas y públicas, con el objetivo de determinar si existen diferencias significativas entre estos dos grupos.
- Es necesario promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento en todos los estudiantes universitarios para la disminución del estrés académico, se evidencian niveles significativos de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilera, M., Hernández, Y., & Santiesteban, E. (2020). Estrés académico en estudiantes de nuevo ingreso de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Holguín, Cuba. *Delectus*, 4(1), 32-38. doi:10.36996/delectus.v4i1.99
- Anguera-Argilaga, M., Magnusson, M., & Jonsson, G. (2007). Instrumentos no estándar: planteamiento, desarrollo y posibilidades. *Avances en Medición*, 5, 63-82. Recuperado de <https://n9.cl/4szue>
- Argibay, J. (2006). Técnicas psicométricas. Cuestiones de validez y confiabilidad. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 8, 15-33. Recuperado de <https://n9.cl/0jjag>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. doi:10.29262/ram.v63i2.181
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 402-415. doi:10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-ciencia*, 2(1), 117-125. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)

- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 21(6), 971-982. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul-2017/mul176u.pdf>
- Barán, A. (2018). *Ansiedad y estrés [tesis de pregrado]*. Quetzaltenango, Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <https://n9.cl/79uw>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*(7), 89-93. Recuperado de <https://n9.cl/s32xm>
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21, Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México: ECORFAN. Recuperado de <https://n9.cl/x0g6q>
- Barrel, A. (6 de Agosto de 2021). *Estrés vs. ansiedad: Cómo identificar la diferencia*. Recuperado de Medical News Today: <https://n9.cl/wmx5k>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), 65-82. doi:10.17533/udea.rp.11369
- Berrios, M., Martos-Montes, R., & Martos-Luque, R. (2020). Influencia del Género en las Relaciones entre Inteligencia Emocional, Estrés Académico y Satisfacción de los Estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. doi:10.25115/kasp.v1i4.4341

- Borges, L., Cairo, J., Pedroso, M., & Velastegui, L. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2), 170-180. Recuperado de <https://n9.cl/zb9djz>
- Briones, M. (2019). *El estrés [tesis de pregrado]*. Tumbes, Perú: Universidad Nacional de Tumbes. Recuperado de <https://n9.cl/0jasp>
- Burgo, O., León, J., Cáceres, M., Pérez, C., & Espinoza, E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2), 316-330. Recuperado de <https://n9.cl/bz2gj>
- Cabanach, R., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. doi:10.1016/j.rips.2016.05.001
- Campos, G., & Lule, N. (2013). La Observación, Un Método Para El Estudio De La Realidad. *Xihmai*, 7(13). doi:10.37646/xihmai.v7i13.202
- Canal, N. (2006). Técnicas de muestreo. Sesgos más frecuentes. *Revista Sedén*, 9, 121-132. Recuperado de <https://n9.cl/chp6>
- Capezzuto, B. (2017). Historia y conceptualización del estrés. En B. Capezzuto, M. Garay, S. Castrillón de Freitas, G. Chávez, & A. Díaz, *Síndrome de burnout y mobbing en el equipo de salud* (págs. 29-33). Montevideo, Uruguay: Unidad de

Comunicación de la Universidad de la República - Ucur. Recuperado de <https://n9.cl/2nvtx>

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 1-18. doi:10.24265/liberabit.2021.v27n2.07

Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/1452/145256681002/145256681002.pdf>

Chavez, N. (2017). Psicofisiología del Estrés. *Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología*, 1(1). Recuperado de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r\\_psicologia/article/view/936](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/936)

Chust Hernández, P., & Tortajada Blanca, F. J. (Septiembre de 2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso y su relación con la vía de acceso a la universidad. In *IN-RED 2019. V Congreso de Innovación Educativa y Docencia en Red* (pp. 684-698). Editorial Universitat Politècnica de València. Recuperado de <https://n9.cl/pknyq>

- Cruz, M. (2022). *Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de V y VII Ciclo de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad José Carlos Mariátegui 2021 [tesis de pregrado]*. Moquegua, Perú: Universidad José Carlos Mariátegui. Recuperado de <https://n9.cl/els8x>
- Díaz, F., Potosí, J., Santos, M., Medina, E., Quiñones, H., & Bazualdo, E. (2023). Calidad de vida y estrés en estudiantes de medicina en Cajamarca-Perú-2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 1560-1574. doi:10.37811/cl\_rcm.v7i2.5423
- Echemendía, B. (2011). Definiciones acerca del riesgo y sus implicaciones. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiol*, 49(3), 470-481. Recuperado de <https://n9.cl/doy2b>
- Echevarría, H. (2016). *Los diseños de investigación cuantitativa en psicología y educación*. Río Cuarto: UniRío Editora. Recuperado de <https://n9.cl/p9kvp>
- Escobar-Domingo, M., Piedrahíta-Yusti, I., Becerra, L., Moreno, F., Ortega, J., & Moreno, S. (2021). Relación entre la disminución del estrés académico y la práctica de yoga en estudiantes de las áreas de la salud. Revisión de la literatura. *Universitas Medica*, 62(4), 1-18. doi:10.11144/Javeriana.umed62-4.yoga

Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-73. doi:10.5281/zenodo.4065032

Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La Entrevista y La Encuesta: ¿Métodos o Técnicas de Indagación Empírica? *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, XI(3), 62-79. Recuperado de <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992/997>

Fouilloux, C., Amscheridam-Herrera, S., Tafoya, S., Fouilloux-Morales, M., & Barragán-Pérez, V. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) en una muestra de estudiantes de Medicina mexicanos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(6), 295-302. doi:10.33588/fem.246.1152

García, J., & González, E. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE Revista Iberoamericana Para La Investigación y El Desarrollo Educativo*, 13(25). doi:10.23913/ride.v13i25.1238

García-Araiza, H., Hernández-Chávez, L., Och-Castillo, J., Cocom-Rivera, S., & Travesi-Raygoza, A. (2019). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. *Revista Salud Quintana Roo*, 12(41), 13-17.

Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2019/sqr1941c.pdf>

Gil, J., & Fernández, C. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*, 13(1), 16-31. Recuperado de <https://n9.cl/rp4wn>

Giménez, G., Olguin, G., & Almirón, M. (2020). Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 53(2), 137-144. doi:10.18004/anales/2020.053.02.137

González, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. doi:10.6018/rie.36.2.290901

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D Innovación Más Desarrollo*, 9(25), 158-179. doi:10.31644/imasd.25.2020.a10

González, M. (2016). Respuesta al estrés académico de estudiantes universitarios del Paraguay: una comparación entre carreras. *Revista Científica Estudios E Investigaciones*, 5(1), 32-39. doi:10.26885/rcei.5.1.32

González-Cantero, J., Morón-Vera, J., González-Becerra, V., Abundis-Gutiérrez, A., & Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico,

bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *PSICUMEX*, 10(2), 95-113. doi:10.36793/psicumex.v%vi%i.353

González-Sancho, R., & Picado, M. (2020). Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 47-69. doi:10.15517/ap.v34i129.34298

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). México: McGraw Hill. Recuperado de <https://n9.cl/2i4>

Inguillay, L., Tercero, S., & López, J. (2020). Ética en la investigación científica. *Revista Imaginario Social*, 3(1), 42-51. doi:10.31876/is.v3i1.10

Instituto Europeo de Educación. (30 de Noviembre de 2020). *Instituto Europeo de Educación*. Recuperado de <https://ieeducacion.com/tipos-de-estres/>

Jerez, M. (2022). *Relación entre los niveles de autoestima y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato [tesis de pregrado]*. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3477/1/77656.pdf>

Jiménez, L. (2020). Impacto de la Investigación Cuantitativa en la Actualidad. *Convergence Tech*, 4(1), 59-68. Recuperado de <https://n9.cl/dzn6w>

Kloster, G., & Perrota, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná [tesis de pregrado]*. Paraná, Argentina: Universidad Católica Argentina. Recuperado de <https://n9.cl/hfln>

Labbe, Y., Placencia, V., Prado, S., Huerta, J., Nordenflycht, A., Rodríguez, V., & Morán-Kneer, J. (2022). Estresores académicos y sintomatología depresiva en mujeres universitarias económicamente vulnerables durante la pandemia por COVID-19. *Terapia Psicológica*, 40(1), 93-109. doi:10.4067/S0718-48082022000100093

Lasluisa, M. (2020). *El Estrés Académico y su Relación con el Rendimiento Académico en una Muestra de Adolescentes [tesis de pregrado]*. Ambato, Ecuador : Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://n9.cl/lqftuz>

Luna, D., García- Reyes, S., Soria-González, E., Avila-Rojas, M., Ramírez-Molina, V., García-Hernández, B., & Meneses-González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en Educación Médica*, 9(35), 8-17. doi:10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205

Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., & García, N. (2019). Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica.

