



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA CIUDAD DE AMBATO**

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

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Jessica Ivette Zamora Miranda

Director:

Mg. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo

Ambato-Ecuador

Octubre 2023

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **JESSICA IVETTE ZAMORA MIRANDA**, con cédula de ciudadanía **1805129648** autora del trabajo de graduación intitulado: "PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE AMBATO" previo a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica 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 a1 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 de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Jessica Ivette Zamora Miranda

CC. 1805129648

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

Tema:

**PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA CIUDAD DE AMBATO**

Línea de Investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Jessica Ivette Zamora Miranda

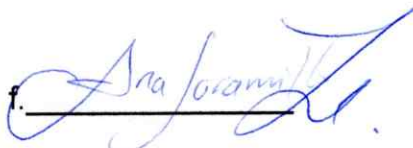
Wendy Támara Naranjo Hidalgo, Ps, Mg.

CALIFICADOR

f. 

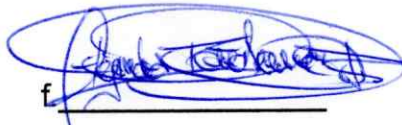
Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

María Alejandra Peñaherrera Ron, Ps. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Varna Hernandez Junco, Ps. Mg.

DIRECTOR ESCUELA DE PSICOLOGÍA

f. 

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f.   Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARIA GENERAL
PROCURADURIA

Ambato – Ecuador

Octubre 2023

DEDICATORIA

Dedicó este proyecto de titulación a mi madre porque puso todo su empeño y apoyo para que yo pueda seguir adelante con mis estudios y darme ese ejemplo de nunca rendirme ante cualquier obstáculo, a mi hermano quien me enseñó todo lo que necesito para poder realizar bien mis trabajos de investigación y de la carrera, por último, a mi mejor amigo y a mi pareja quienes han sabido entenderme y brindarme ese apoyo que yo necesitaba para poder saber cómo me puedo enfrentar hacia el mundo.

AGRADECIMIENTO

Primero agradezco a toda mi familia quienes me han apoyado en toda vida universitario, en especial a mi hermano quien ha sido de gran ayuda para que yo pueda finalizar con mis estudios, a mi pareja quien ha sido la persona que me ha tenido paciencia en todo momento.

ZAMORA JESSICA

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo general analizar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato y Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. La metodología de investigación se basa en el paradigma positivista, bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y con un alcance descriptivo. En el presente proyecto participaron 456 estudiantes de primero a décimo semestre de dos instituciones de educación superior: pública y privada, durante el periodo académico febrero-junio del 2023. En el proceso de recolección de datos, se aplicaron el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) en su segunda edición, para medir el nivel de estrés académico y una ficha de datos sociodemográficos. Los resultados de la investigación revelaron que, a nivel global el estrés académico de los estudiantes universitarios se encuentra en su mayoría leve 39,04%, seguido de moderado 34,65% y con una diferencia poco representativa el severo 26,32%. En cuanto a síntomas y reacciones sobresalen: fatiga crónica 16,89%, sentimiento de depresión y tristeza 16,45%, así como desgano para realizar las tareas escolares 16,01%, mientras que, los principales estresores son: la forma de evaluación de los profesores 16,45% y la personalidad de los/las profesores que imparten las clases 15,79%. A su vez, la estrategia de afrontamiento más utilizada es concentrarse en resolver la situación que les preocupa 17,16%.

Palabras clave: NIVELES DE ESTRÉS, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, ESTRÉS ACADÉMICO

ABSTRACT

The general objective of this study is to analyze the prevalence of academic stress in university students of the Universidad Técnica de Ambato and Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato campus. The research methodology is based on the positivist paradigm, under a quantitative approach, non-experimental cross-sectional design and with a descriptive scope. In the present project, 456 students from first to tenth semester of two higher education institutions: public and private, participated during the academic period February-June 2023. In the data collection process, the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) in its second edition, to measure the level of academic stress and a sociodemographic data sheet were applied. The results of the research revealed that, at a global level, the academic stress of university students is mostly mild 39.04%, followed by moderate 34.65% and with a little representative difference, severe 26.32%. In terms of symptoms and reactions, the following stand out: chronic fatigue 16.89%, feelings of depression and sadness 16.45%, as well as reluctance to do school work 16.01%, while the main stressors are: the form of evaluation by professors 16.45% and the personality of the professors who teach the classes 15.79%. In turn, the most used coping strategy is to concentrate on resolving the situation that worries them 17.16%.

Key word: *levels of stress, university students, academic stress*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENCIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA.....	7
1.1. Concepto, antecedentes, fases, tipos y modelos del estrés.....	7
1.1. Definición y sintomatología del estrés académico	16
1.2. Factores que influyen en el estrés académico.....	22
1.3. Causas y consecuencias del estrés académico	23
CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO.....	26
2.1. Paradigma, enfoque, diseño, alcance y corte de la investigación.....	26
2.2. Población, muestra y muestreo	28
2.3. Técnicas e instrumentos.....	30
2.4. Proceso metodológico	35
CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
3.1. Análisis categorial del Inventario Cognoscitivista Sistémico	37
CONCLUSIONES	47
RECOMENDACIONES.....	48
BIBLIOGRAFIA.....	49
ANEXOS.....	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Baremos de interpretación del Inventario SISCO	33
Tabla 2. Datos Sociodemográficos.....	34
Tabla 3. Análisis categorial de los estresores por ítem.....	37
Tabla 4. Análisis descriptivo de síntomas y reacciones por ítem.....	38
Tabla 5. Análisis categorial de las estrategias de afrontamiento por ítem	40
Tabla 6. Análisis categorial de baremos de interpretación del Inventario SISCO	42
Tabla 7. Análisis categorial del Inventario SISCO y el sexo	45
Tabla 8. Análisis categorial del Inventario SISCO y las carreras universitarias.....	46

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Síntomas físicos del estrés	20
Cuadro 2. Síntomas Comportamentales del estrés	21
Cuadro 3. Síntomas psicológicos del estrés.....	21
Cuadro 4. Moderadores psicoeducativos	23
Cuadro 5. Causas del estrés	23
Cuadro 6. Consecuencias del estrés.....	25

INTRODUCCIÓN

El estrés académico se concibe como un estado que afecta con frecuencia a los estudiantes universitarios y tiende a aumentar a medida que avanzan en su trayectoria académica. Se refiere a la respuesta que experimentan al enfrentarse a las exigencias y presiones generadas por sus responsabilidades académicas. El cual se manifiesta mediante síntomas como nerviosismo, tensión, ansiedad y puede tener impactos negativos en la estabilidad, bienestar y la capacidad productiva de los estudiantes. Según Santos, Jaramillo, Morocho, Senín y Rodríguez (2017), el estrés académico se caracteriza por la presencia de síntomas como: agotamiento psicológico, despersonalización y disminución en las estrategias de afrontamiento que utiliza para dar respuesta a situaciones estresantes específicas relacionadas con el ámbito académico.

Estas características del estrés académico están estrechamente vinculadas al contexto académico en el que se desarrollan los jóvenes universitarios. Es importante reconocer la influencia del entorno educativo en la manifestación y agravamiento del estrés académico. Los altos niveles de exigencia académica, la competencia entre compañeros, las cargas de trabajo y los plazos ajustados son factores que contribuyen al estrés que experimentan los estudiantes.

El impacto negativo del estrés académico no debe pasarse por alto. La sobrecarga emocional y la falta de bienestar pueden dificultar su desempeño, afectar su salud mental y disminuir su motivación y satisfacción con respecto a su experiencia universitaria. Por tanto, encontrarse en este estado constituye una realidad presente en los estudiantes y su manifestación se relaciona con los desafíos y presiones propias del entorno educativo. Es esencial que las instituciones educativas y los estudiantes sean conscientes de este fenómeno para implementar estrategias de manejo del estrés y promover un ambiente de aprendizaje saludable y favorable al bienestar de los estudiantes.

Se puede asegurar que el estrés tiene dos elementos primordiales. En primer lugar, el estrés está impulsado por situaciones extrínsecas, como el entorno en el que tiene un desenvolvimiento, por ejemplo, en su familia, su trabajo u otras condiciones externas que provocan presión y tensiones. Estos componentes exteriores pueden activar o participar en el estrés que es experimentado por los estudiantes. En segundo lugar, la personalidad y la forma en que los estudiantes enfrentan los problemas también se desarrollan como una parte fundamental en el estrés. Todos los factores que se dijeron anteriormente influyen tanto a nivel académico como a nivel personal, pues si tiene presión y tensión y no la puede controlar puede provocar enfermedades que pueden impedir sus estudios, pero si toman la segunda opción entonces es probable que modere su estrés de una mejor manera.

