



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

COMPARACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN PERIODO DE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE SALUD

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

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

María Alejandra Rivera Tovar

Directora:

Mg. Dayamy Lima Rojas

Ambato - Ecuador

Septiembre 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **MARÍA ALEJANDRA RIVERA TOVAR**, con cédula de ciudadanía **0503192361**, autora del trabajo de graduación titulado: "COMPARACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN PERIODO DE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE SALUD", previa 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 del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, septiembre 2024



María Alejandra Rivera Tovar

CC. 0503192361

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

COMPARACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN PERIODO DE EXÁMENES EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE SALUD

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

María Alejandra Rivera Tovar

Dayamy Lima Rojas, Lic. Mg.

CC. 1756838205

CALIFICADOR

f. 

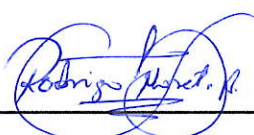
Varna Hernández Junco, PhD.

CALIFICADOR

f. 

Carlos Rodrigo Moreta Herrera, Psic. Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Lucía Almeida Márquez, Dra. Mg.

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 
Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato - Ecuador

Septiembre 2024

DEDICATORIA

A mis padres, Edmundo y Jannett, que me acompañaron a lo largo de este camino y de quienes siempre recibí palabras de aliento para seguir adelante. Este logro es completamente suyo, ustedes son mi ejemplo a seguir y la muestra más grande de amor que Dios me regaló.

A mi hermana María Verónica, mi ejemplo desde el inicio de mi etapa estudiantil. Para mis sobrinos, Juan Pablo y María Guadalupe, quienes me enseñan lo sencillo de la vida y me inspiran a ser mejor cada día; sus sonrisas y su amor son mi motivación para continuar.

Para Danny, mi compañero, mi novio, mi mejor amigo.

Finalmente, este trabajo también está dedicado a mis ángeles en el cielo, quienes están a mi lado todos los días y, en ocasiones, me abrazan en mis sueños.

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios y a la Virgen de Guadalupe por guiar mis pasos durante mi etapa universitaria, sin duda sus bendiciones me permitieron culminar con éxito este sueño.

A mis padres, quienes me enseñaron que con esfuerzo y dedicación todo es posible; los que estuvieron ahí durante los retos por cumplir y las alegrías en los objetivos conseguidos. A mi padre Edmundo, por su amor, sus consejos, su infinita sabiduría y palabras de ánimo. Por hacerme saber, cada día, que estás ahí para mí. Papito, te admiro y te amo profundamente. A mi madre, Jannett, mi compañera durante las largas noches de estudio y mi mayor fuente de apoyo en cada nuevo desafío. Por tu inagotable paciencia y tu amor incondicional, infinitas gracias mamita. Te amo con mi corazón entero.

A mi familia, la mejor que puedo tener, por su apoyo constante, su cariño, paciencia y confianza en mí, por ser los que le dan alegría a mi vida.

A ti, Danny, por nunca dejarme sola, creer en mí y alentarme incansablemente. Gracias por escucharme, entenderme y amarme como lo haces. Por permitirme compartir esta etapa de mi vida contigo y apoyarme incondicionalmente. Este logro también es tuyo.

Finalmente, un agradecimiento a mis maestros, por los conocimientos compartidos para convertirme en profesional.

RESUMEN

El estrés académico es un fenómeno que se evidencia en estudiantes que perciben las demandas del entorno académico como superiores a su capacidad de afrontarlas. El objetivo de la investigación es comparar el nivel de estrés académico en periodo de exámenes en estudiantes del área de la salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Para esto, se empleó una metodología basada en el paradigma post positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. El instrumento que se utilizó fue el Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO).

Los participantes fueron 506 estudiantes de las carreras de Medicina, Enfermería, Psicología y Psicología Clínica de la PUCE Ambato seleccionados con un muestreo no probabilístico por conveniencia con criterios de inclusión. El análisis descriptivo arroja que la media del estrés académico de los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud se encuentra en un nivel moderado, tanto por dimensiones como en el puntaje global (87,01). El análisis categórico evidencia que en todas las carreras de ciencias de la salud predomina el nivel Moderado. El análisis estadístico comparativo, arrojó que existen diferencias estadísticamente significativas entre las carreras Medicina, Enfermería, Psicología y Psicología Clínica respecto al estrés académico.

La carrera de Medicina, (M= 89,49) presenta estrés académico más alto que otras carreras, por lo que se comprobó la hipótesis de investigación. Se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en los estresores; síntomas; reacciones físicas; reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento. Las reacciones psicológicas no presentan diferencias estadísticamente significativas.

Palabras clave: estrés académico; ciencias de la salud; estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Academic stress is a phenomenon that is evident in students who perceive the demands of the academic environment as greater than their ability to face to them. The objective of the study is to compare the level of academic stress during exam period in students in the health area at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. For this, a methodology based on the post-positivist paradigm, quantitative approach, non-experimental cross-sectional design and descriptive scope was used. The instrument used was the Systemic Cognitive Inventory of Academic Stress (SISCO).

The participants were 506 students of the Medicine, Nursing, Psychology and Clinical Psychology careers of PUCE Ambato selected with a non-probabilistic convenience sampling with inclusion criteria. The descriptive analysis shows that the average academic stress of students in health sciences careers is at a moderate level, both by dimensions and in the overall score (87.01). The categorical analysis shows that the moderate level predominates in all health sciences courses. The comparative statistical analysis showed that there are statistically significant differences between the courses of Medicine, Nursing, Psychology and Clinical Psychology about academic stress.

The course of Medicine (M= 89.49) presents higher academic stress than other courses, thus confirming the study hypothesis. Statistically significant differences were found in the stressors; symptoms; physical reactions; behavioral reactions and coping strategies. The psychological reactions do not present statistically significant differences.

Keywords: *academic stress; health sciences; university students.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	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	15
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	24
2.1. Tipo de investigación	24
2.2. Población, muestra y muestreo.....	26
2.3. Tipo de recolección de información.....	29
2.4. Procesamiento de la información.....	33
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	36
3.1. Análisis descriptivo	36
3.2. Análisis categórico	41
3.3. Análisis comparativo	42
CONCLUSIONES.....	45
RECOMENDACIONES	46
BIBLIOGRAFÍA	47
ANEXOS	58

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es una problemática que afecta a millones de estudiantes diariamente, quienes se exponen a largas jornadas en donde tienen que cumplir con las responsabilidades que conlleva su vida académica. Este fenómeno se considera una respuesta negativa que presentan los individuos ante las diferencias entre una situación que los presiona y su capacidad para afrontarla, lo que provoca un desequilibrio en ellos (Silva, López & Columba, 2020). Esto es, los factores percibidos como estresantes son los que ocasionan estrés académico en los estudiantes, el cual ha sido ampliamente estudiado a lo largo de los años, por ello, a continuación, se presentan algunos estudios contextualizados dentro del ámbito nacional e internacional acerca de dicha problemática.

En relación al contexto internacional, se realizó un estudio en Zaragoza, España, el cual tuvo el objetivo de evaluar los niveles de estrés académico y salud en general de los estudiantes de primer curso de la Facultad de Ciencias de la Salud. Se tomó una muestra de 165 alumnos a quienes se les aplicó el Cuestionario de Estrés Académico Universitario (CEAU) y el Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ -12). Como resultados, los estudiantes de la carrera de Fisioterapia obtuvieron niveles menores de estrés en comparación con Enfermería y Terapia Ocupacional, además, también mostraron niveles más altos en su salud general (Frontera, Jimeno & Capablo, 2020).

Una investigación realizada en Chile buscó determinar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de la salud. Para ello se utilizó una muestra de 236 mujeres y 162 hombres quienes cursaban dichas carreras. Los instrumentos de evaluación fueron el Inventario de Estrés Académico modificado (IEA) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico. Los resultados arrojaron que la sobrecarga de trabajos es percibida como la principal fuente generadora de estrés y las reacciones a ellos son mayoritariamente físicas, en el caso de Enfermería, y psicológicas en el caso de Terapia Ocupacional. La principal estrategia de afrontamiento es la búsqueda de acompañamiento (Rodríguez, Maury, Troncoso, Morales & Parra, 2020).

En México, se realizó una investigación con el objetivo de evaluar los niveles de estrés académico y las variables que lo determinan como síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Michoacana. Esta investigación tomó a 324 estudiantes como muestra a quienes se les aplicó el inventario SISCO. Los resultados permitieron evidenciar que el 64,9% de los sujetos manifestó sentir altos niveles de estrés por las evaluaciones; el dolor de cabeza o migraña fueron las principales manifestaciones de estrés. Así, se concluyó que los estudiantes presentan estrés académico principalmente en los últimos años de su carrera universitaria y durante sus prácticas profesionales (Marín, Álvarez, Lizalde, Anguiano & Lemus, 2014).

Al analizar las investigaciones internacionales, es posible constatar que, en las dos primeras, se utiliza como muestra a los estudiantes de distintas carreras de salud, mientras que en la última la carrera de enfermería es el objeto de estudio. Resulta interesante que dicha carrera se encuentra presente en las tres investigaciones, en donde los estudiantes que la cursan presentan niveles significativos de estrés académico por sobre las demás carreras comparadas. A pesar de los variados instrumentos de evaluación utilizados, se evidencia que las evaluaciones son el mayor generador de estrés en estudiantes, acompañado de la sobrecarga de tareas. Cabe recalcar, además, que ninguna investigación menciona que el estudio se realizó en periodo de exámenes, lo que añade valor al presente trabajo, pues se evidencia una falta de información en esta área específica.

Respecto al ámbito nacional, en el año 2020 se realizó una investigación en la provincia de Bolívar, la cual tuvo como objetivo describir el nivel de estrés académico en un grupo de alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano en la Universidad Estatal de Bolívar. Para ello, se utilizó como muestra a 187 estudiantes de Enfermería, a quienes se aplicó el instrumento SISCO. Los resultados de dicha investigación demuestran altos niveles de estrés académico en los evaluados, además de que en las mujeres estos niveles son significativamente mayores que en los hombres. Finalmente, se determinó que los principales estresores percibidos son los exámenes, la falta de tiempo y la actitud que presentan los educadores (Paredes & Chasi, 2020).

Por otro lado, en Manabí, se realizó un estudio para identificar a los estudiantes, específicamente de la carrera de Laboratorio Clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, que presentan síntomas causados por el estrés académico. Para ello, se tomó una muestra de 50 estudiantes y se les evaluó con el inventario SISCO para dicha finalidad. Los resultados arrojaron que los estudiantes experimentan niveles de estrés debido a factores como exámenes y trabajos a presentar. A la luz de ello, se evidencian reacciones tanto físicas como psicológicas (Angel, Muentes, Choez & Valero, 2020).

En Milagro – Ecuador, se realizó un trabajo de investigación con la finalidad identificar factores de riesgo en estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) en relación con el estrés académico a través de la aplicación de Inventario SISCO. Para ello, se tomó una muestra de 85 estudiantes de la carrera de Psicología Industrial en quienes, el 40% demostró una intensidad media de estrés académico, mientras que el 11,76% una intensidad alta de este fenómeno. Las reacciones son, en su mayoría, físicas (40%), seguidas de las psicológicas (33,33%) y comportamentales (26,7%) (Espinel, Robles & Álvarez, 2015).

Finalmente, en Ambato, Ecuador, se realizó una investigación denominada “Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID – 19”, la cual tuvo como objetivo identificar la incidencia de la pandemia en el estrés académico percibido por estudiantes universitarios. Para ello, se tomó una muestra de 359 estudiantes de distintas universidades en el Ecuador con edades de entre 18 a 20 años y se les aplicó el Inventario SISCO de estrés académico. Los resultados de dicha investigación reportaron que el 66,01% de los evaluados presentan alto estrés académico en donde el estresor más frecuente es la sobrecarga de tareas (Moreno, Naranjo, Poveda & Izurieta, 2022).

Las investigaciones desarrolladas en el ámbito nacional buscan describir el estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios. Con respecto a las carreras evaluadas, tres investigaciones utilizan una sola carrera para identificar los niveles de estrés académico, mientras una de ellas, los hace en varias universidades y, por lo tanto, en distintas carreras. El estresor percibido por los

estudiantes tiene relación con aquello que asigna el docente, como evaluaciones o tareas; además, como instrumento, se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico, esto coincide en todas las investigaciones dentro del contexto nacional.