*Revista Médica Clínica Las Condes*, 30(1), 36-49.

doi:10.1016/j.rmclc.2018.11.005

Martín, R. (15 de Octubre de 2021). *Forber*. Recuperado de

<https://forbes.es/lifestyle/5454/cuales-son-las-principales-causas-del-estres/>

Martínez, I., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias

de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista*

*de Psicodidáctica*, 24(2), 111-119. doi:10.1016/j.psicod.2019.01.003

Montenegro, J. (2020). La Inteligencia Emocional y su Efecto Protector ante la

Ansiedad, Depresión y el Estrés Académico en Estudiantes Universitarios.

*Revista Tzhoecoen*, 12(4), 449-461. doi:10.26495/tzh.v12i4.1395

Montiel-Cortés, M., Pérez-Arrieta, M., & Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en

estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México.

*Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica*

*de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 11(1), 19-33. doi:10.29059/rpcc.20200617-

101

Morga, L. (2012). *Teoría y técnica de la entrevista* (Primera ed.). Tlalnepantla de Baz,

México: RED TERCER MILENIO. Recuperado de <https://n9.cl/xr4ys>

- Naranjo, S., & Cunza, D. (2022). Estrés académico y autoeficacia académica en estudiantes de 1ero y 8vo semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 2019. *Muro de la Investigación*, 7(1). doi:10.17162/rmi.v7i1.1694
- Niño-Higuera, R., Bravo-Paz, X., Ordaz-Carillo, M., Santillan-Torres, C., & Gallardo-Contreras, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de enfermería: implicaciones para su formación. *Revista de Psicología y Educación*, 14(2), 157-166. doi:10.23923/rpye2019.02.180
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S., & Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). doi:10.20511/pyr2021.v9n2.647
- Paredes, T. (2021). *Estrés académico y consumo de alcohol en estudiantes de psicología en una universidad privada de Ambato [tesis de pregrado]*. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://n9.cl/ae4rt>
- Paredes, W., & Chasi, K. (2021). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Revista Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77-87. doi:10.18779/csye.v4i2.372

Pastora, B., Fuentes, A., Rivero, Y., & Pérez, G. (2020). Importancia de la Asignatura Metodología de la Investigación para la Formación Investigativa del Estudiante Universitario. *Revista Conrado*, 16(73), 295-302. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v16n73/1990-8644-rc-16-73-295.pdf>

Peñaherrera, T. (2022). *Relación de los estilos de afrontamiento con los niveles de estrés académico en estudiantes del cantón Salcedo [tesis de pregrado]*. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3578/1/77871.pdf>

Pinto, E., Villa, A., & Pinto, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-99. doi:10.31876/rcs.v28i.38147

Prieto, C., & García, E. (2020). *Factores protectores y de riesgo personales en estudiantes de psicología Universidad Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio [tesis de grado]*. Villavicencio, Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de <https://n9.cl/6iu23>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2015). *Agenda de Desarrollo Sostenible: Objetivos de Desarrollo Sostenible 2030*. Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas. Recuperado de:

<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible>

Ramos, C. (2015). Los Paradigmas de la Investigación Científica. *Avances en Psicología*, 23(1), 9-17. doi:10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167

Renteria, N., Córdova, M., & León, M. (2022). Influencia del mindfulness en el estrés académico de estudiantes universitarios. *REPSI Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 93-106. doi:10.33996/repesi.v5i12.74

Rodríguez, M. (20 de Junio de 2022). *Psicología y Mente*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-de-estres>

Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de Investigación de Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. doi:10.26852/01234250.20

Rodríguez-Fernández, A., Maury-Sintjago, E., Troncoso-Pantoja, C., Morales-Urzúa, M., & Parra-Flores, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *EDUMECENTRO*, 12(4), 1-16. Recuperado de <https://n9.cl/cc1w2>

Romero, L. (2022). *Relación entre el Estrés Académico y la Depresión en Estudiantes Universitarios de la PUCE-Ambato [tesis de pregrado]*. Ambato, Ecuador:

Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://n9.cl/ebxqy>

Salas, R., Castillo, E., Carbonell, C., & López, E. (2022). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, 2(32), 20-29. doi:10.37177/UNICEN/EB32-328

Sánchez, A., & Murillo, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, IX(2), 147-181. doi:10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792

Sánchez, H. (2017). *Sucesos de vida estresantes y su relación con los conflictos emocionales en adolescentes de la Fundación Proyecto Don Bosco [tesis de pregrado]*. Ambato, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1855/1/76358.pdf>

Sánchez, H., Reyes, C., & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Lima, Perú: Universidad Ricardo Palma. Recuperado de <https://n9.cl/2nrre>