En este sentido, los estudiantes universitarios que experimentan niveles elevados de estrés son vulnerables de padecer enfermedades mentales y/o físicas ya sea a corto o largo plazo y afectar su desempeño académico y social. Esto se corrobora con el estudio desarrollado en la Universidad Privada del Norte por Yataco (2021), quienes identificaron que el 34.7% de los estudiantes presentan niveles de estrés entre alto y muy alto que se provoca mediante las pruebas, las calificaciones, los deberes y actividades a nivel académico, se obtuvo un nivel muy bajo de 27.4%, el 19.0% bajo, el 19.0% moderado, el 20.2% alto y el 14.5% se presentó muy alto en la parte de la hostilidad de los profesores.

En un estudio cuantitativo realizado en Perú por Córdova (2018) con el objetivo de relacionar el estrés académico y la procrastinación en los estudiantes universitarios, en una muestra de 285 alumnos de la Universidad Nacional de Ingeniería. Se encontró que existe un aumento en el nivel de procrastinación del 77,4% y el nivel estrés en el grupo de investigación fue alto con una prevalencia del 69,72% de la población, los reactivos que se utilizaron fueron La Escala de Procrastinación y el Inventario Cognoscitivista Sistémico. En este estudio la mayoría de los participantes no pueden controlar su estrés.

En relación con los factores protectores del estrés en Huancayo-Perú, Campo y Garay (2021) estudiaron la relación existente entre la resiliencia y el estrés académico en una muestra de 278 estudiantes de la carrera psicología en modalidad virtual. Encontrándose que, los estudiantes que presentaron un nivel alto de resiliencia (28,8%), obtuvieron un nivel medianamente alto 45,3% en la dimensión estresores y las herramientas que se utilizaron en la investigación fueron la escala de resiliencia de Wagling y Young, y el Inventario Cognoscitivista Sistémico (SISCO). En esta investigación los estudiantes universitarios no pueden controlar mucho su estrés.

En el contexto ecuatoriano Llallico y Michilena (2022) realizaron una investigación sobre los indicadores del estrés académico en muestra de 206 estudiantes de noveno y décimo de la carrera de Medicina de la Universidad Central del Ecuador (Quito). Obteniéndose como resultado, que existe prevalencia de los síntomas físicos acompañados de síntomas psicológicos, principalmente, en la falta de concentración y ansiedad. En este estudio solo se aplicó un solo reactivo el cual es Inventario Cognoscitivista Sistémico (SISCO) el cual se utiliza para medir el estrés académico en los estudiantes universitarios.

Por su parte Pineida (2020) desarrolló un estudio sobre el nivel de estrés académico en una muestra de 232 estudiantes de cuarto a noveno semestre de la carrera de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador. Los resultados indican que, existe predominio del nivel moderado en los sujetos investigados el cual se asocia de una forma prioritaria a la percepción de su funcionalidad en los diferentes componentes del proceso enseñanza-aprendizaje. De igual manera que en los otros estudios, se aplicó el Inventario SISCO. En este estudio los estudiantes si pueden controlar su estrés.

En lo referente al problema de investigación, se identifica que los estudiantes universitarios pueden presentar síntomas físicos (taquicardias, dolor de cabeza y estómago, falta de energía, agotamiento) como también psicológicos (ansiedad, anhedonia, trastornos del sueño) que pueden ser provocados por el incremento del

estrés y así están expuestos a una serie de factores estresantes, como: la carga de sus trabajos, exámenes y horarios extensos de clases, exigencias académicas, el sistema de calificación y económicos, la disponibilidad del material del estudio que son algunos aspectos que pueden influir en la vida académica y personal de los estudiantes y en conjunto con estas causas pueden llegar a tener las siguientes consecuencias: distraerse con facilidad, cansancio intelectual, falta de interés en los deberes individuales, pérdida de memoria de corto y largo plazo es así que el rendimiento académico de los alumnos se disminuya.

El peso de las tareas en los jóvenes que con el tiempo ha incrementado y más ahora, específicamente porque desde hace mucho tiempo se iniciaron las clases presenciales y esto puede ocasionar que el grado de estrés académico aumente por medio de la carga académica, el sistema de calificación y económico, la exigencia de los docentes y en sí mismos, en suma de todas estas causas, pueden resultar en consecuencias, es decir, la distraerse con facilidad, cansancio intelectual, falta de interés en los deberes individuales, pérdida de memoria de corto y largo plazo y de interés es así que el rendimiento académico de los alumnos se disminuye con facilidad lo que puede provocar que los mismos no pasen al siguiente nivel de sus carreras.

Es importante reconocer lo fundamental de abordar y gestionar de una forma adecuada el estrés académico. Los estudiantes deben contar con estrategias de dominio del estrés, así como con sustentos de apoyo que les autorice afrontar de un modo saludable las demandas académicas. La incorporación de técnicas de relajación, la coordinación eficaz del tiempo, el apoyo emocional y el establecimiento de hábitos de estudio son algunas de las maneras en las que se puede manejar el estrés.

A partir de este escenario se plantea la siguiente pregunta de investigación:

La hipótesis del presente proyecto es que los estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato presentan estrés académico. Es así que se determinan los siguientes objetivos para el trabajo de investigación:

Objetivo general:

Analizar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato y Universidad Técnica de Ambato.

Objetivos específicos:

1. Fundamentar los aspectos teóricos y metodológicos relacionados con el estrés académico en los estudiantes universitarios
2. Evaluar el estado actual del estrés académico en los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato y Universidad Técnica de Ambato
3. Identificar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes universitarios de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato y Universidad Técnica de Ambato.

Para alcanzar los objetivos propuestos se aplicó una metodología basada en un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transaccional, alcance descriptivo con criterios de prevalencia. Para la recopilación de datos mediante encuestas y recolección de datos. La herramienta que se aplicó para recolección de datos es el Inventario Sistemático Cognoscitiva (SISCO) para la evaluación del nivel de estrés académico en los estudiantes de educación superior pertenecientes a una institución pública y una privada.

El estrés académico puede causar un bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios a lo largo de su vida educativa, esto puede provocar diversas consecuencias que pueden ser de grave magnitud a nivel físico y mental, por ejemplo, la ansiedad, insomnio o somnolencia, agotamiento físico y emocional, sensibilidad, mayor preocupación entre otros que pueden ser producidos mediante la tensión, la sobrecarga de trabajos y exámenes. A continuación, estadística que se va a dar a conocer mediante Montenegro, et. al., (2021):

“104 alumnos cuya distribución según curso y sexo en: 47 de cuarto año (19 hombres y 28 mujeres), 24 de tercer año (11 hombres y 13 mujeres) y 33 de segundo año (15 hombres y 18 mujeres) entre los 21 y 24 años, el 52,9% entre todos los estudiantes, la calificación fue el nivel moderado, el 42,5% en el nivel profundo y el 1,9% en el nivel leve de estrés académico”

Como se puede observar, en este estudio existe muchos estudiantes con este tipo de estrés en diferentes niveles y porcentajes, en su mayoría profundo.

El estudio se encuentra acorde con los objetivos nacionales del Plan Nacional de Desarrollo “Creación de Oportunidades 2021-2025” (SENPLADES, 2021) Se vincula también con el objetivo 3. “Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades”, este fin guarda relación con el tema de investigación porque si los estudiantes universitarios logran tener una vida sana el estrés académico puede disminuir y el objetivo 8 “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todo” se relaciona con el estrés académico y los estudiantes universitarios porque al existir una educación adecuada para los mismos, pueden incrementar su rendimiento y a su vez que el estrés se disminuya. Estos objetivos fueron escogidos porque forman parte de la presente investigación.

CAPITULO I: ESTADO DEL ARTE Y DE LA PRÁCTICA

1.1. Concepto, antecedentes, fases, tipos y modelos del estrés

Concepto

Se entiende como estrés a la manifestación ampliamente reconocida que influye en la mayoría de los sujetos. Según Barrio, García, Ruiz y Arce (2006), aunque algunas personas pueden considerar que el estrés es simplemente una moda o una excusa para evitar responsabilidades, en realidad se trata de una experiencia subjetiva y real. Es fundamental tomar en cuenta que cada persona puede experimentar y manejar el estrés de manera diferente. Lo que puede ser fuente de estrés para un humano para otro no. Por lo tanto, es importante comprender y respetar las experiencias individuales de estrés y brindar apoyo y recursos adecuados para gestionarlo de manera efectiva.

En el libro "El estrés: qué es y cómo evitarlo" de Orlandini (2001), se señala que el término "estrés" puede ser confuso y tiene múltiples definiciones. Se puede referir a la fuente, impulso o componente que origina reacción biológica para manifestar respuestas cognitivas a los estresores frente a ciertos estímulos. También tiene algunos factores como, por ejemplo, los instantes, el tiempo, la dimensión de la manera en que las ejecutan, el grado de impacto, las propiedades físicas, químicas, fisiológicas, intelectuales y sociales. Es importante tener en cuenta que el estrés puede ser una respuesta que influye de manera distinta en los estudiantes universitarios.