Al tomar en consideración las investigaciones antes mencionadas dentro del contexto nacional e internacional, es posible evidenciar que este fenómeno tiene un amplio interés alrededor del mundo, por lo que distintas investigaciones lo han estudiado desde diferentes puntos de vista y finalidades. En el caso de la presente investigación para establecer la situación problémica se tomó en cuenta a los estudiantes de Ciencias de la Salud de la PUCESA y el periodo de exámenes debido a que es uno de los espacios en los que los estudiantes presentan mayores niveles de estrés académico.

La universidad es una etapa de la vida de las personas que está llena de aprendizaje, pues con base en los conocimientos que aquí se adquieren, los individuos son capaces de iniciar su camino profesional. Sin embargo, esta etapa genera grandes niveles de estrés en los estudiantes, quienes se enfrentan a las exigencias de su entorno académico, las cuales deben cumplir semestre a semestre para llegar a su meta final. Los exámenes, trabajos, la sobrecarga de tareas y las múltiples responsabilidades que estas conllevan; además del compromiso que las personas adquieren no solo con ellos mismos, sino con sus padres y maestros, genera tensión y preocupación en los individuos, lo que puede verse reflejado en el ámbito físico y psicológico de los sujetos.

Los exámenes son una etapa en la cual se pueden observar signos de preocupación en los estudiantes y en muchos casos existen referencias de alteraciones en los hábitos de vida cotidiana como el sueño y la alimentación. El estrés académico puede ocurrir en los estudiantes independientemente de la carrera que cursan; sin embargo, se conoce que los estudiantes de las carreras relacionadas con la salud experimentan elevados niveles de estrés e incluso, en el caso de la carrera de Medicina tiene un tiempo de duración mayor en comparación con otras carreras. La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato (PUCESA) es una universidad que ofrece carreras relacionadas con dicha área,

cuyos estudiantes experimentan obligaciones académicas y el cumplimiento de estas genera niveles de estrés.

Con base en ello, se considera fundamental estudiar el estrés académico en estudiantes universitarios, pues esta es una problemática que puede llegar a tener consecuencias negativas en la vida de las personas, durante este periodo de adquisición de conocimientos. A partir de lo anterior se puede delimitar el problema científico siguiente: ¿Cuáles son los niveles de estrés académico en periodo de exámenes de los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de la PUCESA?

La hipótesis es que los estudiantes de la carrera de Medicina de la PUCESA presentan niveles de estrés académico más altos en periodo de exámenes que los estudiantes de otras carreras de ciencias de la salud.

Objetivo general

- Comparar el nivel de estrés académico en periodo de exámenes en estudiantes del área de la salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente el estrés académico en estudiantes universitarios.
- Evaluar el estrés académico en periodo de exámenes en estudiantes de carreras de ciencias de la salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Realizar un análisis estadístico comparativo del estrés académico por carreras de la salud en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal con alcance descriptivo. Se realizó la recolección de datos con una Ficha *ad-hoc* Sociodemográfica y con el Inventario SISCO a estudiantes de las

carreras de ciencias de la salud de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato, para posteriormente realizar una comparación de los niveles de estrés entre cada una de ellas. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia en donde los criterios de inclusión fueron el responder afirmativamente a la pregunta filtro del test y contar con el consentimiento informado del participante.

La importancia de esta investigación radica en que el estrés en los estudiantes es una de las problemáticas que aqueja a esta población y provoca un deterioro en su salud física y mental, por lo tanto, incide en el desempeño de sus actividades académicas. El desarrollo de este proyecto de investigación contribuye con información útil y pertinente que permite el acercamiento a la problemática antes mencionada para abrir un camino de concientización respecto a la realidad de los estudiantes en relación con el estrés que experimentan durante sus ciclos académicos y tomar acciones al respecto.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Estrés

El estrés es una temática de amplio estudio que ha sido investigada a lo largo del tiempo. Para muestra de ello, a continuación, se abordan diversos temas que toman al estrés como su objeto de estudio y permiten ampliar la información y el conocimiento respecto al mismo. Así, se presenta una reseña histórica del estrés, diversas aproximaciones al concepto del mismo, sus fases, causas, síntomas y tipos.

Antecedentes históricos del estrés

El estrés es un fenómeno que se ha normalizado dentro de la sociedad y del que cada vez se tiene más información. Este concepto evolucionó con el paso del tiempo. Escritos del siglo XIV utilizan este término para referirse a la tensión, dureza, aplicación o adversidad. Posteriormente, durante los primeros años del siglo XIX se utilizó en el ámbito físico para hablar de una fuerza que se genera en el interior de un cuerpo gracias a un factor externo y que, a consecuencia de ello, lo distorsiona (Elena, 2002). Así, este fenómeno empezó a ser útil en distintas áreas del conocimiento. El ámbito médico adaptó las definiciones anteriores a su práctica profesional. A finales del siglo XIX se relacionaba con la pérdida de la salud (Elena, 2002). A partir de ello, empezó a tratarse como una problemática y no solo como un fenómeno físico de los cuerpos.

De la misma manera, en los años 30 Hans Selye, un estudiante de Medicina austríaco, notó que todos los pacientes a los que estudiaba presentaban síntomas como pérdida de apetito, cansancio, disminución del peso, astenia, otros. El joven lo denominó "Síndrome de Adaptación General" (Sánchez, 2010). El autor continuó sus estudios y realizó experimentos con ratas, a quienes expuso a largas jornadas de ejercicio físico, y comprobó la aparición de úlceras gástricas, elevación de hormonas suprarrenales y atrofia en el sistema linfático. A este conjunto de factores Selye lo designó "estrés". Llegó a la conclusión de que algunas enfermedades

ocurrían producto de los cambios en la fisiología debido a un prolongado estrés en los órganos y en el caso de los seres humanos, además de los agentes nocivos físicos están las demandas y amenazas del medio social (Berrío & Mazo, 2011).

Asimismo, tanto la Primera como la Segunda Guerra Mundial, tuvieron influencia en el desarrollo del estrés, pues se consideró que, cuando los soldados vivían experiencias de *shock* por las granadas o eran atrincherados y, en general, con todo lo que la guerra implica en sí misma, experimentaban “fatiga de batalla”, lo que posteriormente se reconoció como “estrés”. Durante los años sesenta y setenta, se estableció que el estrés es un fenómeno que aparece no solo durante la guerra, sino también en ausencia de la misma. Esta problemática se relaciona no solo con los estímulos del entorno, sino en cómo el individuo reacciona a él (Lazarus, 1999).

Así, se amplió la perspectiva de estudio del estrés para incluir aspectos relacionados con el entorno del sujeto, por ejemplo: biológicos, psicológicos o sociales, que generan desequilibrio en quien se ve obligado a adaptarse a ellos (Redolar, 2015). Los seres humanos no solo están expuestos a factores físicos que los afectan sino también ambientales, sociales y psicológicos que pueden ser considerados una amenaza para su integridad y bienestar. El estrés se definió como el conjunto de los efectos de factores como las actividades diarias, enfermedades, hábitos no saludables, drogas, cambios repentinos en el entorno familiar o laboral, que actúan sobre el individuo (Berrío & Mazo, 2011).

El crecimiento en el interés sobre el estrés dio paso al estudio del mismo y el establecimiento de diferentes definiciones al respecto. La primera es la de Son Holmes y Rahe, quienes en la década de 1960 consideran un modelo de estrés relacionado con el ámbito psicosocial en el que se refieren a fuerzas externas o escenarios que experimentan las personas, las cuales al ser mayores que los límites que pueden tolerar, provocan estrés (Capezzuto, 2017). Por otro lado, Lazarus (1999), define al estrés como la relación entre las demandas del entorno que son percibidas como amenazantes por el individuo y los recursos psicológicos de este para manejarlos.

Esta relación entre el sujeto y el ambiente también es tomada por McGrath en 1998 (citado en Capezzuto, 2017), quien lo establece como el desequilibrio que experimenta un sujeto entre una demanda y su capacidad de responder a ella, en circunstancias en las que fracasar implica grandes consecuencias. El estrés es la respuesta ante dicho desequilibrio y, por lo tanto, su principal consecuencia. Bajo este mismo enfoque, que relaciona el estrés con el sujeto y su entorno, para el año 2007, Aldwin citado Capezzuto (2017) define al estrés como una experiencia que ocurre por la relación entre el individuo y su entorno, por la sobreexcitación o una disminución de la misma, que provoca molestias psicológicas o fisiológicas.

Aproximaciones conceptuales del estrés

El origen de la palabra estrés proviene del término *stringere* que significa tensión, por lo que se define como una alteración física y psíquica del individuo que ocurre debido a la exigencia que experimenta ante un rendimiento superior a su cuerpo (Dueñas, 2020). Esta definición se basa en que la presión de un factor puede desencadenar afecciones consideradas estrés. Es importante recordar que el estrés es un proceso natural relacionado con la supervivencia. Si bien en la actualidad las situaciones cotidianas, en su mayoría, no ponen en peligro la supervivencia, el estrés aparece como una respuesta automática frente a escenarios amenazantes (Ávila, 2014). Ante ello, se genera un cambio fisiológico, emocional y conductual en el sujeto por su interpretación de un estímulo como nocivo (Lobos, Chacón, Gómez & Calito, 2023). Entonces, este fenómeno implica aspectos tanto físicos como psicológicos.

Actualmente, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), el estrés puede definirse como:

Un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos el estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (párr.1)

La fisiología es una parte muy importante del estrés, pues se considera la forma en que se evidencia su apareamiento. Así, el estrés también se define como una respuesta del organismo frente a estímulos que lo desequilibran (López, Díaz, Cintra & Limonta, 2014). Este fenómeno es inherente al ser humano, quien se enfrenta a estímulos que causan reacciones en él, como placer o tensión, estas últimas requieren de adaptación para lidiar con ellos (Gálvez, Martínez & Martínez, 2015). Hans Selye, en 1956, definió el eustrés y el distrés, el primero como la preocupación por los demás de manera empática y el esfuerzo positivo en su beneficio, mientras el segundo se refleja en la ira y agresión que provocan los estímulos (Lazarus, 1999). A partir de ello, según Fernández (2009) pueden definirse como:

Eustrés. Una respuesta psicofisiológica placentera para el sujeto. Se caracteriza porque la activación que ocurre se percibe como satisfactoria. Está presente cuando las demandas de una situación que genera estrés son altas, pero no sobrepasan los recursos que tiene el individuo para enfrentarlas, por lo que el sujeto se siente capaz y motivado ante ello.

Distrés. Una experiencia frustrante y desagradable para el sujeto. Ocurre cuando las demandas sobrepasan los recursos para enfrentarlas. Por lo tanto, el sujeto siente que no puede dar una respuesta adecuada ante ello y su cuerpo presenta una respuesta psicofisiológica desagradable, caracterizada por sensaciones corporales, emocionales y pensamientos que generan incomodidad.

Según lo expuesto, el estrés se plantea como una reacción que se presenta de tres formas: fisiológicas, emocionales y cognitivas (Espinoza, Pernas & González, 2018), las cuales se detallan en la tabla 1:

Tabla 1. Reacciones del estrés

Reacciones	Descripción
Fisiológicas	Se relacionan con las respuestas neuroendocrinas y del sistema nervioso, las cuales se reflejan en aumento de la tasa cardíaca y la presión sanguínea, dolor de cabeza, problemas estomacales, entre otros. Estas respuestas pueden resultar perjudiciales para la salud, pues deterioran el sistema inmunológico.
Emocionales	Son sensaciones de malestar emocional tales como: depresión, ansiedad, miedo, excitación, incompetencia y pérdida de la autoestima. Estos problemas se producen y se acrecientan por la exposición a estímulos estresantes.
Cognitivas	Se evidencian tres respuestas cognitivas principales relacionadas con el estrés: preocupación, pérdida de control y negación. Además, aparecen la pérdida de memoria, disminución de la atención y concentración, entre otros.

Fuente: Tomado de Espinoza et al. (2018)

El estrés es una respuesta del individuo frente a su percepción de situaciones como amenazantes, las cuales se consideran estresores. A partir de ello, el sujeto experimenta diversas reacciones que varían en cada persona y buscan incrementar el nivel de adaptación frente a dichos estímulos. Es así que, el estrés en el ser humano se refleja tanto en el ámbito fisiológico como el emocional y cognitivo, por lo que lo afecta en distintas maneras.