Sarmiento, K., & Parra, J. (2023). *Relación entre la calidad de vida y el estrés académico en estudiantes universitarios [tesis de pregrado]*. Cuenca: Universidad del Azuay. Recuperado de <https://n9.cl/8tcpy>

Secretaría Nacional de Planificación & Desarrollo (SENPLADES). (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. Versión aprobada por el Consejo Nacional de Planificación, aprobado en Sesión Ordinaria N° CNP-001-2021, mediante Resolución N° 002-2021-CNP. Recuperado de <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado.pdf>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Silva-Ramos, M., López-Cocotle, J., & Columba Meza-Zamora, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>

Solano, O., Salas, B., Manrique, S., & Núñez, L. (2022). Relación entre hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes universitarios del área de Ciencias Básicas de Lima (Perú). *Revista Ciencias de la Salud*, 20(1), 1-15. doi:10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10716

Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. doi:10.51528/rp.vol8.id2175

- Teque-Julcarima, M., Gálvez-Díaz, N., & Salazar-Mechán, D. (2020). Estrés Académico en Estudiantes de Enfermería de Universidad Peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43-48. Recuperado de <https://n9.cl/tjt7t>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de [http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2\\_ESTRES.pdf](http://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf)
- Ullate, S. (16 de Mayo de 2022). *Harper's Bazaar*. Recuperado de <https://n9.cl/85ewo>
- Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. doi:10.5944/educXX1.25651
- Zamora-Marin, A., & Leiva-Colos, F. (2022). Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 127-138. doi:10.30545/academo.2022.jul-dic.2
- Zaruma-Pincay, M., Santana-Segura, L., & Toala-Baque, M. (2023). El estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, caso de estudio: Carrera de Administración de Empresas-UNESUM. *Polo del Conocimiento*, 8(2), 1162-1181. Recuperado de <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5239/12799#>

Zuñiga, E. (2019). El Estrés Laboral y su Influencia en el Desempeño de los Trabajadores. *Gestión en el Tercer Milenio*, 22(44), 115-120. doi:10.15381/gtm.v22i44.17317

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Consentimiento Informado**

Reciba un cordial saludo, con el propósito de realizar un estudio sobre “Análisis Comparativo del Nivel de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios por Carrera”, a cargo de Melyssa Chiriboga, estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador-Sede Ambato. Se solicita muy comedidamente, su autorización para participar en el presente estudio, el cual tiene fines únicamente de carácter investigativo. Por lo tanto, la información será de estricta confidencialidad, es decir, sus nombres no aparecerán en la investigación final. Su aporte será muy significativo y contribuirá al planteamiento de futuras propuestas de intervención.

¿Acepta colaborar con la presente investigación?

- Acepto
- No acepto

## ANEXO 2: FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

### Ficha sociodemográfica

**Edad:**

**Sexo:** Masculino \_\_\_ Femenino \_\_\_

**Etnia:** Blanco \_\_\_ Mestizo \_\_\_ Mulato \_\_\_ Indígena \_\_\_ Otro \_\_\_

**Sector de la vivienda:** Urbano \_\_\_ Rural \_\_\_

**Estado civil:** Soltero/a \_\_\_ Casado/a \_\_\_ Divorciado/a \_\_\_ Unión libre \_\_\_ Viudo/a \_\_\_

**¿Actualmente trabaja?** Si \_\_\_ No \_\_\_

**Estado civil de sus padres:** Solteros \_\_\_ Casados \_\_\_ Divorciados \_\_\_ Viudo/a \_\_\_ Unión libre \_\_\_

**¿Con quién se encuentra vive?** Padres \_\_\_ Abuelos \_\_\_ Esposo/a \_\_\_ Hijos/as \_\_\_ Hermano/as \_\_\_ Tíos/as \_\_\_ Sobrinos/as \_\_\_ Solo \_\_\_

**¿Cómo calificaría la situación socioeconómica de su familia?** Muy buena \_\_\_ Buena \_\_\_ Regular \_\_\_ Mala \_\_\_

**¿Qué carrera estudia?** Administración de Empresas \_ Psicología Clínica \_ Psicología General \_ Contabilidad y Auditoría \_ Medicina \_ Derecho \_ Negocios Internacionales \_ Enfermería \_