En el libro de López & Sánchez (2010), se destaca que el término "estrés" tiene origen lingüístico con la presión. En la actualidad, el estrés se ha transformado en uno de los obstáculos de mayor relevancia, también es uno de los conflictos más comunes en el mundo en el que vivimos actualmente y está asociado a una gran cantidad de enfermedades que pueden poner en amenaza la salud de los individuos. En conclusión, el estrés es aquel que puede perjudicar de maneras fuerte a los sujetos que lo sienten y más que el mismo se ha convertido en uno

de los problemas más frecuentes encontrado en los estudiantes frecuencias de manera leve, moderado y grave.

El estrés es como un mecanismo de defensa. Regueiro (2018) afirma que es la respuesta fisiológica del organismo en el que ingresan diferentes formas para tener el afrontamiento en una situación que se comprende como un símbolo de amenaza o exigencia aumentada y también es una manifestación natural que sirven para sobrevivir, esto es provocado por la generación de una gran cantidad de tensión que excede en el sujeto y así pueden aparecer enfermedades físicas y psicológicas. Al momento que los estudiantes universitarios comienzan a sentir tensiones puede llegar a padecer enfermedades psicológicas como la ansiedad y mediante esta llegar a tener enfermedades físicas como arritmias cardíacas.

El estrés tiene la siguiente definición es como una costumbre habitual de la vida del sujeto, puesto que puede ocurrir con mayor o menor prevalencia, lo ha sentido en algunas ocasiones de su realidad. La más mínima como una exposición y es así como el mismo es propenso a provocarlo (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003). El mismo puede variar en cada uno de los sujetos puede ser fuerte o leve y que este mismo puede ser provocado para el debilitamiento de los alumnos, por ende, es probable que este mismo incrementa de forma muy excesiva y que el alumno ya no quieren cumplir con los objetivos que se han propuesto, a lo largo de su vida estudiantil.

El concepto del estrés. Es la situación que ocasiona incomodidad y es definido como un impulso y un resultado ante una circunstancia peligrosa del mismo y se combina entre estímulos y respuestas, también es una demanda, un recurso que el entorno ejecuta en el cuerpo humano, por lo tanto, el sujeto se ubica delante de una condición preocupante y perjudicial y se emplea con sus técnicas adaptativas, psicológicas y fisiológicas. (Coduti, et. al, 2013). Es importante destacar que, si bien el estrés puede agotar a los sujetos, también es posible hacer frente a él. A lo largo de su rendimiento académico, los alumnos pueden el aprendizaje del manejo del estrés de manera más eficaz.

A continuación, la perspectiva del estrés de como el estrés influye en el ser humano, por lo tanto, Le Scanff & Bertsche (2021), el hombre se encuentra controlado a cambios frecuentes de su ambiente y mediante el proceso de gestionar, abordar la información y pretender reacciones ante ciertas situaciones mediante comportamientos, instintivas y desarrolladas de las que resuelve y constituye su potencial personal de respuesta, por ende, es distinto en cada estudiante. Es importante, que la persona que tiene estrés sepa cuál es el proceso que puede realizar para tener un control del mismo.

Antecedentes

Para empezar, se va a dar a conocer desde cuando el estrés se evidenció por primera vez. El estrés tuvo sus primeros inicios en el siglo XIV mediante Lums en 1981 el cual, mencionado mediante la expresión de la rigidez, agobio, contrariedad o ansiedad,. (Lazarus y Folkman, 1986). En sí, el estrés es un término difícil de conceptualizar, pero a pesar de aquello ha tenido evidencia desde el siglo en el que surgió y como se comenzó su expresión el mismo como uno de los primeros antecedentes y proceder con los siguientes de una manera cronológica.

El estrés se manifestó mediante Marín, et. al. (2014), el cual nos conocer que el mismo tiene su raíz en los inicios del siglo XVII. Después Thomas Young conceptualizó al mismo como la réplica interna del elemento distintivo a su organización, impulsada mediante la intensidad sincronizada. Es importante tomar en cuenta como el estrés comenzó y la manera en que se puede manifestar y depende la magnitud de cada uno de los estudiantes.

Por otra parte, Marín, et. al. (2014) nos da a conocer algunas de los antecedentes del estrés, el investigador norteamericano Walter Bradford Cannon en el siglo XX hizo una secuencia de indagaciones y hace referencia a la palabra estrés como un estado fisiológico del sistema biológico con una explicación de las funciones orgánicas que actúan en la preservación en la homeostasis. También el mismo tiene relación en la vida de los sujetos y por medio de estos tipos de patologías a mediano y largo plazo,

Tiempo después en el siglo XX se comienza a fortalecer la idea que el estrés en la vida de los sujetos como una capacidad que produce patologías a mediano y largo plazo. Posteriormente, se amplía el estudio del estrés con un método de la ciencia y un alcance positivista. Según Lazarus y Folkman (1986), uno de los principales autores es Hans Selye, quien dio una nueva conceptualización del estrés desde varios criterios: primeramente, es como estímulo y más adelante como una réplica, e incluye a un agente estresor. En sí, el estrés ya tuvo su primera definición en el siglo XX y tomado más en cuenta que los sujetos pueden llegar a tener y posteriormente tener algún tipo de emergencia.

El estrés se evidenció, a finales de siglo XVIII, Hinkle en uno de sus libros entre 1977 utilizó el término estrés en la parte física del ser humano, sin embargo, este uso no tuvo sistematización hasta inicios del siglo. El mismo autor da a conocer el término load con una fuerza extraña como una acción que puede ser distorsionada y la palabra strain la cual significaba la deformación o distorsión del objeto (Lazarus y Folkman, 1986). Es importante mencionar, que el estrés es una palabra compleja de explicar, pero a pesar de aquello se ha evidenciado como surgió desde el siglo XVIII, pese a solo fue sistematizado por los autores que descubrieron el estrés.

Posteriormente, en el año 1936 Hans Selye, la palabra de estrés se convirtió en una parte técnica muy única y le dan un significado con un grupo de coordinación de respuesta ante cualquier tipo de estímulo nocivo, entre estos mismos se encuentra en una amenaza psicológica, para el mismo no era una demanda de ambiente, sino un conjunto generalizado de procesos orgánicos y de métodos que se originan como respuesta a la exigencia de los sujetos (Lazarus y Folkman, 1986). El estrés verdaderamente puede afectar a una persona y cuando esto pase la misma como una forma de afrontar el mismo pueden llegar a la violencia.

El estrés tiene algunas partes como, por ejemplo, indicaciones del estrés, sus funciones, la parte biológica y psicológica del estrés y los recursos del estrés. Para ello Lazarus y Folkman (1986) afirman que entre los años 1815 y 1877 el fisiólogo francés Claude Bernard nos dio indicaciones de que el cuerpo vivo y

tiene como función, realizar esfuerzos que se adaptan de forma inicial para el cuidado o que se le devuelva el equilibrio, como segundo punto, al estrés se le conoce un método biológico de protección que tiene como oferta una interesante analogía mediante un método psicológico que, posteriormente se lo conoció como afrontamiento, el cual es una forma de afrontar al estrés, también está el tercer punto, en el estrés se utilizan recursos que son importantes como el afrontamiento y agotamiento, por último, el ser humano da dirección a la atención hacia la actual relación entre el organismo y el ambiente. El estrés tuvo su procedimiento, por parte de un autor que nos ayudó a entender un significado más conciso y mediante 4 fases.

De igual manera, en el año 1997 mediante Hinker & Osler nos dio a conocer lo siguiente acerca de los modelos del sujeto de origen judío: vive una vida muy profunda, se absorbe mediante su labor, es muy dedicado a su casa, tiene energía de nerviosismo, se tensiona en lo más alto, por lo cual, tienen altos estrés que se asoma en angina de pecho (Lazarus y Folkman, 1986). Cada país o ciudad tienen sus propias creencias, en este caso, antiguamente, los hombres tenían muchas obligaciones, por ende, sus grados de estrés aumentaban.

Fases

El estrés agrupa 3 fases derivadas de su aparición, Según PilarGil (2018), las etapas son la reacción de alarma, estado de resistencia, fase de agotamiento. A continuación, se van a dar a conocer las definiciones de estas fases que guardan relación con el estrés académico y los alumnos de un establecimiento universitarios.

Reacción de alarma: se considera el inicio de esta fase cuando el cuerpo del estudiante detecta el estímulo estresor, por ello, PilarGil (2018), es etapa se utiliza cuando sentimos en nuestro cuerpo e inicia con la liberación del cortisol, adrenalina y otras hormonas que pueden ocasionar taquicardias e hiperventilación, mayor presión arterial y ansiedad. Esta fase a manera general no tiene alta duración en el tiempo. En sí, en esta fase pasa cuando el estrés es leve, sin embargo, puede llegar tener problemas de salud un poco graves como,

por ejemplo, taquicardia, la cual a larga puede causar fuertes problemas en el corazón.