Fases del estrés

Dentro de su teoría, Hans Selye, considerado el padre del estrés, definió el Síndrome General de Adaptación (SAG) como una respuesta fisiológica del organismo que ocurre ante un estímulo estresante, la cual permite que el sujeto se adapte a dicha condición. Ante una carga percibida como estresante su cuerpo reacciona fisiológicamente en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento (de Camargo, 2004). A partir de ello, según Labrador (2012) cada una de las fases se define de la siguiente manera:

Fase de alarma. Cuando el sujeto percibe una situación de estrés su organismo experimenta una hiperactivación fisiológica. Si esto es suficiente para atravesar la situación se termina el Síndrome de Adaptación General o estrés, de lo contrario empieza la siguiente fase.

Fase de resistencia. Es la capacidad del individuo para soportar factores que percibe como estresantes, así, mantiene su activación mientras el estímulo

estresante está presente y a pesar de los primeros síntomas de cansancio, su respuesta es efectiva. Si logra atravesar la situación su organismo vuelve a la normalidad. Pero, si el individuo percibe una situación amenazante durante un tiempo prolongado, si bien el organismo continúa con su función normal, sus respuestas efectivas empiezan a disminuir por la fatiga.

Fase de agotamiento. Ante una situación prolongada de estrés, el organismo pierde su homeostasis y la resistencia se agota, por lo que se evidencia un deterioro en las capacidades fisiológicas y, en consecuencia, un desequilibrio, así parece la fatiga en el sujeto.

Causas y síntomas del estrés

Las causas por las que un individuo puede sentir estrés son variadas y dependen de la percepción propia. Sin embargo, existe cierto consenso acerca de algunos factores que ocasionan que el ser humano se sienta estresado en mayor o menor medida, como un ejemplo de ello se encuentran los problemas en las relaciones, la presión en el ámbito laboral, la situación económica, y otros, las cuales provocan consecuencias que afectan al cuerpo y la mente (Espinosa, Hernández, Rodríguez, Chacín & Bermúdez, 2020). Los desencadenantes del estrés están presentes en la vida cotidiana de los seres humanos, provienen de diversas fuentes y a criterio de Naranjo (2009) se clasifican en dos categorías:

Factores externos. Factores ambientales que rodean al sujeto y pueden provocar en él una percepción desagradable. Algunos de ellos: la familia, estudio, trabajo, experiencias traumáticas como catástrofes naturales, agresiones o accidentes, molestias cotidianas del ambiente físico como el ruido, la escasez de espacio, y sociales como perder el autobús o llegar tarde a una cita. Además, las elecciones conflictivas que ocurren cuando el sujeto debe decidir entre varias opciones, incluso si ambas opciones son positivas, la dificultad de decisión genera estrés.

Factores internos. Las características propias del sujeto tienen influencia en el estrés que puede percibir; a partir de ello una circunstancia es vista como

estresante o no. Algunos ejemplos son: temor, frustración, recelo, estar pendiente constantemente de una situación, insatisfacción, falta de sentido y motivación frente a la vida. Por otro lado, las relaciones y habilidades sociales tienen un rol en cuanto a las causas del estrés, debido a la necesidad de afecto y pertenencia propia del ser humano. Así, aquellas personas con buenas capacidades de comunicación perciben menor estrés que las incapaces de comunicarse con su medio adecuadamente.

Cada ser humano tiene una forma distinta de percibir su entorno, y, por lo tanto, una manera particular de reaccionar ante ello. El estrés llega de forma que impacta a las personas y provoca en ellas una serie de afecciones tanto fisiológicas como psicológicas. Bajo este contexto, se consideran una serie de síntomas propios del estrés, los cuales se dividen en tres categorías, que se detallan a continuación en la tabla 2.

Tabla 2. Síntomas del estrés

Síntomas	Descripción
Cognitivos	Aparecen pensamientos y sentimientos que se relacionan con la aprensión y el miedo. El sujeto no encuentra una solución para aquello que le parece estresante, da vueltas a las cosas, se preocupa por situaciones que no deberían tener la importancia que tienen para él y no es capaz de solucionar problemas pequeños. Todo ello, lo lleva a sentirse inseguro, tener problemas de concentración y falta de atención
Fisiológicos	Se caracteriza por los síntomas físicos que se manifiestan a causa del estrés, entre ellos se encuentran: las alteraciones del sueño, dolores de cabeza, hipertensión, sensación de ahogo, sudoración excesiva, alteraciones digestivas, tensión, enfermedades en la piel, dolor en la espalda, cuello o incluso en el pecho, una sensación parecida a un infarto, y otros.
Motores	Se relacionan con acciones que pueden observarse como: llanto fácil, incremento de los hábitos compulsivos como fumar, comer o beber alcohol, problemas en la sexualidad, tics nerviosos, comportamiento que no son comunes en la persona y que no tienen una finalidad específica y, el deseo de huir para evitar aquello que ocasiona estrés.

Fuente: Tomado de Ávila (2014)

En conclusión, existen tres fuentes principales de reacción a partir de las cuales se puede considerar que una persona siente estrés. Estas son consideradas señales que alertan acerca de que una situación no funciona adecuadamente para el individuo que la experimenta.

Tipología del estrés

El estrés se presenta de distintas maneras respecto a sus características, intensidad y duración, por lo que se considera importante diferenciarlo para obtener una mejor caracterización e identificación del mismo en el caso de producirse en un individuo. De esta forma, según *American Psychological Association* (APA, 2010) existen tres tipos de estrés.

Estrés agudo. Se relaciona con la presión y exigencias percibidas en el pasado inmediato o las que el sujeto anticipa del futuro próximo. En pequeñas dosis, puede ser emocionante, pues es una fuente de activación y reacción; sin embargo, cuando se percibe por periodos prolongados resulta agotador. Algunos síntomas relacionados: enojo, irritabilidad, dolores de cabeza, dolor de espalda, tensiones musculares, diarrea, estreñimiento, ritmo cardíaco acelerado, mareos, transpiración en las palmas de las manos, entre otros.

Estrés agudo episódico. Ocurre cuando las personas experimentan estrés agudo frecuentemente, lo que provoca que vivan en un constante estrés por las responsabilidades a cumplir, la forma de organizarlas, las exigencias autoimpuestas y del medio ambiente. Los sujetos experimentan mal carácter, agitación, irritabilidad, ansiedad, tensión, reaccionan a sus responsabilidades de manera cortante, apurada u hostil. Además, se encuentran constantemente preocupados y viven sumidos en el pesimismo. Algunos síntomas relacionados: migrañas, dolores de cabeza persistentes, dolor en el peso, hipertensión y enfermedad cardíaca.

Estrés crónico. Resulta agotador para el individuo que lo experimenta. Aparece cuando la persona no encuentra la salida a la o las situaciones que percibe como estresantes, que incluso le parecen interminables. Esto provoca un sentimiento de desesperanza en el individuo, quien ya no intenta buscar soluciones a los problemas que lo afectan. Los individuos pueden llegar a suicidarse, sufrir un ataque al corazón e incluso cáncer.

1.2. Estrés académico

El estrés académico es una problemática que afecta a los estudiantes, quienes se desenvuelven dentro de un entorno, escolar, colegial o universitario y viven experiencias propias del mismo. Para profundizar en el estudio de este tema, se presentan, a continuación, diversas aproximaciones conceptuales del mencionado estrés, los estresores académicos, síntomas, consecuencias y el estrés académico percibido por universitarios. Esto con la finalidad de incrementar la información respecto a esta temática.

Aproximaciones conceptuales del estrés académico

El estrés surge a raíz de múltiples fuentes relacionadas con los diversos ámbitos en los que se desenvuelve el ser humano; estrés en las relaciones afectivas o maritales, estrés sexual, estrés por duelo o pérdida, estrés familiar, médico, académico, ocupacional y otros. (Barraza, 2005). El ámbito académico es la puerta de entrada hacia el camino profesional y está lleno de responsabilidades, lo que implica presión independientemente del nivel académico; así, cuando una persona se encuentra en una etapa de aprendizaje, desde el grado preescolar hasta la educación universitaria, experimenta cierta tensión o estrés académico (Alfonso, Calcines, Monteagudo & Nieves, 2015).

El estrés académico es un fenómeno que se presenta cuando el estudiante percibe como estresores aquellos factores propios del ambiente escolar, los cuales sobrepasan su capacidad para afrontarlos. Según Arturo Barraza Macías (2011) como se citó en Toribio y Franco (2016), el estrés académico es un proceso principalmente psicológico que aparece cuando el estudiante se somete a una serie de demandas dentro del contexto escolar, las cuales, bajo su valoración se consideran estresores; por lo que generan un desequilibrio en el sujeto que se exterioriza mediante una serie de síntomas.

Asimismo, el ambiente académico acarrea consigo un sinnúmero de situaciones que el estudiante debe enfrentar; puede ocurrir que estas se perciban en sí mismas

como amenazantes o que el estudiante se perciba como incapaz de afrontarlas. En conjunto sucederá que la situación académica será percibida como algo difícil de superar y desencadenará una respuesta orgánica para afrontar dicho escenario a través de una activación psicofisiológica (Chacón, 2020). La percepción de incapacidad frente a los estresores es fundamental en relación con el estrés académico, el cual se presenta en tres áreas fundamentales, cognitiva, fisiológica y motora (Faus 2021).

Todo lo que sucede en el medio educativo es percibido por el sujeto. Las experiencias y exigencias que se relacionan con el ámbito institucional como respetar el horario y el cronograma escolar, la participación en actividades curriculares y la integración a la estructura institucional. También se encuentran aquellas experiencias relacionadas principalmente con el contexto áulico tales como las demandas de los docentes (método de enseñanza, evaluación y personalidad y otros) o aquello relacionado con los compañeros (competencia, normas de conducta, protocolos y otros) (Barraza, 2006).

En esta dinámica, valorada cognitivamente por el alumno pueden ocurrir dos escenarios según Barraza (2006): el escenario al que se enfrenta el alumno es percibido como una demanda a la que puede enfrentarse gracias a los recursos que posee; por lo tanto, el sujeto es capaz de mantener el equilibrio en relación con el entorno. El escenario al que se enfrenta el alumno es percibido como una demanda a la que no puede enfrentarse con los recursos disponibles; por lo tanto, dicha demanda (estresor) se valora como un desafío o amenaza a la cual encarar, lo que provoca que se asocie con emociones negativas y, en consecuencia, aparece un desequilibrio en su relación con el entorno.

Estresores académicos

La práctica académica se desarrolla en un entorno lleno de estímulos que buscan mejorar capacidades, habilidades y principalmente enriquecer los conocimientos de los estudiantes con el objetivo de potenciarlos y obtener, en el futuro, personas con un óptimo desarrollo profesional (Souto, 2013). Sin embargo, esto puede significar

estrés para los alumnos que lo experimentan como una carga. Aquellos estímulos, situaciones o exigencias son denominados estresores; algunos son: evaluaciones escritas, asignaturas complejas, volumen del material de estudio, presentaciones orales y expectativas frente a la carrera profesional y el futuro (Espinosa et al., 2020). La personalidad y método de enseñanza del docente y el tiempo límite para cumplir con tareas también generan estrés (Toribio y Franco, 2016).

En este mismo sentido, Barraza (como se citó en Barraza, Martínez, Silva, Camargo & Antuna, 2011) describe una lista de factores considerados los principales estresores académicos:

- Falta de tiempo o tiempo limitado para poder cumplir con las actividades académicas.
- Sobrecarga académica, de estudio, de tareas o de trabajo escolares.
- Realización de un examen.
- Exposición de trabajos en clase.
- Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura.
- Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares.
- La tarea de estudio.
- El tipo de trabajo que le piden los profesores.
- Intervención en el aula.
- Mantener un buen rendimiento o promedio académico.
- La evaluación de los profesores. (p.34)

Si bien todos los factores mencionados anteriormente guardan una estrecha relación con las exigencias dentro del ámbito académico, existen otros elementos relacionados con el entorno social que los estudiantes perciben como estresantes; es así como la situación socioeconómica, la falta de tiempo para compartir en familia y amigos, también son considerados como fuentes de estrés percibidas por los estudiantes (Souto, 2013). Entonces, todo lo que conlleva el ámbito académico, también tiene relación con la vida personal del sujeto.

Síntomas y consecuencias del estrés académico

Los estudiantes se someten a grandes dosis de presión, lo que provoca una reacción de su organismo que se manifiesta de diversas formas que se traducen en una serie de síntomas. Los síntomas físicos son aquellas reacciones que se manifiestan a través de dolencias o molestias en el organismo del sujeto, entre ellas se encuentran: fatiga, dolor de cabeza, insomnio, temblores musculares, problemas digestivos y somnolencia (Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta & Aguilera, 2015). Además de ello, también aparecen diarrea, dolores abdominales, o migrañas (Chávez & Peralta, 2019).