**Durante el tiempo que estudia en la PUCESA, ¿ha repetido alguna materia?**

Si \_\_\_ No \_\_\_

**¿En qué semestre se encuentra?**

**¿Cuenta con beca académica?** Si \_\_\_ No \_\_\_

**¿Estudia otra carrera además de la mencionada?** Si \_\_\_ No \_\_\_

**¿Realiza actividades recreativas?** Si \_\_\_ No \_\_\_

**Si su respuesta fue SI, ¿Qué tipo de actividades realiza? Escoja una opción**

- Culturales: Arte, cerámica, canto, danza, literatura
- Deportivas: Básquet, handball, tenis, voleibol, fútbol
- Conocimiento o saber: Club de debate, club de cine
- Talleres prácticos: Cocina, coro, costura

**¿Pertenece a algún club de la PUCESA?** Si \_\_\_ No \_\_\_

## ANEXO 3: INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

### Inventario SISCO de Estrés Académico

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. Además, esta información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

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

Sí

No

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

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

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultar temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra_____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas,

psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					



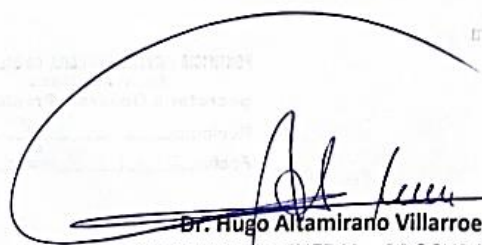
## CERTIFICADO

En mi calidad de Secretario General – Procurador de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, y a petición escrita de la señorita Melyssa Belén Chiriboga Secaira y de la Magister Ana Martínez, Docente de la Escuela de Psicología, CERTIFICO que, el número de estudiantes que se detalla a continuación, corresponde a los estudiantes matriculados de cada carrera presencial de Grado de la PUCESA:

GRADO	
CARRERA	NÚMERO DE ALUMNOS
DERECHO	291
PSICOLOGÍA GENERAL	104
PSICOLOGÍA CLÍNICA	149
MEDICINA	370
ENFERMERÍA	111
DISEÑO INDUSTRIAL	29
DISEÑO DE PRODUCTOS	18
SISTEMA DE INFORMACIÓN	48
TECNOLOGÍA DE LA INFORMACIÓN	7
ADM. DE EMPRESAS PRESENCIAL	118
CONTABILIDAD Y AUDITORÍA	65
NEGOCIOS INTERNACIONALES	143

Es todo lo que puedo certificar, de conformidad a lo que consta en los archivos que reposan en la Secretaría General – Procurador de la PUCE-Sede Ambato.

Ambato abril 11, 2023



**Dr. Hugo Altamirano Villarroel**  
SECRETARIO GENERAL – PROCURADOR  
PUCE SEDE AMBATO



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador  
SECRETARIA GENERAL  
PROCURADURIA

**ANEXO 5: SOLICITUD ESCUELA DE JURISPRUDENCIA**

Ambato, 14 de abril del 2023

Mg.  
Santiago Morales  
DIRECTOR ESCUELA DE JURISPRUDENCIA  
Presente.

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo. Con el propósito de desarrollar el trabajo de titulación, intitulado: **"ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR CARRERA"**, bajo la responsabilidad de la Srta. Melyssa Belén Chiriboga Secaira, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología; solicito muy comedidamente autorice a quién corresponda, me facilite los números de contacto de los presidentes de los cursos de la carrera de Derecho, para la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico a los mismos.

Por su gentil atención y ayuda en este proceso, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



Melyssa Chiriboga

**ESTUDIANTE**




Mg. Ana del Rocío Martínez

**DIRECTORA DE TESIS**



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador

DIRECCIÓN  
ESCUELA DE  
JURISPRUDENCIA



**ANEXO 6: SOLICITUD ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Ambato, 14 de abril del 2023

Dra.

Alexandra Del Rocío Laguapillo

DIRECTORA ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente.

De mi consideración:

Reciba un atento y cordial saludo. Con el propósito de desarrollar el trabajo de titulación, intitulado: **"ANÁLISIS COMPARATIVO DEL NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POR CARRERA"**, bajo la responsabilidad de la Srta. Melyssa Belén Chiriboga Secaira, previo a la obtención del título de Licenciada en Psicología; solicito muy comedidamente autorice a quién corresponda, me facilite los números de contacto de los presidentes de los cursos de la carrera de Enfermería, para la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico a los mismos.

Por su gentil atención y ayuda en este proceso, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,

Melyssa Chiriboga

**ESTUDIANTE**



Pontificia Universidad | Sede  
Católica del Ecuador | Ambato  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

Recibido: Melina S. Itaniana

Fecha: 14-04-23 Hora: 9:10

Mg. Ana del Rocío Martínez

**DIRECTORA DE TESIS**