Estado de resistencia: da inicio al momento que el estudiante tiene estrategias para poder afrontar el estrés y así desarrollar equilibrio, por lo tanto, PilarGil (2018) afirma que esta etapa ocurre cuando el contexto de estrés permanece más tiempo, entonces nuestro organismo se pone en un estado en el cual el estrés para que así se pueda eludir el mismo. Nuestro cuerpo se determina y los síntomas tiene una considerable reducción. En este tipo de fase, el cuerpo del estudiante universitario comienza ya a tener un poco más de control del estrés pues tiene un estado en el cual le ayuda a tener más resistencia del mismo.

Fase de agotamiento: esta etapa da inicio al momento que el organismo sobrepasa de sus herramientas y maneras de defenderse y así sostener el equilibrio. PilarGil (2018) manifiesta que es la última etapa y tiene que ver con un agotamiento de las habilidades fisiológicas del sujeto, el estado de estrés ya tiene mucha intensidad se lleva al grado a que el cuerpo ya no tiene resistencia, por lo que nuestro cuerpo se colapsa y como consecuencia se llegar a afectar tanto en las partes físicas como psicológicas. En este momento, el estudiante universitario ya no puede controlar el estrés, lo cual puede hacer que se encuentre desgastado y posteriormente se enferme.

Tipos

Por otro lado, en un artículo relacionado con el estrés mediante Cardona, Zapata y Zuluaga (2018), se ha encontrado algunos tipos de estrés que nos permiten saber el significado de ellos, si cada uno es positivo o negativo para cada uno de los seres humanos, por lo tanto, son 2 tipos de estrés, que forman parte de la investigación del estrés que se van a presentar, a continuación:

Estrés agudo: Puede ser considerado positivo y es una de las maneras más comunes del estrés puesto que este se manifiesta de las demandas y tensiones del pasado cercano y estas mismas tienen que ver con anticipación del futuro que se acerca (Ávila, 2014). En este caso, este tipo de estrés no afecta mucho

en los estudiantes universitarios pues es normal que los mismos sienta presión por los trabajos individuales y grupales y también el horario de clases, pese a que es común con el tiempo se puede agravar el mismo y, posteriormente el agotamiento del mismo.

Este tipo de estrés también puede ser un daño severo o una presión al bienestar corporal. Ante este tipo de condición, el individuo da respuesta a una secuencia de comportamientos cognitivos, conductuales, emocionales y físicos todos ellos hacen un grupo con un órgano rector: el cerebro (Calzada, Delgado y Imas, 2012). Es importante saber, saber que el estrés agudo puede ser provocado con algún accidente que el estudiante pudo haber tenido reacciones de esta manera puede tener como una sentencia porque en ocasiones no es diagnosticado a tiempo y puede tener un sufrimiento fuerte.

Estrés crónico: es un estado constante de alarma que se manifiesta al momento que un sujeto nunca mira hacia un desahogo a una circunstancia de depresión. Es el estrés de los requerimientos y agobios inacabables durante etapas que aparentan ser inagotables que en varias cuestiones también pueden proceder de experiencias de traumas de la infancia que se conservan presentes de una forma constante, por lo tanto, este tipo de estrés es negativo (Ávila, 2014). En sí el estrés crónico es un poco más riesgoso pues el simple hecho de no poder encontrar soluciones a los conflictos que un ser humano tiene, pues es al permanecer siempre en el inconsciente del mismo, siempre va a estar ahí.

El estrés crónico es una manera en la cual los estudiantes universitarios se sienten impotente mediante las exigencias que tienen para acceder el enfoque del estudio de la sincronización de la experiencia del estrés que se percibe y representa por niveles son considerablemente elevados de distrés emocional (Moscoso, 2010). En sí, el estrés crónico es más dañino para el estudiante, porque al integrarse este mismo con el entorno puede hacerse notar frente a sus compañeros y esto puede provocar que exista aislamiento, un ambiente denso, intranquilidad que al final se va a perjudicar de manera que ya no se sienta bien consigo mismo.

Modelo cognitivo conductual

El modelo cognitivo-conductual del estrés surgió en la mitad del siglo XX en EE. UU. Según Cuevas y García (2012), Folkman y Lazarus en 1986 comprendían que la orientación de estímulo-respuesta tenía un límite para dar una conceptualización del estrés. Estos autores formaron una sección de una sucesión de teorías de la primera revolución cognitiva, reanudaron las definiciones relacionadas al rendimiento de la mente, como procesar información y exámenes cognitivos. Es así como se da a conocer los primeros inicios de este modelo que se encuentra relacionado con la investigación

El modelo cognitivo-conductual tuvo más conocimientos entre los años 50 y 70, por ende, Gastelo (2016), nos da a conocer que el mediante el diseño experimental del comportamiento, este tipo de modelo salió a la luz con la finalidad de ejecutar e implementar la evaluación psicológica de las innovaciones teóricas-prácticas que se lograron mediante investigaciones en laboratorios en cuanto a cómo se controla la misma, y los primeros exploradores fueron Kanfer, Saslow y Mischel. Si bien es cierto, el modelo es aquel que nos ayudó a encontrar la evaluación psicológica y mediante la misma se puede saber de la forma en que se puede hacer las indagaciones que son examinadas en conjunto con el comportamiento de los humanos.

Las técnicas cognitivo-conductuales desempeñan un papel esencial en la gestión y mitigación del estrés académico en estudiantes universitarios. Estas estrategias permiten a los estudiantes ejercer un grado significativo de control sobre su experiencia de estrés. No obstante, es importante destacar que, si no logran dominar estas técnicas con el tiempo, el estrés puede intensificarse y volverse un problema de mayor gravedad que afecta la salud y el rendimiento académico.

Reestructuración cognitiva: Es aquella que tiene como objetivo, eliminar la conducta problemática mediante las modificaciones en el procesamiento del pensamiento y no solo depende de la conducta, sino que también éstas mismas

son de gran ayuda de la terapia (Frogan & Calero, 2011). Mediante esta técnica el estrés de los estudiantes universitarios puede tener modificaciones.

Estrategias de afrontamiento: Desde la expectativa de la técnica cognitivo-conductual, Amarís, Orozco, Valle & Zambrano (2013) afirman que son aquellas que se entienden como habilidades psicológicas que el ser humano comienza a poder enfrentar situaciones de estrés, sin embargo, hay ocasiones que existe garantía del éxito, pero también sirven para ocasionar, problemas en las personas, atribuyen ventajas a nivel personal y contribuyen fortalezas. Las estrategias de afrontamiento son una buena manera de enfrentar el estrés, estas mismas pueden ser utilizadas por los estudiantes universitarios.

Resolución de problemas: La resolución de problemas es un método utilizado por los estudiantes frente al estrés académico, por ello, Bados & García (2014), nos dicen que este tipo de cuenta: “Un proceso cognitivo-afectivo-conductual mediante el cual una persona intenta identificar o descubrir una solución o respuesta de afrontamiento eficaz para un problema particular” (pg.2). Mediante este tipo de técnica los estudiantes universitarios pueden encontrar una solución adecuada para poder afrontar y regular el estrés académico que puede ser por algún tipo de situación que estén pasando.

Es importante recalcar que la resolución de problemas tiene una meta, para ello D’Zurilla, (1986), nos dice que el fin de la formación en las soluciones de problemas es brindar ayuda al sujeto a la identificación y resolución los problemas de la actualidad en su vida que son contextos de respuestas que no son adecuados y, al mismo tiempo, en caso de ser necesario, dar una instrucción al humano capacidades que a manera general le permita gestionar que tiene más efectividad y autonomía para próximos problemas. Este tipo de meta de entrenamiento en la resolución de problema puede ser ocupada por los estudiantes universitarios para buscar maneras para solucionar lo que les causa malestar.

Comunicación: La comunicación es un componente relevante en la psicología para que los estudiantes universitarios puedan controlar el estrés académico, por

eso, es importante recalcar cuál es el significado, mediante Ongallo (2007), es un proceso en el cual el sujeto transfiere estímulos sensoriales de manera explícita o implícita con el objetivo de dar información, motivación o influencia sobre el mismo. Pues mientras un estudiante pueda ser escuchado va a sentir el apoyo psicológico y emocional que requiere.

Modelo transaccional:

Richard Lazarus y Susan Folkman desarrollaron este modelo en la década de los 70, en el siglo XX. Rodríguez, et. al., (2009) afirman que estos autores perciben al estrés no como un estímulo, una respuesta fisiológica o biológica, sino como un método. Para tener un acercamiento del mismo utilizaron un suceso que fue producto del trabajo de ellos y mediante expertos que con base a un significado y el cuidado de la misma disposición conceptual, también tiene como un señalamiento con conexión presunta en agrupación con el sujeto y su ambiente como parte de la apreciación individual frente a una condición de psicología. Finalmente, el modelo transaccional del estrés forma parte fundamental del ser humano.