Por otro lado, se encuentran las reacciones psicológicas del sujeto, que se relacionan con sus pensamientos y su estado mental. Algunos de estos síntomas son los problemas de concentración, bloqueo mental, ansiedad, depresión, inquietud, problemas de memoria y desesperación (Pozos et al., 2015). Finalmente, el ámbito comportamental, se relaciona principalmente con las conductas del sujeto. Entre ellos: aislamiento de su entorno, falta de ganas para realizar sus actividades, conflictos o tendencia a discutir, aumento o disminución del consumo de alimentos, incluso pueden desencadenarse conductas de consumo de sustancias como alcohol o drogas (Chávez & Peralta, 2019).

La presencia de estrés académico en la vida cotidiana del alumno puede ocasionar consecuencias que lo afecten a él o a su entorno al llevarlo a sentir o realizar actos que vayan en contra de su óptimo desarrollo. El estrés académico en los alumnos genera consecuencias que se manifiestan a través de conductas que mantienen los niveles de estrés y no favorecen a su recuperación. El individuo puede experimentar violencia escolar, consumo de sustancias, depresión o ansiedad; además, estas situaciones aumentan el estrés escolar lo que termina en deserción (Maturana & Vargas, 2015). Entonces, los altos niveles de estrés percibidos por el sujeto pueden desencadenar conductas que incluso le impidan continuar con sus estudios o afecten el entorno en el que se desarrolla como en el caso de la violencia.

Por otro lado, existen otras consecuencias que, en un inicio pueden parecer insignificantes; sin embargo, conforme el tiempo pasa y el estudiante percibe los estresores de peor manera, estas pueden llegar a ser graves. Entre ellas, según Maceo, Maceo, Ortega, Maceo & Peralta (2016) pueden mencionarse las siguientes:

- Falta de concentración, fatiga intelectual, inapetencia a las tareas habituales, descuidos.
- Dificultad de recuperación, que produce un agotamiento constante. Se hace difícil levantarse por la mañana.
- Descenso del rendimiento intelectual o físico, depresión, tristeza.
- Fatiga sexual, descenso del deseo, dificultades en la erección y el orgasmo.
- Nerviosismo, exceso de actividad, ansiedad, angustia. Impaciencia, irritabilidad. Se descarga la tensión al menor estímulo sin importancia.
- Insomnio. Produce falta de descanso que agrava aún más la situación.
- Acidez de estómago, indigestión, digestiones difíciles. Dolor de cabeza con excesiva frecuencia.
- Tics y movimientos involuntarios. Tabletear sobre la mesa, dar vueltas a un bolígrafo y otros.
- Dolores de espalda y cuello. La tensión se acumula sobre los músculos de la espalda. (p. 190)

Además, los periodos intensos de estrés académico pueden ser el origen de conductas dañinas en el sujeto: consumo excesivo de cafeína, sustancias psicoactivas, tabaco o incluso, en ocasiones, consumo de tranquilizantes, lo que desencadena en afecciones en la salud (Martín, 2007). Es así como, si bien el periodo académico es transitorio en la vida del sujeto, sus consecuencias podrían afectarlo a largo plazo. A partir de todo ello, es posible evidenciar que el estrés académico es una problemática que puede llegar a afectar al individuo en gran medida, al inmiscuirse en su entorno y en sus conductas, las cuales provocan problemas cada vez más graves.

Existen múltiples herramientas que tienen como finalidad la medición del estrés académico, las cuales consideran distintos factores relacionados con este fenómeno, tales como sus síntomas. Entre ellas se encuentra el *Perceived Stress Scale*, *Student-Life Stress Inventory*, *Undergraduate Sources of Stress Questionnaire*, *College Student Stress Scale*, Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico, Escala de Estrés Percibido y el Inventario SISCO del Estrés Académico, los cuales han sido ampliamente utilizados dentro del contexto universitario (Cabanach, Souto & Franco, 2016). En el caso de la presente investigación se consideró el Inventario SISCO de estrés académico, por ser la herramienta de medición que tiene mayor popularidad en el Latinoamérica e incluso Ecuador, pues múltiples investigaciones hacen uso de ella.

Estrés académico en universitarios

Mientras más avanzados se encuentran los estudiantes en el camino académico más complejos son los estudios; por lo tanto, mayor estrés pueden generar. En la universidad se encuentran situaciones susceptibles a generar estrés, además, requiere la adaptación de los sujetos a un nuevo ambiente, reglas y responsabilidades en un escenario de mayor competitividad (Restrepo, Sánchez & Castañeda, 2020). Requiere afrontar distintas situaciones cuyo objetivo es cambiar el enfoque de aprendizaje, el estudio para el posterior quehacer profesional, lo que conlleva la posibilidad de presentar niveles altos de estrés (Silva, López & Columba, 2020).

Aquí se enfrentan a una nueva realidad, en la que son necesarias muchas herramientas para salir adelante como capacidad para trabajar, esfuerzo, intensidad de estudio, competencias, personalidad, aptitudes, motivación, memoria, atención, características sociales, las cuales influyen directamente en su desempeño académico (Armenta, Quiroz, Abundis & Zea, 2020). La universidad constituye una experiencia estresante para el estudiante pues allí se encuentra con nuevos estímulos que lo desafían en su esfera cognitiva y psicológica, lo que puede llevar a que el alumno experimente falta de control sobre este nuevo entorno (García, Pérez, Pérez & Natividad, 2012).

Por otro lado, en relación con los factores que son percibidos como estresores para los alumnos universitarios es posible mencionar la evaluación académica como una de las principales fuentes generadoras de estrés, también, los docentes (Espinosa et al., 2020). Además, las excesivas cargas de trabajo para la casa y las notas finales son considerados factores desencadenantes de estrés en universitarios. Asimismo, existen estudiantes cuyo objetivo es destacarse en su desempeño académico y obtener calificaciones sobresalientes. En este sentido, la autoexigencia por cumplir lo mencionado es un factor considerado desencadenante de estrés. (Majluf, Handal & Schulmeyer, 2023).

Como se puede ver, son múltiples los factores susceptibles a generar estrés en los estudiantes universitarios. Diversos estudios revelaron que existen 5 factores fundamentales: no entender a los profesores, las clases consideradas aburridas, una cantidad elevadas de cosas por cumplir, la presión por entregar tareas y proyectos y finalmente lograr salir exitoso de la universidad. La acumulación de estos provoca en el estudiante un ambiente tenso y agobiante que se refleja en un agotamiento evidente. Además, la presentación del trabajo de titulación y la incertidumbre y expectativas hacia conseguir un espacio en el campo laboral son estresores inherentes a los universitarios (Sarubbi & Castaldo, 2013).

Si las experiencias mencionadas son percibidas como estresores, tienen una repercusión importante sobre la vida del universitario. En el ámbito educativo, el estrés elevado puede afectar el rendimiento académico. Esto implica que los alumnos, debido a la sobrecarga y su afán por sobrellevarla, descuiden sus estudios, la razón principal durante su etapa universitaria. Asimismo, en el ámbito personal, los sujetos son propensos a experimentar: trastornos del sueño; problemas digestivos; irritabilidad; bajas defensas que provocan mayor propensión a alergias o enfermedades (Espinosa et al., 2020). Además, desencadenan conductas perjudiciales como: consumo excesivo de tabaco, cafeína, estimulantes, tranquilizantes, otros. (Armenta et al., 2020).

Existen investigaciones que abordan el tema del estrés en los universitarios, una de ellas arroja que, uno de cada tres universitarios sufre algún nivel de estrés

durante el periodo académico, incluso cuatro de cada diez casos desencadenan en problemas de salud física o psicológica, relacionados con las consecuencias previamente mencionadas (Parra & Pino, 2024). En este mismo sentido, otra investigación expone a la universidad como una etapa que puede convertirse en estresante debido a la falta de control que se experimenta en este nuevo ambiente. Así, un estudio realizado en 840 individuos reveló que los estudiantes de una universidad colombiana experimentaron un nivel moderado de estrés, relacionado con la sobrecarga de tareas, nuevas responsabilidades y miedo al fracaso (Pinto, Villa & Pinto, 2022) Todo ello, coincide con lo expuesto anteriormente sobre los estresores percibidos en la etapa universitaria.

Algunas carreras son percibidas como más estresantes por todo lo que conlleva el proceso de adquisición de conocimientos para el futuro profesional. El estrés es mayor en estudiantes que, según las características propias de su carrera y el plan de estudios tienen una carga académica más fuerte, un ejemplo de ello son las carreras del área de salud (Castillo, Chacón & Díaz, 2016). Los planes de estudio que tienen relación con las ciencias son considerados complejos, rigurosos y extensos, especialmente aquellos que tratan directamente la salud de los seres humanos (Silva, López, Sánchez & González, 2019). Entonces, los estudiantes se enfrentan a niveles elevados de presión y exigencias justificados bajo la razón de que su carrera implica un beneficio para el ser humano.

Las carreras de ciencias de la salud presentan altos estándares que requieren de dedicación y esfuerzo, debido a que los programas de estudio contienen extensos contenidos teóricos relacionados con las ciencias, prácticas clínicas, actividades presenciales y no presenciales, que interfieren en la disponibilidad de tiempo para ejecutar tareas y trabajos de manera óptima (Castillo et al., 2016). Además, este tiempo también se reduce en el ámbito familiar y social. También, las consecuencias que conlleva el estrés para los estudiantes de ciencias de la salud son similares a las de los demás universitarios, las cuales van desde el consumo de sustancias psicoactivas hasta el menor rendimiento académico (Angel et al., 2020).

Existen investigaciones que evidencian, en la práctica, la presencia de estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud. Así, según Mamani, Pahuachón, Rupailla, Sanchez y Villareal (2023) una cantidad considerable de los 56 estudiantes tomados como muestra de una universidad mexicana, presentan en mayor o menor medida algún grado de estrés. En coincidencia con estos resultados, aparece otra investigación cuyos resultados refleja que los estudiantes de enfermería y obstetricia de una universidad privada presentan niveles de estrés entre medio y alto, lo mismo sucede con las reacciones físicas, conductuales y psicológicas. Además, el nivel de estrés se acrecienta cuando llevan una asignatura por primera vez (Marquina & Pineda, 2019). En otra investigación, los niveles elevados de estrés de los estudiantes de carreras de salud se relacionan con los horarios extendidos y la complejidad de las asignaturas (Pérez, Vanela & Smith, 2019).

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

La metodología del presente proyecto de investigación tiene un paradigma post-positivista, además, un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance descriptivo. Como instrumentos para la recolección de datos se utilizaron una ficha sociodemográfica y el Inventario SISCO del estrés académico. A continuación, se detalla cada uno de los elementos antes mencionados.

2.1. Tipo de investigación

El paradigma de la presente investigación es post-positivista. Se refiere a que la realidad que se estudia existe, pero no puede ser completamente aprehendida, esto es, dicha realidad solo puede entenderse de manera incompleta. En este sentido, se considera que no es posible lograr una comprensión absoluta de la realidad debido al ser humano y su imperfección en relación con su intelecto y su percepción, lo que implica la subjetividad propia y presente en todos los individuos (Ramos, 2015). Esta investigación es de carácter post-positivista, debido a que la realidad que estudia está sujeta a una interpretación de los datos obtenidos, lo que implica la imperfección del ser humano que los analiza.

El enfoque de la investigación es cuantitativo, el cual se utiliza con la finalidad de medir las características de los fenómenos objeto de estudio, por lo que, para ello, los datos a interpretar deben ser cuantificables (Monroy & Nava, 2018). Además, este enfoque es de carácter secuencial, lo que significa que surge a partir de una idea que al delimitarse termina en una hipótesis que busca ser verificada. Para ello, se utilizan distintos métodos estadísticos que permiten interpretar los datos obtenidos y sacar conclusiones acerca de los mismos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Esta investigación cumple con este propósito, pues tiene como finalidad comparar los datos en relación con los niveles de estrés percibidos por los estudiantes, los cuales fueron obtenidos con un instrumento psicométrico y para su análisis se utilizaron métodos estadísticos.

Los estudios no experimentales establecen que las variables solo se deben observar y no pueden ser manipuladas para sacar conclusiones a partir de ello. Esto permite determinar las características de las variables a partir de la hipótesis establecida en el inicio del estudio o de lo que se encontró en la recolección de datos (Echevarría, 2016). El investigador no controla las variables directamente, sino más bien busca evidencias a partir de la observación y recolección de datos (Babativa, 2017). En este caso, se considera que el diseño de la presente investigación es no experimental, pues recolecta información de manera sistemática a través de instrumentos como encuestas sin manipular la variable de estudio.

Asimismo, la presente investigación es de corte transversal. Esto aplica cuando el estudio busca realizarse en un momento determinado; para ello se recolecta los datos una sola vez y los resultados que se obtienen a partir de ahí son válidos para determinar la situación del objeto de estudio en dicho momento específico (Pérez, Pérez & Seca, 2020). Es importante mencionar que, estos estudios, generalmente, son la base para investigaciones con propósito descriptivo o explicativo; además los estudios de corte transversal no realizan una intervención después de la recolección y análisis de datos (Rodríguez & Mendivelso, 2018). En este caso, la recolección de la información se realizó durante el periodo de exámenes del primer parcial, en el primer periodo ordinario marzo-junio 2024 y a partir de ello, se realizó el análisis de datos.

La presente investigación posee un alcance descriptivo, el cual tiene como finalidad establecer detalladamente las características del fenómeno de estudio. La información que se obtiene bajo este alcance debe ser precisa, verdadera y sistemática, pues es fundamental que dichas características que se observan puedan ser verificadas. La recolección de datos en este caso puede hacer uso de diversas herramientas, entre ellas la observación, estudio de casos y encuesta, útiles para estudios cuantitativos y cualitativos, según sus características (Guevara, Verdesoto & Castro, 2020). Se considera que este alcance es pertinente para esta investigación debido a que el análisis de datos permite obtener las características de la variable de estudio en relación con los niveles de estrés académico y

establecerlas a través de los resultados de la investigación.

Por otro lado, en relación con la comparación. Este procedimiento que contrasta los casos que se analizan, busca la generalización de estos y la verificación de hipótesis establecidas previamente. En el caso de la comparación cuantitativa, se utiliza procedimientos estadísticos que colaboran a esta finalidad (Sánchez & Murillo, 2021). Se considera que el presente estudio es comparativo debido a que recolecta información sobre cuatro carreras (Psicología, Psicología Clínica, Enfermería y Medicina) y busca comparar el nivel de estrés percibido en ellas, para determinar quién experimenta un nivel más alto y de esta forma comprobar la hipótesis.

2.2. Población, muestra y muestreo

La población en una investigación se refiere al conjunto de elementos sobre los cuales se pretende realizar una inferencia (Bernal, 2016). Este actúa como la referencia a partir de la cual se elige la muestra. Se considera importante establecer la población de estudio debido a que, al concluir con la investigación es posible generalizar los resultados obtenidos precisamente hacia dicho universo o población (Arias, Villasís & Miranda, 2016). En este caso en particular, la población está conformada por los 1054 estudiantes de las carreras de ciencias de la salud de la PUCESA, es decir, Medicina, Enfermería, Psicología y Psicología Clínica. Este dato se obtuvo en las secretarías de las Escuelas de Ciencias de la Salud y Psicología de la PUCESA.

La muestra es un subgrupo de la población pertinente para el estudio, debe ser representativa de la población, pues a partir de ella se recolectan los datos útiles para la investigación (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para esta investigación se trabajó con 506 estudiantes pertenecientes a las carreras de ciencias de la salud de la PUCESA, quienes llenaron la batería de evaluación (Consentimiento informado, ficha ad hoc sociodemográfica e Instrumento SISCO del Estrés Académico). Estos estudiantes fueron considerados para el estudio a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia y el comportamiento

natural de los participantes.

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se refiere a que las unidades de análisis se toman en cuenta debido a que cumplen con las características que son de interés para el investigador, quien selecciona intencionalmente a dichos individuos, según criterios específicos. Además de ello, se busca que dicha muestra sea representativa de la población a la que pertenece (Hernández & Carpio, 2019). Para ello, se tomaron en cuenta los criterios de inclusión: dar su consentimiento para participar en el estudio y responder Sí a la pregunta filtro del test SISCO.

A continuación, se presentan datos obtenidos de la ficha sociodemográfica de los participantes del estudio con el fin de analizar los datos personales de los sujetos.

Para recolectar datos acerca de la edad se tomó en cuenta el criterio de Papalia, Duskin y Martorell (2012) acerca de las etapas de la vida y se observa que predominan los estudiantes en etapa de adultez emergente (20 – 29 años) con 55.93% equivalente 283 personas. También hay una presencia importante de estudiantes en etapa de adolescencia (11-19 años) con 43,48% equivalente a 220 individuos. Por otro lado, existen muy pocos estudiantes en etapa de adultez temprana (30-39 años) con el 0,59% equivalente a 3 individuos. Cabe recalcar que dichos estudiantes pertenecen a cada uno de los niveles de las carreras objeto de estudio.

Respecto a la variable sociodemográfica sexo, se evidencia que la mayoría de los sujetos tienen sexo femenino con el 69,57% equivalente a 352 participantes. Así, las personas de sexo masculino representan el 30.43% equivalente a 154 personas. En relación con la etnia de la población de estudio, se evidencia que existe un predominio importante de estudiantes que se identifican como mestizos con el 93.08% equivalente a 471 estudiantes; una minoría de participantes se identifica con otras etnias.

Se recolectó información respecto a la situación actual de los estudiantes con relación a la actividad laboral y a partir de ello se obtuvo que el 87,94% de los participantes equivalente a 445 individuos no trabajan, mientras que el 12.06% equivalente a 61 participantes sí realizan actividad laboral. Respecto al ámbito académico, se determinó que la mayoría de los estudiantes pertenecen a la carrera de Medicina con un 50.79% equivalente a 257 alumnos, mientras que la de menor porcentaje es la carrera de Psicología con 8.7% equivalente a 44 individuos.

Asimismo, se obtuvo información sobre el semestre que cursan los estudiantes actualmente y al respecto se evidenció un predominio de primer semestre con 31.03% equivalente a 157 estudiantes en contraste con el menor porcentaje de un 3.56% correspondiente a octavo semestre equivalente a 18 participantes. Los semestres de los estudiantes obedecen al comportamiento natural de los mismos en cuanto a la aceptación para llenar la batería de evaluación requerida. Finalmente, se recolectó información acerca de becas académicas observándose un predominio de estudiantes sin beca (87.15% equivalente a 441 personas). La información obtenida respecto a los datos sociodemográficos se evidencia a continuación en la tabla 3:

Tabla 3. Datos sociodemográficos de la población

Variabes	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
Etapas según edad		
Adolescencia (11 – 19)	220	43.48%
Adultez emergente (20 – 29)	283	55.93%
Adultez temprana (30 – 39)	3	0.59%
Sexo		
Femenino	352	69.57%
Masculino	154	30.43%
Etnia		
Afrodescendiente	6	1.19%
Blanco	8	1.58%
Indígena	21	4.15%
Mestizo	471	93.08%
Trabaja actualmente		
Sí	61	12.06%
No	445	87.94%
Carrera		
Medicina	257	50.79%
Enfermería	95	18.77%
Psicología	44	8.70%
Psicología Clínica	110	21.74%
Semestre		
Primer semestre	157	31.03%
Segundo semestre	89	17.59%
Tercer semestre	56	11.07%
Cuarto semestre	77	15.22%
Quinto semestre	40	7.91%
Sexto semestre	41	8.10%
Séptimo semestre	28	5.53%
Octavo semestre	18	3.56%
Tiene beca académica		
Sí	65	12.85%
No	441	87.15%

Nota. 506 observaciones

2.3. Tipo de recolección de información

Técnica de encuesta

Se considera una técnica de recolección de datos que, mediante la interrogación a los sujetos de estudio, de quienes se mantiene la confidencialidad, permite obtener datos sistemáticos sobre lo que previamente se estableció como la problemática de investigación (López & Fachelli, 2015). Para cumplir con dicha finalidad, los datos se recogen mediante un cuestionario que se aplica a la población escogida o una muestra de ella, pues puede ser aplicada a poblaciones masivas (Casas, Repullo & Donado, 2003). En el caso de la presente investigación, se aplicó una encuesta que permitió recolectar datos sociodemográficos, relevantes para el desarrollo del

proyecto.

Técnica psicométrica

Es una herramienta metodológica fundamental en el ámbito de la evaluación psicológica. Dentro del proceso evaluativo, las técnicas psicométricas funcionan como instrumentos de medida útiles que permiten ampliar la información respecto a un tema de investigación. Dichas herramientas tienen una estructura determinada según lo que pretenden medir, aquí la persona evaluada debe escoger entre diversas alternativas de respuesta según su caso (González, 2007). Además, dichos instrumentos tienen propiedades de validez y confiabilidad que les otorgan características adecuadas para la finalidad que pretenden alcanzar (Argibay, 2006). En esta investigación se utilizó como técnica psicométrica el Inventario SISCO de Estrés Académico, el cual permite recolectar información al respecto a través de la medición de los niveles de estrés en estudiantes.

Para el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta dos instrumentos: Ficha Ad hoc Sociodemográfica y el Inventario SISCO del Estrés Académico.

Ficha sociodemográfica

Este instrumento tiene como finalidad recolectar información acerca de las condiciones de los sujetos de estudio relacionadas con sus rasgos particulares o su contexto familiar, económico o académico (Moreira, 2007). Para la investigación, se diseñó una ficha que constó de 7 preguntas, las cuales tuvieron la finalidad de recolectar información respecto a la edad, sexo, etnia, estado laboral, y datos académicos como carrera, semestre y beca, y de esta manera caracterizar a los evaluados (Anexo 2). Los resultados obtenidos se especifican en la Tabla 3.

Inventario sistémico cognoscitivista del estrés académico

El Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (SISCO) fue desarrollado por Arturo Barraza en 2007 y ha sido validado en algunos países

latinoamericanos como: Cuba, Colombia, Perú y Ecuador (Barraza, 2018). Tiene el objetivo de reconocer las características del estrés percibido por los estudiantes de distintos niveles de educación, tanto en nivel medio superior, superior y posgrado durante esta etapa. Para reconocer dichas características se divide en 3 dimensiones: Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. La dimensión de síntomas se divide, a la vez, en reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales (Barraza, 2007). De esta forma, es posible incrementar el nivel de precisión al evaluar el estrés en los estudiantes.

El inventario consta de 31 ítems; el primero funciona como un filtro que determina si el evaluado continúa o no con los demás. Luego, un ítem para identificar el nivel de estrés percibido por el estudiante mediante una escala Likert en donde 1 es Poco y 5 es Mucho. El resto de los ítems se presentan a través de una escala Likert de cinco opciones, 1 (Nunca); 2 (Rara vez); 3 (Algunas veces); 4 (Casi siempre); 5 (Siempre). Posteriormente, según Barraza (2007) los ítems se distribuyen de la siguiente manera:

- Ocho (8) ítems que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Quince (15) ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis (6) ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. (p. 90).

En relación con la interpretación de los resultados, Barraza (2018) propone el siguiente baremo:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés (p. 29).

Con base en lo establecido por el autor para la calificación del instrumento, se realiza una sumatoria de las respuestas de cada individuo y se incluye en la

categoría correspondiente según la puntuación obtenida. Para ello, se utilizaron los siguientes rangos de interpretación, los cuales se detallan en la tabla 4.

Tabla 4. Interpretación del Inventario SISCO de Estrés Académico

Dimensión	Puntuación	Categoría
Estresores	8-18	Leve
	19-29	Moderado
	30-40	Severo
Síntomas	15-34	Leve
	35-54	Moderado
	55-75	Severo
Reacciones físicas	6-13	Leve
	14-21	Moderado
	22-30	Severo
Reacciones psicológicas	5-11	Leve
	12-18	Moderado
	19-25	Severo
Reacciones comportamentales	4-9	Leve
	10-15	Moderado
	16-20	Severo
Estrategias de afrontamiento	6-13	Leve
	14-21	Moderado
	22-30	Severo
SISCO Global	29-69	Leve
	70-109	Moderado
	110-150	Severo

Fuente: elaboración propia

Respecto a las propiedades psicométricas de confiabilidad y validez, el autor del instrumento, Barraza (2007) obtuvo una confiabilidad por mitades de .87, esto es, dividió el instrumento en mitades y realizó una prueba paralela entre ambas, para de esta forma determinar la homogeneidad en los ítems del instrumento (Reidl, 2013). Asimismo, obtuvo una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .90 (Barraza, 2007). En referencia con la validez, se recolectó evidencia con un análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados, se llegó a la conclusión de que los ítems del instrumento cuentan con homogeneidad y direccionalidad suficiente que indica que todos los ítems forman parte del constructo establecido por el autor, esto es, el estrés académico (Barraza, 2007). A continuación, se presenta en la tabla 5 la fiabilidad obtenida en el instrumento por su autor.