Folkman tiene un enfoque acerca del estrés. Según Rodríguez., et al, (2016), para Folkman, el estrés se define como un hecho de intercambio entre el sujeto y el entorno en el que se encuentra en una ocasión fijada y esto hace que existe una validez en las estrategias de afrontamiento y los logros de asociación a ella se basan tanto de los componentes con estabilidad (habilidades de personalidad, valores y creencias) como de los componentes intrínsecos a la propia circunstancia, entre los que se enfatizan las emociones que el sujeto siente en ese instante. Es importante recalcar, que parte de la teoría importante se encuentra el modelo transaccional, él le da una definición al estrés que nos hace entenderle de una mejor manera.

1.1. Definición y sintomatología del estrés académico

Definición

Como punto inicial, se proporciona una definición fundamental del estrés académico, mismo que es una preocupación global experimentada por estudiantes en diversas etapas de su formación. El estrés académico es una molestia global que viven los alumnos en distintas fases formativas ante sus estudios. Este disgusto tiene una manifestación en conjunto con la angustia, decepción, enojo, desgano con relación a sus actividades, soledad, confrontaciones, creencias de inaptitud, obstáculos para el arreglo de sucesos, subestimarme y actitudes distintas. De forma evidente, cada uno lo va a presentar de forma distinta (Campos, 2021). Ante este tipo de estrés, el estudiante universitario puede llegar adquirir el mismo y manifestar en cierta manera que afecte a su rendimiento académico.

A continuación, otra definición del estrés académico y sus momentos, para ello, Toribio y Franco (2016) nos dicen que Barraza conceptualiza el estrés académico como un método de temperamento adecuado y de manera psicológica, que se hace presente de forma explicativa en tres etapas, primero: el alumno se encuentra dominado por una secuencia de requerimientos que se hacen presente en el entorno escolar y por debajo de la estimación del propia del estudiante, se consideran estresores, segundo: estos tipos de estresores ocasionan una falta equilibrio sistémica, esta misma tiene una manifestación algunos de los síntomas que indican la descompensación por el estrés y la tercera: es un tipo de desequilibrio interconectado que hace el alumno se vea forzado a ejecutar actos de afrontamiento para así tener en cierta manera la rehabilitación del mismo. Es importante saber el significado y los instantes en que el estudiante puede llegar perjudicar a su vida.

El estrés académico constituye un proceso que se desarrolla en sucesivas fases, las cuales se caracterizan por presentar una secuencia de eventos que incluyen un input, una situación estresante y un output. El input se refiere a la respuesta del estudiante frente a las demandas académicas, en la cual se espera que éste reconozca la circunstancia en cuestión y reflexione acerca de los factores que generan estrés. La fase correspondiente a la situación estresante puede ser desencadenada por dichos factores y se manifiesta a través de síntomas que

evidencian un desequilibrio en el individuo. Por último, la etapa de afrontamiento tiene como objetivo restablecer el equilibrio y alcanzar una nivelación adecuada del conjunto mediante una compensación apropiada. (Barraza, 2009). En sí, el estrés puede llegar a tener problemas para concentrarse debido a que no lo pueden controlar.

La parte principal del estrés académico se centra en la evaluación de factores académicos que generan emociones negativas en los estudiantes, como tristeza, enojo y ansiedad. Según Águila, et. al, (2015):

“El estrés académico especifica algunos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante siente del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se vinculan con emociones previas como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc” (pg. 16).

Lo más importante es entender que el estrés académico tiene la evaluación en los aspectos que influye en el mismo se sienten tristes, enojados, ansiosos que pueden ser negativos para ellos.

. Según Águila, et. al, (2015):

“El estrés académico especifica algunos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante siente del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se vinculan con emociones previas como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc” (pg. 16).

Lo más importante es entender que el estrés académico tiene la evaluación en los aspectos que influye en el mismo se sienten tristes, enojados, ansiosos que pueden ser negativos para ellos.

Otra de las definiciones se va a dar a conocer en el presente párrafo. El estrés académico se conceptualiza como una respuesta en la que se implican activadores fisiológicos, emocionales, cognitivos y conductuales frente a acontecimientos académicos. Ha sido indagado en función a categorías como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, (Zurita, et. al, 2018). Es importante saber en qué formas se puede encontrar este tipo de estrés y que para ello tienen reacciones que afectan a los estudiantes universitarios mediante todo lo que se dijo anteriormente.

Existe una aproximación teórica que de un modo relacionado puede transformar la intensidad teórica sobre el estrés académico, en la que se define a este tipo de estrés como aquella condición que tiene como procedencia de las necesidades del ámbito educacional y que incide en el estudiante universitario. También es la aflicción que siente el estudiante por razones a nivel físico, emocional, en el ambiente social, de entorno y que pueden ejercer influencia con la tensión en el crecimiento de las habilidades que se hace frente a un desempeño estudiantil, mencionado por (Águila, Calcines, Monteagudo, & Nieves, 2015). Es importante tomar en cuenta que el estrés académico puede ser molesto para los alumnos porque puede influir mucho, a lo largo de su vida académica.

El estrés académico tiene varias funciones, es por eso es que Águila, et. al (2015) sostienen que el estrés académico tiene el compromiso que, mediante los métodos cognitivos y afectivos, el alumno pueda atravesar el mismo. Es decir, el estudiante hace una evaluación de distintos elementos del ámbito académico y los ordena como peligros, como obstáculos o exigencia a los que puede dar respuesta de manera eficaz o no; estas apreciaciones se encuentran relacionadas con emociones previas, por ejemplo, preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, entre otros. En sí, el estrés académico es una forma que los estudiantes tiene para enfrentar a las demandas, pero este mismo puede tener efectos positivos o negativos en cada uno de ellos.

Síntomas

El estrés académico tiene sintomatología física. Pozos, et. al. (2015) afirman que Rossi en el 2001:

“Síntomas físicos como morderse las uñas, temblores musculares, dolor de cabeza, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión y somnolencia; síntomas psicológicos de inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, ansiedad, desesperación y problemas de memoria, y síntomas comportamentales como discutir, aislamiento de los demás, absentismo a clases, aumento o disminución del consumo de alimentos y desgana para realizar labores escolares” (p. 3).

Este tipo de síntomas pueden ocasionar que el estudiante universitario puesto que ya no le ponen el mismo empeño y puede culminar con el retiro de su carrera debido a tanta presión que el mismo tiene. Los síntomas físicos que a veces son desapercibidos como, sino formarán parte del estrés académico, pero que el simple hecho que un alumno se muerda las uñas ya es una señal de este tipo de estrés.

En el cuadro 1, se expondrá la explicación de cada síntoma físico relacionado con el estrés en estudiantes universitarios y su posible influencia en la salud, considerando las diferencias individuales y el nivel de estrés experimentado en los estudiantes universitarios en el cuadro 1 se van a dar a conocer los mismos y que se pueden dar cuando existen y que, por ende, pueden influir en la salud en cada uno de ellos, pues en cierta manera todos los alumnos tienen estrés, pero depende de sus fortalezas y debilidades y del nivel que tengan los mismos.

Cuadro 1.

Síntomas físicos del estrés

Tipos	Concepto
Dolores de cabeza	Es núcleo central del significado de migraña y se manifiesta cuando el alumno siente mucha presión por sus obligaciones.
Insomnio	Es la dificultad para dormir en cualquier hora del día.

Somnolencia	Es la tendencia del sujeto a quedarse dormido, lo que también se conoce como cuando la persona es propensa a dormirse.
Fatiga crónica	Es una enfermedad que desgastante y compleja, que puede representar un verdadero desafío un diagnóstico y tratamiento.

Fuentes: Castro, Caamaño y Carriazo (2014, pg. 4), Cubillo (2013, pg. 5), Del Monaco (2012, pg. 1). Puerto, et. al, (2015, pg. 1)
Elaboración propia

A continuación, los síntomas comportamentales, también son parte fundamental y tiene diferentes tipos conforme se observa en el cuadro 2, los cuales provocan malestar tanto en el individuo y en su entorno.

Cuadro 2.

Síntomas Comportamentales del estrés

Tipos	Definición
Discusión	Es cuando el estudiante universitario comienza a discutir con cualquier detalle mínimo o sin ningún tipo de provocación.
Absentismo de clase	Es uno de los conflictos más fundamentales y que se entiende como la falta de asistencia que se repite varias veces por parte de un alumno.
Aumento o disminución de alimentos	Es cuando el estudiante incremento su apetito o a su vez deja de comer y no tiene ánimos para realizar, lo dicho anteriormente.
Falta de empatía	Es cuando el estudiante no presta atención a los demás, prefiere hacer las cosas solo.

Fuentes: Domínguez (2020, p. 1)
Elaboración propia.

A continuación, en el cuadro 3, se describen síntomas de la dimensión psicológica que influyen en los estudiantes a largo de su carrera y de su rendimiento académico pues estos mismos le pueden perjudicar de su estabilidad emocional y está misma puede llegar a causar que los mismos tengan problemas para concentrarse, bloqueo mental, depresión, ansiedad, aislamiento social y anhedonia, estos mismos se encuentran con sus respectivas definiciones.