Tabla 5. Fiabilidad del Inventario SISCO

Dimensión	Fiabilidad (Alfa de Cronbach)
SISCO global	0,90
Dimensión estresores	0,85
Dimensión síntomas	0,91
Dimensión estrategias de afrontamiento	0,69

Fuente: Barraza (2007)

Se analizó la fiabilidad del instrumento en el presente proyecto de investigación. En la tabla 6, a continuación, se exponen los resultados del análisis respecto al alfa de Cronbach, a partir del cual fue posible determinar que tanto el SISCO global como sus dimensiones (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) presentan puntuaciones en alfa de Cronbach superiores a 0,80, es decir un nivel alto de fiabilidad. Por lo tanto, se considera que el instrumento es fiable para el desarrollo de la presente investigación.

Tabla 6. Fiabilidad del Inventario SISCO en la presente investigación

Dimensión	Fiabilidad (Alfa de Cronbach)
SISCO global	0,937
Dimensión estresores	0,879
Dimensión síntomas	0,931
Dimensión estrategias de afrontamiento	0,841

Nota. 506 observaciones

2.4. Procesamiento de la información

Para el procesamiento de la información se realizó un análisis descriptivo, categórico y comparativo de los resultados. Para el análisis descriptivo se utilizó la media aritmética de los grupos estudiados. También se conoce como promedio aritmético y es la medida de tendencia central más utilizada. Puede verse influenciada por valores considerados extremos, lo que significa muy cortos o muy largos (Cruz del Castillo & Olivares, 2014). En la presente investigación se utilizó esta medida de tendencia central para obtener información respecto a los resultados de cada una de las carreras objeto de estudio y de esta manera, describir los niveles obtenidos en relación con el estrés académico, de manera global y en cada una de sus dimensiones. Asimismo, para el análisis categórico se estableció el nivel de estrés académico de cada carrera en función de las medias obtenidas y se estableció la frecuencia y porcentaje de cada una.

Por otro lado, se realizó un análisis comparativo de los datos. Los estudios comparativos examinan las diferencias entre las variables que se encuentran dentro de dos o más grupos de estudio (Ato, López & Benavente, 2013). Para ello, se utilizó la prueba paramétrica ANOVA, una prueba estadística que permite realizar comparaciones de las medias obtenidas de dos o más poblaciones (Rubio & Berlanga, 2012). Dicha herramienta permitió obtener el nivel de significancia (p) que determina las diferencias estadísticamente significativas entre los grupos comparados. Es importante recalcar que dicha prueba se utiliza para análisis de datos con una distribución normal.

En este caso en particular, se utilizó el teorema del límite central para determinar la normalidad de los datos. Este teorema establece que, cuanto mayor sea el número de la muestra (generalmente más de 30 casos), la distribución será más próxima a la normalidad (Llamosa, Rivera & Torres, 2011). Además de ello, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y la prueba de Levene de homogeneidad de varianzas. Los resultados de ambas pruebas fueron superiores a 0,05 que es el parámetro que se utiliza para determinar la normalidad de los datos. De esta forma, se confirmó que los mismos eran normales y por lo tanto la prueba paramétrica ANOVA era la idónea para esta investigación.

Caracterización de las carreras de ciencias de la salud de la PUCESA

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, oferta carreras que buscan el desarrollo profesional de los estudiantes en diferentes áreas de su interés, entre ellas, las de ciencias de la salud. En primer lugar, se encuentra Medicina, una carrera relativamente nueva en la universidad que se oferta hace tres años. Es de modalidad presencial y cuenta con una duración de doce semestres que los estudiantes deben cursar para obtener el título de Médico/a General. Por otro lado, se encuentra la carrera de Enfermería, en modalidad presencial y cuenta con una duración de nueve semestres para obtener el título de Licenciado/a en Enfermería.

Asimismo, la carrera de Psicología es otra de las opciones dentro en la PUCESA en el ámbito de ciencias de la salud. Es de modalidad presencial y cuenta con una duración de ocho semestres para obtener el título de Licenciado/a en Psicología. Es importante mencionar que, actualmente la universidad cesó la oferta académica de esta carrera, por lo que los estudiantes, actualmente, cursan la misma desde segundo hasta octavo semestre. Finalmente, Psicología Clínica es una carrera que se encuentra disponible dentro de la oferta académica de la PUCESA. Forma parte, junto con la carrera de Psicología, de la escuela de Psicología. Es de modalidad presencial y tiene una duración de nueve semestres que los estudiantes deben cursar con la finalidad de obtener el título de Psicólogo/a Clínico (PUCE Sede Ambato, 2024).

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En el presente capítulo se exponen los resultados descriptivos del estrés académico y por preguntas, el análisis categórico, así como la comparación del estrés académico según las carreras.

3.1. Análisis descriptivo

Según las puntuaciones obtenidas, las medias (M) de todas las dimensiones, subdimensiones y el puntaje global corresponden a la categoría de estrés “Moderado”. El estrés moderado indica que, con una frecuencia intermedia, esto es, algunas veces, los estudiantes perciben la presencia de estresores, tienen reacciones físicas, comportamentales, psicológicas y, en consecuencia, presentan diferentes estrategias de afrontamiento. De igual manera, la dispersión de los datos en la desviación estándar (DE) evidencia un comportamiento similar, en donde la dimensión síntomas es ligeramente mayor. Esto significa que en esta dimensión los datos se encuentran más dispersos, aquello ocurre porque aquí existe un mayor número de ítems, relacionado a su vez, con que allí se encuentran contenidas tres subdimensiones; además, así sucede según el comportamiento natural de los sujetos. Todo ello se evidencia a continuación en la tabla 7.

Tabla 7. Análisis descriptivo del estrés académico por dimensiones

Estrés académico	Mínimo	Máximo	Media (M)	Desviación Estándar (DE)
Dimensión Estresores	8	40	25,57	6,68
Dimensión Síntomas	15	75	43,74	12,58
Subdimensión reacciones físicas	6	30	18,09	5,53
Subdimensión reacciones psicológicas	5	25	15,11	4,76
Subdimensión reacciones comportamentales	4	20	10,55	3,66
Dimensión estrategias de afrontamiento	6	30	17,70	5,27
SISCO Global	29	145	87,01	20,16

Nota. 506 observaciones

Al analizar las medias por ítems, se aprecia que el estresor que más afecta a la población es: “las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)” pues con una media de 3,61 afecta casi siempre al 30,4%. El

resto de los estresores que más afectan a la población son: “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares” (M= 3,52), “El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)” (M= 3,42), “Tiempo limitado para hacer el trabajo” (M= 3,39) y “No entender los temas que se abordan en la clase” (M= 3,15). Esto coincide con una investigación realizada por Muñoz y Campos (2013) en donde se observó que los estresores percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud en mayor medida fueron las evaluaciones de los profesores con una media de 3,59 y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares con una media de 3,57. La información obtenida respecto a los estresores se describe en la tabla 8.

Tabla 8. Análisis descriptivo del estrés académico por pregunta: estresores

Preguntas		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Media
La competencia con los compañeros del grupo	f	83	170	139	72	42	2,64
	%	16,4	33,6	27,5	14,2	8,3	
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	f	9	80	169	136	112	3,52
	%	1,8	15,8	33,4	26,9	22,1	
La personalidad y el carácter del profesor	f	41	149	170	84	62	2,95
	%	8,1	29,4	33,6	16,6	12,3	
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	f	9	77	141	154	125	3,61
	%	1,8	15,2	27,9	30,4	24,7	
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	f	20	83	167	138	98	3,42
	%	4	16,4	33,0	27,3	19,4	
No entender los temas que se abordan en la clase	f	32	138	148	100	88	3,15
	%	6,3	27,3	29,2	19,8	17,4	
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	f	65	141	142	100	58	2,89
	%	12,8	27,9	28,1	19,8	11,5	
Tiempo limitado para hacer el trabajo	f	27	99	139	133	108	3,39
	%	5,3	19,6	27,5	26,3	21,3	

Nota. 506 observaciones; f: frecuencia; %: representación porcentual; (1) Nunca; (2); Rara vez; (3) Algunas veces; (4) Casi siempre; (5) Siempre

En relación con las reacciones físicas, estas se detallan en tabla 9 a continuación; allí, se evidencia que, el síntoma que más afecta a la población es: somnolencia o mayor necesidad de dormir, la cual presenta una media de 3,45 y afecta casi

siempre al 26,9% de los estudiantes. A ello, le sigue la fatiga crónica o cansancio permanente percibido por los estudiantes, la cual tiene una media de 3,09. Por lo tanto, se concluye que, respecto a las reacciones físicas, los estudiantes se ven afectados en sus ciclos de sueño y la fatiga que perciben. Esto coincide con los resultados obtenidos en la investigación realizada por Jerez y Oyarzo (2015) en donde se encontró que la mayoría de los estudiantes encuestados señalaron haber presentado somnolencia.

Tabla 9. Análisis descriptivo del estrés académico por pregunta: reacciones físicas

Preguntas		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Media
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	f	64	138	161	98	45	2,85
	%	12,6	27,3	31,8	19,4	8,9	
Fatiga crónica (cansancio permanente)	f	54	100	158	132	62	3,09
	%	10,7	19,8	31,2	26,1	12,3	
Dolores de cabeza o migrañas	f	59	116	166	106	59	2,98
	%	11,7	22,9	32,8	20,9	11,7	
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	f	102	134	117	100	53	2,74
	%	20,2	26,5	23,1	19,8	10,5	
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	f	98	99	116	101	92	2,98
	%	19,4	19,6	22,9	20	18,2	
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	f	31	96	119	136	124	3,45
	%	6,1	19	23,5	26,9	24,5	

Nota. 506 observaciones; f: frecuencia; %: representación porcentual; (1): Nunca; (2): Rara vez; (3): Algunas veces; (4): Casi siempre; (5): Siempre

Respecto a las reacciones psicológicas, se aprecia que, los estudiantes manifiestan, en mayor medida, ansiedad, angustia o desesperación con una media de 3,22 percibida algunas veces el 32% de los casos. A ello se añaden los problemas de concentración (M= 3,16) y la inquietud o incapacidad de relajarse y estar tranquilo (M= 3,07), los cuales también son vistos como las reacciones psicológicas más comunes frente al estrés académico. Estos resultados coinciden con los obtenidos por Castillo, Barrios y Alvis (2017) en donde la ansiedad, angustia o desesperación fue la reacción psicológica con mayor presencia. A continuación, en la tabla 10 se amplían los resultados obtenidos en la presente investigación.

Tabla 10. Análisis descriptivo del estrés académico por pregunta: reacciones psicológicas

Preguntas		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Media
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	f	33	140	157	112	64	3,07
	%	6,5	27,7	31	22,1	12,6	
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	f	48	136	171	93	58	2,95
	%	9,5	26,9	33,8	18,4	11,5	
Ansiedad, angustia o desesperación.	f	26	116	162	125	77	3,22
	%	5,1	22,9	32	24,7	15,2	
Problemas de concentración	f	18	138	172	101	77	3,16
	%	3,6	27,3	34	20	15,2	
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	f	94	144	139	74	55	2,71
	%	18,6	28,5	27,5	14,6	10,9	

Nota. 506 observaciones; f: frecuencia; %: representación porcentual; (1): Nunca; (2): Rara vez; (3): Algunas veces; (4): Casi siempre; (5): Siempre

Las reacciones comportamentales son otra subdimensión dentro de los síntomas de estrés académico. En este caso, se evidencia que el comportamiento con más frecuencia en la población es el aumento o reducción de consumo de alimentos con una media de 2,97 que afecta algunas veces al 29,6% de los estudiantes. Además, se aprecia el desgano para realizar labores escolares como otra reacción comportamental con una media de 2,81. Una investigación realizada por Restrepo, Sánchez y Castañeda (2020) coincide con estos resultados en donde los estudiantes universitarios presentaron el aumento o reducción del consumo de alimentos como la reacción comportamental con mayor presencia. En la tabla 11 se describen los datos obtenidos en el presente estudio sobre las reacciones comportamentales.