Cuadro 3.

Síntomas psicológicos del estrés

Tipos	Concepto
Problemas de concentración	Es un tipo de dificultad que la persona tiene en la concentración, para que su foco de atención en una cosa.
Bloqueo mental	Es un obstáculo que es un impedimento que la persona percibe de una forma correcta como un conflicto.

Depresión	Se trata de un estado de ánimo sintomático y no forma inherente y tiene muchas variaciones.
Ansiedad	Es una respuesta a una amenaza que se desconoce, de forma interna o de conflicto
Aislamiento social	Es una dificultad del sujeto que tiene al momento de interactuar y relacionarse con las demás personas
Anhedonia	Es cuando una persona no puede sentir placer como sensación, refiriéndose al cuerpo.

Fuente: Perrera (2016, p. 19), Canto & Castro (2004, p. 2), Arroyo (2018, p. 376), Fuenmayor & Villasmil (2008, p. 9)
Elaboración propia

1.2. Factores que influyen en el estrés académico en los estudiantes universitarios

Entre los diversos elementos involucrados en el fenómeno del estrés académico, se encuentran aquellos factores que actúan como moderadores, tales como los biológicos, los psicosociales y los psico socioeducativos. Dentro de los moderadores biológicos, se pueden considerar la edad y el sexo como variables que pueden influir en la manifestación del estrés académico. Por otro lado, los moderadores psicosociales comprenden aspectos conductuales, estrategias de afrontamiento, apoyo social percibido y calidad de vida experimentada por el individuo (Rodríguez, 2022).

Por último, los moderadores psico socioeducativos abarcan variables como el autoconcepto académico, el tipo de estudios en los que se encuentra inmerso el individuo y el curso o nivel académico que está cursando.

Seguidamente, el moderador psicosocial, se conoce como patrón de conducta a una secuencia de pautas de comportamiento que acompañan a las personas que viven en sociedad y estos mismos a veces se los llaman patrones de psicología, tiene como aprendizaje en la familia y otros sujetos. Este tipo de moderador psicosocial nos ayuda a saber que tipos de comportamientos y conductas que un estudiante universitario puede llegar a tener. Como tercer punto, se van a dar a conocer el significado de los modificadores psico socioeducativos que influyen en los estudiantes pueden existir al momento de recibir clases y de su vida académica (Rodríguez, 2022). En sí este tipo de

moderador se encarga de ver las maneras en que los estudiantes pueden enfrentar su estrés mediante comportamientos.

Cuadro 4.

Moderadores psicoeducativos

Tipos	Concepto
Autoconcepto académico	Es la forma de pensar que el alumno tiene en cuanto a la capacidad de la definición que tiene con respecto a su nivel académico
Tipos de estudio	Es parte fundamental para un estudiante porque este depende de la educación que van a recibir los mismos y de cómo van a aprender.
Curso	Es la producción de la parte educativa, es decir, la acción de enseñanza y aprendizaje mediada por un profesor, en un espacio físico, en un tiempo y con unos contenidos específicos.

Fuente: Barca, et. al (2009, p. 5), HILDA (2017, p. 1) y Valladares (2021, p. 2).
Elaboración propia

1.3. Causas y consecuencias del estrés académico

Causas

Existen varias causas del estrés académico. Palacios, et. al., (2016) afirma que las principales provocaciones del estrés académico son las siguientes: carga de horario, sistema de evaluaciones, carga de trabajo, dificultad con material de estudiar, problemas de adaptación y exigencia del docente. Es importante recalcar, que las causas se encuentran relacionados con los estudiantes universitarios y que pueden llegar a afectar en la vida académica de los mismos y también puede ocasionar que no tenga el mismo entusiasmo, se sientan mal consigo mismos, por ende, es importante dar a conocer las definiciones de cada una de las mismas mediante el cuadro 5, para estas mismas sirvan para entender mediante las mismas que causas pueden tener los mismos, pero no saben el significado de los mismos y que al fin el cabo solo se perjudican son ellos porque se consumen por las mismas.

Cuadro 5.

Causas del estrés

Tipos	Concepto
--------------	-----------------

Carga de horario	Es un factor determinante que limita que el estudiante no cumpla con sus tareas
Sistemas de evaluación	Son las reglas ajustadas por la comunidad educativa para hacer el seguimiento.
Carga de trabajo	Es cuando el alumno siente que no va a poder con sus obligaciones puesto que le envían muchas tareas.
Dificultad para estudiar	Incapacidad de leer, de comprender, de mantener la atención.
Problemas de adaptación	Es cuando el estudiante por motivos de que le cuesta trabajo concentrarse puede llegar a perder el semestre.

Fuente: Molano, et. al (2019, p. 7), MinEdu (2023, p. 1), García y García (2017, p. 5), Bartoletti (2018, p.1) y Casquete (2017, p,35).

Elaboración propia

Existen varias consecuencias del estrés académico. Palacios, et. al., (2016) afirma que los principales efectos del estrés académico son las siguientes: la falta para concentrarse, fatiga intelectual, debilitamiento físico, nerviosismo, arritmias cardíacas y tensión arterial que influyen en los estudiantes universitarios y que, a largo de su vida académica les puede perjudicar de una manera negativa a los mismos, por ello, es importante, dar a conocer las definiciones de cada una de las mismas y, a continuación, en el cuadro 5, se van a presentar las mismas de una manera breve y concisa para entender lo dicho anteriormente.

Cuadro 6.*Consecuencias del estrés*

Tipos	Concepto
Falta de concentración	Es uno de los factores más habituales que manifiestan los alumnos cuando estudian, se distraen por hábito.
Debilitamiento físico	Es cuando el estudiante se siente cansado, con fatiga física, decaído, sensación de pesadez.
Arritmias cardíacas	Se considera como arritmia cualquier ritmo cardiaco acelerado
Problemas de adaptación	Son aquellos que tienen incidencia en el desarrollo personal, social y académico del estudiante que puede provocar el rendimiento académico bajo.
Tensión arterial	Es la fuerza que se siente el organismo cuando el alumno ya se siente muy cansado por todas sus actividades.

Fuente: Zepeda (1995, p. 2), Peña (2020, p. 1), Barreto & Salazar (2021, p. 5) y Ramírez, Herrera & Herrera (2003, p. 4)
 Elaboración propia

CAPITULO II: MARCO METODOLÓGICO

El método general de investigación utilizado es el método científico aplicado a las ciencias sociales, con un enfoque no experimental. El método adoptado es cuantitativo, con un alcance descriptivo de corte transversal con un diseño experimental. Además, se abordarán las técnicas de recolección de datos, los tipos de instrumentos y herramientas, junto con sus características y propiedades psicométricas correspondientes. También se proporcionará información sobre la población y los temas relacionados con ella. Por último, se describirá de manera general el proceso metodológico.

2.1. Paradigma, enfoque, diseño, alcance y corte de la investigación

Paradigma

El paradigma de investigación adoptado en este estudio es de naturaleza positivista, fundamentado en el conocimiento científico y utilizando la experiencia como base. Según Marina (2011), este paradigma se define como un modelo que vincula la comprensión verdadera con la evolución cognitiva tanto del individuo como de la comunidad, al tiempo que proporciona un marco para aplicar las etapas científicas en la exploración de las relaciones humanas. Este enfoque se caracteriza por su empirismo y promueve el desarrollo individual como medio para la aplicación del método científico.

Enfoque de investigación

El enfoque metodológico utilizado en esta investigación es cuantitativo. La investigación cuantitativa se caracteriza por ser secuencial y demostrativa, lo que implica que cada fase se lleva a cabo de manera organizada y no se pueden omitir etapas. Aunque se permite realizar ajustes en momentos específicos del estudio, la estructura general se mantiene precisa. El método de investigación cuantitativa comienza con la delimitación de una idea, la cual se teoriza y se expresa en objetivos de investigación y preguntas de estudio. A continuación, se

realiza una revisión de la literatura existente y se desarrolla un marco teórico (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). La investigación cuantitativa proporciona una guía clara sobre cómo se va a realizar la investigación.

Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental. Hernández, Fernández y Baptista (2014) afirman que:

“En un experimento, el investigador prepara deliberadamente una situación a la que son expuestos varios casos o individuos. Esta situación consiste en recibir un tratamiento, una condición o un estímulo en determinadas circunstancias, para después evaluar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento o tal condición. Por decirlo de alguna manera, en un experimento se “construye” una realidad” (p. 185).

Este tipo de diseño se ha incorporado en esta investigación con el objetivo de permitir un análisis más detallado y una revisión exhaustiva del tema del proyecto. Por lo tanto, resulta importante proporcionarlo para contextualizar la indagación. De esta manera, se podrá lograr un impacto más profundo y enriquecedor en el estudio.

Alcance de la investigación

El alcance del estudio es descriptivo. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este tipo de alcance se direcciona hacia la especificación de los atributos, habilidades y perfiles de sujetos, equipos, colectivos, métodos, propósitos o distintos sucesos que están bajo el control del estudio. Su objetivo principal es recopilar información e identificar las características o variables que se están investigando de manera independiente. Esta información se recopila a través de detalles específicos del estudio.

Corte temporal de la investigación

El tipo de diseño de investigación utilizado es de corte transversal. Según Hernández, Fernández & Baptista (2014), el fin de este tipo de corte es:

“Comenzar a conocer una variable o un conjunto de variables, una comunidad, un contexto, un evento, una situación. Se trata de una exploración inicial en un momento específico. Por lo general, se aplican a problemas de investigación nuevos o poco conocidos; además, constituyen el preámbulo de otros diseños (no experimentales y experimentales)” (p. 188).

Es relevante destacar que se eligió este tipo de corte debido a que el grupo de estudio consistió en alumnos de dos universidades en un momento específico en el que podrían experimentar estrés académico.

El tipo de diseño utilizado en esta investigación es de corte transversal. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), el corte transversal implica la recolección de información en un tiempo específico. Su objetivo principal es explicar parámetros y evaluar su comportamiento en una ocasión particular. Es importante destacar que este estudio emplea este tipo de diseño debido a que los datos pueden ser efímeros y variables en cada investigación, lo que significa que su fiabilidad es temporal y precisa para el momento en que se recolectaron los datos.

2.2. Población, muestra y muestreo

Población

En la provincia de Tungurahua-Ecuador existe una población de 27877 personas y de esta misma se seleccionaron a sujetos de dos instituciones superiores de la ciudad de Ambato. En una pública que tiene 17456 estudiantes y una privada con un total de 26299 estudiantes de la ciudad de Ambato. En cada una de las mismas se va a aplicar la encuesta a 228 participantes.

Muestra

La aplicación de encuestas se realiza en dos universidades de la Ciudad Ambato. Se realiza un análisis estadístico con el número de estudiante de Tungurahua con las estadísticas del 2018 y cuyo resultado es de 27877 estudiantes y en un conjunto con una confiabilidad del 95%, un error del 5% y la probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia de 50%. El resultado de la muestra es de 380 personas, pero para tener resultados más precisos se va a aplicar a 456 participantes, es decir a 228 en cada una de las instituciones.

Muestreo

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual, según Velázquez (2022), implica seleccionar participantes de acuerdo con la accesibilidad a los participantes, sin seguir un proceso de selección aleatorio, la población seleccionada no se elige de forma aleatoria, sino que se basa en la disponibilidad y accesibilidad de los participantes. En este caso, se eligieron estudiantes de una universidad privada y una universidad pública en la ciudad de Ambato, lo que indica que la muestra que se seleccionó tiene la facilidad de acceso a estos grupos específicos. y no al azar.

Los criterios de inclusión son: ser alumno de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y de la Universidad técnica de la facultad de ciencias de la salud, tener un rango de edad entre los 17 y 33 años, que los participantes acepten el consentimiento informado. Por otro lado, los criterios de inclusión son: ser estudiantes de postgrado, respuestas con inconsistencias en la información y que no acepte el consentimiento informado.

2.3. Técnicas e instrumentos

Técnicas

Las técnicas que se van a dar a conocer en esta investigación son la recolección de datos y la encuesta. Las técnicas se definen como los métodos empleados en el abordaje y aprendizaje de un definido fenómeno, contexto, sujeto o equipo social. Con estos procedimientos que pueden servir para la recopilación, examinación, análisis y exposición la información (Montagud, 2020). Todo lo dicho anteriormente, se utilizó en este proyecto de titulación para encontrar una manera de entender de que trata el mismo.

Recolección de datos

Este tipo de método que se utilizó en este estudio es la recolección de datos. Según Torres, Paz y Salazar (2015), la recolección se realiza a través de una muestra de investigación, que puede consistir en un grupo de individuos como, por ejemplo, los estudiantes de una universidad o los empleados de una compañía. Además, se utiliza la recolección de registros básicos en una investigación de atributos científicos, cuyo proceso implica comentarios, encuestas o entrevistas a los sujetos de estudio, así como pruebas.

Encuesta

La encuesta es una herramienta que se sitúa entre la observación y la experimentación, según Torres, Paz & Salazar (2015). Este tipo de técnica permite recopilar información sobre situaciones observables y, a falta de poder recrear un experimento, se recurre al cuestionamiento directo de los sujetos participantes. Se utiliza para obtener datos descriptivos, como ideas, necesidades, preferencias y hábitos de uso. En el contexto del proyecto de titulación, la encuesta fue realizado en un Formulario de Google Forms y, posteriormente aplicado a los estudiantes universitarios.

Esta metodología combina la encuesta en formato digital con un enfoque híbrido, puesto que se aplicó tanto en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato como en la Universidad Técnica de Ambato, ambas universidades en la investigación. El uso de un formulario en línea facilita la recopilación y organización de los datos, permitiendo su posterior análisis de manera más eficiente. Además, al aplicarse en ambas universidades, se obtiene una muestra más amplia y representativa para el estudio.

Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron en el proyecto de titulación fueron la ficha sociodemográfica y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO). Los instrumentos son herramientas requeridas en la selección de datos y técnicas más empleadas en la indagación científica y se manejan por medio de datos examinables y simbolizar de una manera verídica el significado de variable (Marquez, 2023). En sí estos dos tipos de instrumentos nos ayudan a tener datos que sirven para la investigación y la tabulación de datos.

Ficha sociodemográfica

En el marco de esta investigación, se emplea una ficha sociodemográfica con el propósito de tener información importante de las características de los participantes. Según Ortega y Sierra (2023), este instrumento facilita saber datos demográficos acerca de un grupo particular de humanos, tales como su edad, género, lugar de residencia, etnia, nivel educativo, ingresos, entre otros atributos. La ficha sociodemográfica desempeña un papel crucial en este estudio, puesto que proporciona información relevante acerca de la ciudad de residencia, la carrera universitaria y otros elementos considerados en el proyecto de investigación.

Inventario Sistemico Cognoscitivista para medir el estrés académico (SISCO)

El Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO) fue elaborado por Barraza (2007) en el cual presentó la primera edición de este instrumento. A continuación, se presenta un pequeño detalle de la estructura del mismo: una pregunta dicotómica de si y no, una pregunta con una escala de Likert del 1 al 5 para examinar la intensidad de estrés académico en los alumnos universitarios. Consta de 31 ítems, de los cuales, 8 ítems miden estímulos estresores, 15 ítems, síntomas o reacciones y 7 ítems, estrategias de afrontamiento. El tiempo de administración, oscila entre 20 o 25 minutos y la población a la que está dirigida son: estudiantes de bachillerato, licenciatura, especialización, maestría o doctorado.

En el estudio se aplicó la segunda edición del Inventario Sistemico Cognoscitivista (SISCO) por Barraza (2018), para medir el nivel de estrés académico, tiene vientos elementos, La primera interrogante del cuestionario requiere una respuesta binaria (sí o no), con el fin de determinar si los estudiantes universitarios han experimentado o no estrés académico. El segundo ítem, por su parte, utiliza una escala de tipo Likert que asigna valores numéricos del 1 al 5, con el objetivo de cuantificar el grado de estrés académico percibido, donde el valor 1 representa la ausencia total de estrés y el valor 5 indica una presencia constante del mismo. En última instancia, este instrumento de evaluación consta de tres dimensiones fundamentales: estresores, síntomas o reacciones y estrategias de afrontamiento, cada una subdividida en siete categorías, las cuales son valoradas mediante la escala Likert empleada en la segunda pregunta del cuestionario

La confiabilidad del Inventario, según Barraza (2018), es la siguiente:

- Confiabilidad global: $\alpha = 0,85$.
- Dimensión de estresores: $\alpha = 0,83$
- Síntomas: $\alpha = 0,87$
- Estrategias de afrontamiento: $\alpha = 0,85$.

Tabla 1.*Baremos de interpretación del Inventario SISCO*

Nivel de estrés	Rango
Leve	0% a 48%
Moderado	49% a 60%
Severo	61% a 100%

Fuente: Barraza, A (2018)

Análisis de datos sociodemográficos

Tabla 2.

Datos Sociodemográficos

Edad		Media	Desviación estándar
		20,45	2,26
Variable		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Masculino	137	30,04%
	Femenino	319	69,96%
Sector de domicilio	Urbano	329	72,15%
	Rural	127	27,85%
Ciudad de domicilio (por provincia)	Tungurahua	378	82,89%
	Pichincha	2	0,44%
	Bolívar	3	0,66%
	Cotopaxi	67	14,69%
	Pastaza	2	0,44%
	Chimborazo	4	0,88%
Estructura familiar	Vive con otro familiar	36	7,89%
	Vive con madre y padre	247	54,17%
	Vive solo	68	14,91%
	Vive solo con madre o padre	105	23,03%
Universidad	UTA	228	50%
	PUCESA	228	50%
Carrera	Derecho	36	7,89%
	Enfermería	88	19,30%
	Laboratorio Clínico	34	7,46%
	Diseño	8	1,75%
	Psicología	52	11,40%
	Sistemas de información	18	3,95%
	Otros	21	4,61%

Fuente: Elaboración propia

Nota: 456 participantes y en otros se encuentran las carreras de administración de empresas, contabilidad, diseño y psicología clínica.