Tabla 11. Análisis descriptivo del estrés académico por pregunta: reacciones comportamentales

Preguntas		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Media
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	f	138	183	125	38	22	2,25
	%	27,3	36,2	24,7	7,5	4,3	
Aislamiento de los demás	f	111	159	135	68	33	2,51
	%	21,9	31,4	26,7	13,4	6,5	
Desgano para realizar las labores escolares	f	61	138	182	85	40	2,81
	%	12,1	27,3	36	16,8	7,9	
Aumento o reducción del consumo de alimentos	f	58	134	150	92	72	2,97
	%	11,5	26,5	29,6	18,2	14,2	

Nota. 506 observaciones; f: frecuencia; %: representación porcentual; (1): Nunca; (2): Rara vez; (3): Algunas veces; (4): Casi siempre; (5): Siempre

Finalmente, respecto a las estrategias de afrontamiento, se aprecia que la habilidad asertiva, es decir, defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros, es la más aplicada por los estudiantes con una media de 3,25, aplicada algunas veces por el 33,6% de los casos. A continuación, se encuentra la elaboración de un plan y ejecución de las tareas como otra estrategia de afrontamiento con una media de 3,17, que se aplica algunas veces en el 33,8% de los casos. Este resultado coincide con una investigación realizada por Cassaretto y Vilela (2021) en donde se concluye que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes universitarios son la habilidad asertiva seguido de la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas. La tabla 12 presenta información respecto a los datos obtenidos sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos.

Tabla 12. Análisis descriptivo del estrés académico por pregunta: estrategias de afrontamiento

Preguntas		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	Media
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	f	36	90	170	130	80	3,25
	%	7,1	17,8	33,6	25,7	15,8	
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	f	23	123	171	125	64	3,17
	%	4,5	24,3	33,8	24,7	12,6	
Elogios a sí mismo	f	71	131	156	83	65	2,88
	%	14	25,9	30,8	16,4	12,8	
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	f	127	143	114	65	57	2,57
	%	25,1	28,3	22,5	12,8	11,3	
Búsqueda de información sobre la situación	f	50	134	172	93	57	2,95
	%	9,9	26,5	34	18,4	11,3	
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	f	61	143	158	83	61	2,88
	%	12,1	28,3	31,2	16,4	12,1	

Nota. 506 observaciones; f: frecuencia; %: representación porcentual; (1): Nunca; (2): Rara vez; (3): Algunas veces; (4): Casi siempre; (5): Siempre

3.2. Análisis categórico

Los resultados del análisis categórico buscan obtener información respecto a los niveles en los que se presenta el estrés académico en los estudiantes. Así, se evidencia que el nivel de estrés que predomina en las carreras de ciencias de la salud es Moderado, con un mayor porcentaje en la carrera de Psicología (84,1%), seguido de Medicina (70%), Psicología Clínica (69,1%) y finalmente Enfermería (48,4%). Una investigación realizada por Durán y Mamani (2021) coincide con estos resultados, en donde estudiantes universitarios de ciencias de la salud (Psicología, Estomatología y Nutrición y Dietética) presentaron, en su mayoría, un nivel de estrés académico moderado. Los datos de la presente investigación se especifican en la tabla 13 a continuación:

Tabla 13. Análisis categórico del estrés académico por carreras

Variable	Carrera	Nivel	Frecuencia (f)	Porcentaje (%)
SISCO global	Medicina	Leve	39	15,2
		Moderado	180	70,0
		Severo	38	14,8
		Total	257	100
	Enfermería	Leve	35	36,8
		Moderado	46	48,4%
		Severo	14	14,7%
		Total	95	100%
	Psicología	Leve	5	11,4%
		Moderado	37	84,1%
		Severo	2	4,5%
		Total	44	100%
	Psicología Clínica	Leve	23	20,9%
		Moderado	76	69,1%
Severo		11	10%	
Total		110	100%	

Nota. 506 observaciones

3.3. Análisis comparativo

Para realizar el análisis comparativo del estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud se utilizó la prueba estadística ANOVA, a través de la cual se obtuvieron los siguientes resultados:

Al analizar las diferencias de estrés académico entre las medias de las carreras, se aprecia que existen diferencias significativas entre ellas debido a la Sig: 0,01 ($p < 0,05$) por tanto, se puede afirmar que el estrés académico es estadísticamente mayor en la carrera de Medicina, pues presenta una media de 89,49 seguido de Psicología con una media de 89,27. Entonces, la presencia de estrés académico es más alta en estas dos carreras que en Enfermería y Psicología Clínica. De esta manera, se comprueba la hipótesis planteada en la investigación, que los estudiantes de la carrera de Medicina de la PUCESA presentan niveles de estrés académico más altos en periodo de exámenes en comparación con los estudiantes de otras carreras de ciencias de la salud. Esta información se detalla en la tabla 14:

Tabla 14. Análisis comparativo del estrés académico por carreras

Estrés académico / carreras	Media	Mín	Máx	DE	F	Sig
Carrera de Medicina	89,49	36	145	20,32		
Carrera de Enfermería	79,76	29	132	21,90		
Carrera de Psicología	89,27	56	116	15,10	5,75	0,01
Carrera de Psicología Clínica	86,60	35	145	18,63		
Total	87,01	29	145	20,16		

Nota. 506 observaciones; Min: Mínimo; Máx: Máximo; DE: Desviación estándar; F: ANOVA; Sig: Significancia estadística

El análisis de las dimensiones también evidencia diferencias significativas en todas, excepto en Reacciones Psicológicas en donde Sig. 0,14 ($p > 0,05$). A partir de ello, se aprecia también que en la dimensión estresores, la carrera de Medicina y Psicología predominan con una media de 26,26 y 23,71, respectivamente. En cuanto a los síntomas, la carrera de Psicología obtiene la media más alta entre las carreras con 45,05, seguido de Medicina con una media de 44,78.

Respecto a las subdimensiones de los síntomas, es evidente que en las reacciones físicas predominan la carrera de Medicina con una media de 18,62, seguido de la carrera de Psicología con $M = 18,32$. En cuanto a las reacciones comportamentales la carrera de Psicología muestra un mayor valor con una media de 11,09, a continuación, se encuentra la Psicología Clínica con una media de 10,85. Si bien en las reacciones psicológicas se evidencia también una predominancia de la carrera de Psicología, las diferencias entre las carreras en esta dimensión no son estadísticamente significativas ($p > 0,05$).

Finalmente, se encuentran las estrategias de afrontamiento en donde la media de la carrera de Medicina es el valor más alto con 18,45, a ello le sigue Psicología con una media de 18,02. Estos datos permiten evidenciar que Medicina es la carrera con mayores niveles de estrés académico tanto a escala global como por dimensiones, en donde solo unas pocas de ellas presentan la predominancia de otra carrera. Todo lo mencionado anteriormente, se evidencia en la tabla 15 a continuación:

Tabla 15. Análisis descriptivo y comparativo del estrés académico por dimensiones y carreras

Dimensiones	Medias por carreras				F	Sig
	Medicina	Enfermería	Psicología	Psicología Clínica		
Estresores	26,26	23,71	26,20	25,32	3,61	0,01
Síntomas	44,78	39,93	45,05	44,11	3,75	0,01
Reacciones físicas	18,62	16,54	18,32	18,09	3,35	0,02
Reacciones psicológicas	15,37	14,11	15,64	15,16	1,85	0,14
Reacciones comportamentales	10,80	9,28	11,09	10,85	4,85	0,00
Estrategias de afrontamiento	18,45	16,13	18,02	17,17	5,09	0,00

Nota. 506 observaciones; F: ANOVA; Sig: Significancia estadística

A partir de lo anteriormente expuesto, es posible concluir que, los estudiantes de Medicina de la PUCESA presentan un nivel de estrés académico más alto que las demás carreras objeto de estudio (Psicología, Psicología Clínica y Enfermería). Este hecho coincide con lo obtenido por de la Rosa et al. (2015) quienes también realizaron una comparación del nivel de estrés, en este caso en estudiantes de Medicina, Psicología y Derecho, en donde los primeros, con una media de 46,7 fueron quienes obtuvieron mayor nivel de estrés académico, además, existió una diferencia significativa entre los alumnos de dicha carrera frente a Psicología y Derecho ($p < 0,05$).

En relación con las dimensiones predominantes en este estudio, se evidencia que, los estudiantes perciben, en su mayoría, las evaluaciones como un estresor, y ante ello, responden con somnolencia o mayor necesidad de dormir, ansiedad, angustia o desesperación y una fluctuación respecto al consumo de alimentos. La estrategia de afrontamiento utilizada es la habilidad asertiva. Todo ello, contrasta con una investigación realizada por Montalvo et al., (2015) en donde se obtuvo que, a diferencia del presente estudio, la sobrecarga de tareas es el estresor predominante percibido por estudiantes de ciencias de la salud; asimismo, existe la presencia de cansancio permanente. Sin embargo, los resultados coinciden en lo que respecta a la ansiedad, angustia y los cambios en la ingesta de alimentos. Finalmente, también difieren en la religiosidad, que utilizan como estrategia de afrontamiento.

CONCLUSIONES

- El estrés académico es un fenómeno que ocurre cuando los estudiantes se enfrentan a una serie de estímulos demandantes en su entorno académico que son percibidos como estresantes, pues sobrepasan la capacidad de los sujetos para afrontarlos, lo que genera un desequilibrio que se exterioriza en una serie de síntomas físicos, psicológicos o comportamentales en el sujeto.
- El análisis descriptivo de los resultados arroja que la media del estrés académico de los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud se encuentra en un nivel moderado, tanto por dimensiones como en el puntaje global (M=87,01). De igual manera, en el análisis categórico se evidencia que en todas las carreras de ciencias de la salud predomina el nivel Moderado.
- El estresor con mayor incidencia es la evaluación de los profesores (M= 3,61). El síntoma físico que, según la categoría “casi siempre” tiene el 26,9% es somnolencia o mayor necesidad de dormir (M= 3,45), el síntoma psicológico predominante en la categoría “algunas veces” en el 32% es la ansiedad, angustia o desesperación (M= 3,22) y el síntoma comportamental más frecuente “algunas veces” en el 30,4% es el aumento o la reducción del consumo de alimentos (M= 2,97). La principal estrategia de afrontamiento es la habilidad asertiva con una media de 3,25 aplicada “algunas veces” el 33,6% de los casos.
- El análisis estadístico comparativo, arrojó que existen diferencias estadísticamente significativas entre las carreras Medicina, Enfermería, Psicología y Psicología Clínica respecto al estrés académico. La carrera de Medicina, con una media de 89,49 presenta estrés académico más alto que otras carreras, por lo que se comprobó la hipótesis de investigación. Se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en los estresores $p= 0,01$; síntomas $p= 0,01$; reacciones físicas $p= 0,02$; reacciones comportamentales $p= 0,00$; estrategias de afrontamiento $p= 0,00$. Las reacciones psicológicas no presentan diferencias estadísticamente significativas ($p= 0,14$).

RECOMENDACIONES

- Investigar el estrés académico en otros niveles del entorno académico como bachillerato o posgrado, pues las demandas a las que se enfrentan los estudiantes son propias de cada etapa, por lo que se considera interesante conocer el comportamiento de este fenómeno en estudiantes de niveles inferiores o superiores a los analizados.
- Analizar el nivel de estrés académico por semestres, pues cada uno presenta demandas específicas que cumplen con la malla curricular y permiten que el individuo avance en su carrera, sin embargo, dichas demandas pueden afectar de manera distinta a los estudiantes, en mayor o menor medida, en dependencia del semestre que cursan.
- Realizar actividades de intervención en los estudiantes orientadas hacia la enseñanza de estrategias que les permitan afrontar las demandas a las que se enfrentan en sus ciclos académicos, de esta manera podrán manejar las mismas adecuadamente y, en consecuencia, disminuir los niveles de estrés académico que experimentan.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Disponible en <https://n9.cl/qdphz>
- American Psychological Association. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. Disponible en <https://n9.cl/1scmx>
- Angel, J., Muentes, A., Choez, J. & Valero, N. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del conocimiento*, 5(6), 750-761. Disponible en <https://n9.cl/djorg8>
- Argibay, J. (2006). Técnicas psicométricas. Cuestiones de validez y confiabilidad. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, (8), 15-33. Disponible en <https://n9.cl/3yi6u>
- Arias, J., Villasís, M. & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. Disponible en <https://n9.cl/5l1g7>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista espacios*, 41(48), 4-10. Disponible en <https://n9.cl/zqbsm>
- Ato, M., López, J. & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista Con-Ciencia*, 2(1), 117-125. Disponible en <https://n9.cl/87vgt>

- Babativa, C. (2017). *Investigación Cuantitativa*. Bogotá: Colombia. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4), 15-20. Disponible en <https://n9.cl/90tn5>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Disponible en <https://n9.cl/f8qxew>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 89-93. Disponible en <https://n9.cl/np8dy>
- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com/em*, 9(13). Disponible en <https://n9.cl/48cdl>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21, Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México: ECORFAN. Disponible en <https://n9.cl/x0g6q>
- Barraza, A., Martínez, J., Silva, T., Camargo, E. & Antuna, R. (2011). Estresores académicos y género.: Un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión educativa IUNAES*, 5(12), 33-43. Disponible en <https://n9.cl/wc3bm>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación*. Bogotá: Colombia. Pearson Educación.
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82. Disponible en <https://n9.cl/fcm5i>

- Cabanach, R., Souto, 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. Disponible en <https://n9.cl/rz3vd>
- Capezzuto, B. (2017). Historia y conceptualización del estrés. En B. Capezzuto, M. Garay, S. Castrillón, G. Chávez, A. Díaz. *Estrés laboral. Síndrome de burnout y mobbing en el equipo de salud* (pp. 29-34). Montevideo, Uruguay: Ediciones Universitarias. Disponible en <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. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18. <https://n9.cl/13pty>
- Casas, J., Repullo, J. & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538. Disponible en <https://n9.cl/qj6z>
- Castillo, I., Barrios, A. & Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://n9.cl/fdlhr>
- Castillo, C., Chacón, T. & Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. doi: <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Chacón, R. (2020). *Análisis de la motivación, estrategias de aprendizaje, estrés académico y necesidades psicológicas básicas en el contexto universitario según factores académicos* (Tesis doctoral). Disponible en <https://n9.cl/kwq99>

- Chávez, J. & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. Disponible en <https://n9.cl/je1u7>
- Cruz del Castillo, C. & Olivares, S. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F: México. Grupo Editorial Patria. Disponible en <https://n9.cl/67ylr>
- de Camargo, B. (2004). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista medico científica*, 17(2), 78-86. Disponible en <https://n9.cl/zdhyw>
- de la Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G. & Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta médica de México*, 151(4), 443-449. <https://n9.cl/hq37s>
- Dueñas, F. (2020). *Estrés laboral y su relación en el desempeño del personal de salud del Hospital Natalia Huerta de Niemes* (Tesis de maestría). Disponible en <https://n9.cl/r7snk>
- Durán, R., & Mamani, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://n9.cl/yjk9n>
- Echevarría, H. (2016). *Diseños de investigación cuantitativa en psicología y educación*. Río Cuarto: Argentina. UniRío Editora.
- Elena, G. (2002). Estrés: desarrollo histórico y definición. *Revista Argentina de anestesiología*, 60(6), 350-353. Disponible en <https://n9.cl/2bksi>

- Espinel, J., Robles, J. & Álvarez, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNEMI, Milagro. *YACHANA Revista Científica*, 4(2), 41– 47. doi: <https://doi.org/10.62325/10.62325/yachana.v4.n2.2015.56>
- Espinosa, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M. & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT–Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63 – 69. Disponible en <https://acortar.link/bS7hyH>
- Espinoza, A., Pernas, I. & González, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades médicas*, 18(3), 697-717. Disponible en <https://n9.cl/sll2c>
- Faus, S. (2021). *Recuperación del estrés académico a través de la audición de música* (Tesis doctoral). Disponible en <https://n9.cl/qkc3e>
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis doctoral). Disponible en <https://n9.cl/regul>
- Frontera, N., Jimeno, G. & Capablo, J. (2020). Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Enfermería Docente*, (112), 33-41. Disponible en <https://n9.cl/zyxrp>
- Gálvez, D., Martínez, A. & Martínez, F., (2015). Estrés. *Contactos*, 97(1), 50-54. Disponible en <https://n9.cl/qeikv>

- García, R., Pérez, F., Pérez, J. & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista latinoamericana de psicología*, 44(2), 143-154. Disponible en <https://n9.cl/2iuw4k>
- González, F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana: Cuba. Editorial Ciencias Médicas.
- Guevara, G., Verdesoto, A. & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi: [https://doi.org/10.26820/recimundo/4.\(3\).julio.2020.163-173](https://doi.org/10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173)
- Hernández – Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: México. McGraw Hill Education. Disponible en <https://n9.cl/gkwtt>
- Hernández, C. & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Alerta, Revista científica del Instituto Nacional de Salud*, 2(1), 75-79. Disponible en <https://n9.cl/i38hr>
- Jerez, M. & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://n9.cl/5uiclo>
- Labrador, C. (2012). *Estrés académico en estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis* (Tesis doctoral). Disponible en <https://n9.cl/68ek0>
- Lazarus, R. (1999). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: España. Editorial Desclée de Brouwer. Disponible en <https://n9.cl/op4jh>

- Llamosa, L., Rivera, J., & Torres, J. (2011). Utilización del teorema del límite central en el cálculo de la incertidumbre de medición. *Revista Colombiana de Física*, 43(3), 690. <https://n9.cl/f3x8g>
- Lobos, M., Chacón, E., Gómez, N. & Calito, R. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en una muestra de estudiantes universitarios de nuevo ingreso. *Veritas & Research*, 5(1), 28-37. Disponible en <https://n9.cl/ue6h4>
- López, P. & Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Barcelona: España. Universitat Autònoma de Barcelona. Disponible en <https://n9.cl/xh86>
- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y. & Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador”. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384. Disponible en <https://n9.cl/b5r0r>
- Maceo, O., Maceo, A., Ortega, Y., Maceo, M. & Peralta, Y. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). Disponible en <https://n9.cl/gqx9v6>
- Mamani, Z., Pahuachón, F., Rupailla, E., Sanchez, Y. & Villareal, P. (2023). Estudio de caso: el estrés en los estudiantes de carreras de salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 2231-2241. <https://n9.cl/e1cn3>
- Marín, M., Álvarez, C., Lizalde, A., Anguiano, A. & Lemus, B. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de producción Académica y Gestión educativa*, 1(1). Disponible en <https://n9.cl/9pi97>
- Marquina, R. & Pineda, A. (2019). Autopercepción del estrés académico en universitarios de carreras profesionales en salud. *Revista ConCiencia EPG*, 4(1), 1-11. <https://n9.cl/diih8>

- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. Disponible en <https://n9.cl/cvyk0>
- Maturana, A. & Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Monroy, M. & Nava, N. (2018). *Metodología de la investigación*. Lapsilázuli Ediciones. Disponible en <https://n9.cl/re8ob>
- Montalvo, A., Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, B. & Romero, E. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas*, 6(2), 309-318. <https://n9.cl/5im2nj>
- Moreira, T. (2007). Perfil sociodemográfico y académico de estudiantes en deserción del sistema educativo. *Actualidades en psicología*, 21(108), 145-165. Disponible en <https://n9.cl/s6gmr>
- Moreno, E., Naranjo, T., Poveda, S. & Izurieta, D. (2022). Estrés académico en universitarios durante la pandemia de COVID-19. *Revista Médica Electrónica*, 44(3), 468-482. Disponible en <https://n9.cl/8nda2h>
- Muñoz, M. & Campos, C. (2013). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 13(2), 95-99. <https://n9.cl/hhah8h>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190. Disponible en <https://n9.cl/oiuq>
- Organización Mundial de la Salud. (febrero de 2023). *Estrés*. Recuperado de <https://acortar.link/Nkz81b>

- Papalia, D., Duskin, R. & Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México D.F.: México. McGraw Hill Education. Disponible en <https://n9.cl/0jdu5>
- Paredes, W. & Chasi, K. (2020). Estrés académico en Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Ser Humano de la Universidad Estatal de Bolívar. *Ciencias Sociales y Económicas*, 4(2), 77-87. doi: <https://doi.org/10.18779/csye.v4i2.372>
- Parra, A. & Pino, E. (2024). El estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social: Tejedora*, 7(13), 31-47. <https://n9.cl/tmczz>
- Pérez, L., Pérez, R. & Seca, M. (2020). *Metodología de la Investigación Científica*. Buenos Aires: Argentina. Editorial Maipue.
- Pérez, M., Vanela, Y. & Smith, A. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de las ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. Veraguas, 2018. *Visión Antataura*, 3(1), 79-97. <https://n9.cl/xe78o>
- 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. <https://n9.cl/ninyu>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M. & Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y estrés*, 21(1), 35-43. Disponible en <https://n9.cl/8g1f4>
- PUCE Sede Ambato. (2024). *Programas de grado*. Disponible en <https://n9.cl/k8tbjz>

- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. doi: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Redolar, D. (2015). El estrés. Barcelona: España. Editorial UOC. Disponible en <https://n9.cl/4slc6>
- Reidl, L. (2013). Confiabilidad en la medición. *Investigación en educación médica*, 2(6), 107-111. <https://n9.cl/ipktq>
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24), 23-47. doi: <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, A., Maury, E., Troncoso, C., Morales, M. & Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. *Edumecentro*, 12(4), 1-16. Disponible en <https://n9.cl/rsmn1>
- Rodríguez, M. & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. doi: <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rubio, M. & Berlanga, V. (2012). Cómo aplicar las pruebas paramétricas bivariadas t de Student y ANOVA en SPSS. Caso práctico. *Reire*, 5(2), 83-100. <https://n9.cl/gzo77y>
- Sánchez, A. & Murillo, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la Historia*, 9(2), 147-181. Disponible en <https://n9.cl/f74ej>
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Revista Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. Disponible en <https://n9.cl/7vb1>

- Sarubbi, E. & Castaldo, R. (noviembre de 2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología*. Ponencia llevada a cabo en el XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires, Argentina. Disponible en <https://n9.cl/aitks>
- Silva, M., López, J. & Columba, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Disponible en <https://acortar.link/J6ps1t>
- Silva, M., López, J., Sánchez, O. & González, P. (2019). Estrés académico en estudiantes de Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica de Enfermería*, (18), 25-39. doi: <https://doi.org/10.14198/recien.2019.18.03>
- Souto, A. (2013). *Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia* (Tesis de doctorado). Disponible en <https://n9.cl/e1egu>
- Toribio, C. & Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Disponible en <https://n9.cl/3assx>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Reciba un cordial saludo.

Con la finalidad de realizar el estudio denominado "Comparación del Estrés Académico en Periodo de Exámenes en Estudiantes de Carreras de Salud", el cual se encuentra a cargo de María Alejandra Rivera Tovar, estudiante de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y está dirigido por la Mg. Dayamy Lima, docente de la Institución; se solicita, muy comedidamente su autorización para participar en el mencionado estudio, cuyo propósito es estrictamente de carácter investigativo. Por lo tanto, la información recolectada será anónima y confidencial.

Su aporte será muy valioso y contribuirá para el desarrollo del presente estudio.

¿Acepta colaborar con la presente investigación?

- Acepto
- No acepto

Anexo 2: Ficha ad hoc sociodemográfica**Ficha sociodemográfica****Edad:**

- 11-19
- 20-29
- 30-39
- 40-65

Sexo:

- Masculino
- Femenino

Etnia:

- Mestizo
- Blanco
- Afrodescendiente
- Indígena

¿Trabaja actualmente?:

- Sí
- No

¿Qué carrera estudia?:

- Medicina
- Enfermería
- Psicología
- Psicología Clínica

¿Qué semestre se encuentra cursando?:

- Primer Semestre
- Segundo Semestre
- Tercer Semestre
- Cuarto Semestre
- Quinto Semestre
- Sexto Semestre
- Séptimo Semestre
- Octavo Semestre

¿Tiene una beca académica?:

- Sí
- No

Anexo 3: Inventario SISCO del Estrés Académico

Inventario SISCO de Estrés Académico

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

- Sí
- No

Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde 1 es POCO y 5 es MUCHO.

1	2	3	4	5

Dimensión Estresores

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

¿Con qué frecuencia te estresa?

	(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 (consulta de 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					

Dimensión Síntomas

En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Subdimensión: Síntomas o Reacciones Físicas

	(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					

Subdimensión: Síntomas o Reacciones Psicológicas

	(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					

Subdimensión: Síntomas o Reacciones Comportamentales

	(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					

Dimensión Estrategias de Afrontamiento

En el siguiente cuadro señala con una X 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 que preocupa).					