Como se puede observar, en los resultados sociodemográficos se encuentran en el sexo masculino 30,04% y femenino 69,96%, en el sector domicilio rural 27,85% y urbano 72,15%, en la ciudad de domicilio divididas por provincias son las siguientes: Tungurahua 82,89%, Cotopaxi 14,69%, Chimborazo 0,88%, Bolívar 0,66%, Pastaza 0,44% y Pichincha 0,44%. Por otro lado, están las universidades en las cuales fueron 228 50% participantes de cada una y las carreras, Medicina 39,04%, Enfermería 19,30%, Psicología 11,40%, Derecho 7,89%, Laboratorio Clínico 7,46%, Negocios Internacionales 6,36%, Sistemas de Información 3,95%, Diseño 1,75%, Contabilidad 1,54%, Administración de Empresas 0,88% y Psicología Clínica 0,44%.

2.4. Proceso metodológico

Se seleccionó a alumnos de nivel superior incompleto de dos universidades en una ciudad del Ecuador. Como primer punto, se lleva a cabo las respectivas gestiones requeridas con el fin de conseguir la aprobación para así proceder a aplicar el formulario de la investigación en cada una de las instituciones.

Se procedió a aplicar la encuesta, la cual se realizó a través de la plataforma Google Forms. En una de las universidades, se permitió acceder a las aulas de los estudiantes para la aplicación de la encuesta. Sin embargo, en la otra universidad, si bien se aprobó el permiso, hubo una diferencia en el proceso: cada coordinador de área se encargó de enviar el enlace del cuestionario a los presidentes de grupo, quienes a su vez lo compartieron con sus compañeros para que pudieran responder la encuesta. Por lo tanto, se encontraron dificultades para obtener el número de población requerido para la muestra.

Posteriormente, se comenzó a tabular los datos en el programa SPSS. Sin embargo, para evitar posibles inconvenientes con los datos, se realizó una tabulación preliminar en Excel 2021 365. Es importante destacar que se encontraron algunas inconsistencias en los datos obtenidos, especialmente en el campo de lugar de residencia en la ficha sociodemográfica. Por ejemplo, se identificaron errores en los números de cédula, la edad y lugares que no corresponden a nivel nacional o de la provincia. También se encontraron palabras como "excelente" o letras mal escritas, los cuales fueron eliminados. Una vez realizadas las correcciones necesarias, los datos fueron transferidos al programa SPSS para obtener las frecuencias y porcentajes de cada una de las dimensiones y subdimensiones del inventario SISCO, así como los datos de la ficha sociodemográfica, y únicamente se calculó el promedio y la desviación típica para la variable edad.

Como parte del análisis de datos, se llevará a cabo la elaboración de tablas y gráficos. Estas herramientas permitirán presentar la información de manera precisa y calcular el porcentaje del nivel de estrés académico en los estudiantes

universitarios. Una vez creadas cada tabla y gráfica, se proporcionará un comentario con el objetivo de identificar las respuestas que obtuvieron mayor puntuación. En este caso, se enfocará en las respuestas proporcionadas por los estudiantes de cada universidad en la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO III: ANÁLISIS DE RESULTADOS

3.1. Análisis categorial del Inventario Cognoscitivista Sistémico

En la Tabla 3 se presentan el análisis categorial del Inventario Cognoscitivista Sistémico, específicamente enfocados en la primera dimensión del mismo, denominada "estresores". Esta dimensión identifica y analiza los factores estresantes que se evalúan en el test. Se proporcionan la frecuencia y el porcentaje de los mismos.

Tabla 3.

Análisis categorial de los estresores por ítem

Variable	Frecuencia	Porcentaje
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que realizan todos los días.	68	14,91%
La personalidad y el carácter de los/las profesores/as que imparten la clase.	72	15,79%
La forma de evaluación de mis profesores/ras.	75	16,45%
El nivel de exigencia de mis profesores/as.	66	14,47%
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/las profesores/ras.	62	13,60%
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/las profesores.	56	12,28%
El tipo de trabajo que piden los profesores/ras.	57	12,50%

Fuente: Tomado de Barraza-Macias (2018)

Elaboración propia

Los resultados se realizaron mediante un promedio de las respuestas de nunca y casi siempre, porque éstas mismas fueron las que tuvieron la puntuación más alta, los estresores que tiene un porcentaje alto en las universidades son: la forma de evaluación de los profesores 16,45%, la personalidad y el carácter de los/las profesores que imparten las clases 15,79%, la sobrecarga de trabajos y tareas de los/as profesores/ras 14,91% y el nivel de exigencias de los docentes 14,47%, por otro lado, los estresores que menos afectan a los estudiantes: tener el tiempo limitado para hacer el trabajo que encargan los/las profesores/ras.

En un estudio relacionado con las dimensiones de estresores del Inventario SISCO en la Universidad Técnica de Ambato por Ortega, C. (2021) se dio a

conocer que existe nivel alto en la forma de evaluación de los docentes 37,14% puesto que estos mismos tienen muchas inquietudes con respecto a las mismas y por eso no entienden, por otro parte, también se encuentran la personalidad y el carácter de los docentes es alto 37,1% esto debido a que se sienten inquietos con este tipo de subdimensión

En la Tabla 4 se presentan el análisis categorial del Inventario Cognoscitivista Sistémico, específicamente enfocados en la primera dimensión del mismo, denominada "Síntomas o Reacciones". Esta dimensión identifica y analiza los síntomas y/o reacciones asociadas al estrés académico. Se proporcionan las frecuencias y porcentajes.

Tabla 4.

Análisis descriptivo de síntomas y reacciones por ítem

Variable	Frecuencias	Porcentajes
Fatiga crónica	77	16,89%
Sentimiento de depresión y tristeza	75	16,45%
Ansiedad, angustia o desesperación	66	14,47%
Problemas de concentración	62	13,60%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	40	8,77%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	63	13,82%
Desgano para realizar las labores escolares	73	16,01%

Fuente: Tomado de Barraza-Macias (2018)
Elaboración propia

Los resultados fueron obtenidos y se realizaron un promedio de las respuestas de nunca y casi siempre, porque éstas mismas fueron las que tienen un porcentaje alto en las universidades y son las siguientes: fatiga crónica 16,89%, sentimiento de depresión y tristeza 16,45%, desgano para realizar las tareas escolares 16,01% y ansiedad, angustia o desesperación 14,47% y con el puntaje bajo tuvieron el conflicto o tendencia a polemizar o discutir 13,82%, problemas de concentración 13,60% y el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad 8,77%.

Según este estudio, se encontró un porcentaje del 16,89% de fatiga crónica en los participantes. Al analizar estos datos con el estudio de Mera et al., (2019),

quienes reportaron una prevalencia del 14,50% en estudiantes universitarios, se puede inferir que la fatiga crónica es un problema común y persistente en el contexto académico.

Con respecto a los sentimientos de depresión y tristeza, el presente estudio identificó un 16,45% de participantes que informaron sentirse deprimidos y tristes. Se contrasta con estos resultados con el estudio de Zapata (2021), quien encontró una prevalencia del 17,80% de síntomas depresivos en estudiantes universitarios, se puede concluir que la depresión es un reto relevante en los mismos.

En este estudio, se identificó que un 14,47% de los participantes experimentaron ansiedad, angustia o desesperación. En los datos obtenidos se compara con la investigación realizado en la Universidad Autónoma de Perú de Rodríguez et al., (2014), quienes reportaron una prevalencia del 13,90% de ansiedad en estudiantes universitarios, se puede inferir que la ansiedad es un problema frecuente en este grupo de población.

Es importante mencionar que, un 13,60% de los participantes experimentaron problemas de concentración. Por medio de estos datos se encontró que en la investigación realizado en la Universidad Autónoma del Perú de Zambrano y Estrada (2022), quienes identificaron dificultades de concentración en un 13,30% de estudiantes universitarios, se puede observar una consistencia en la prevalencia de este síntoma en ambas muestras.

Según los resultados actuales, un 8,77% de los participantes presentaron reacciones agresivas e irritabilidad. En las observaciones del estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato de Lee et al. (2019), exponen una prevalencia del 9,50% de agresividad en estudiantes universitarios, se puede inferir una similitud en la presencia de estos síntomas en ambos estudios que pueden provocar que los estudiantes traten mal a las personas que están a su alrededor y también perjudica sus estudios.

En general, al relacionar con estudios previos, se observa una consistencia en la prevalencia de síntomas como la fatiga crónica, depresión, desgano, ansiedad, problemas para concentrarse, conflictos interpersonales y agresividad en la población estudiantil universitaria.

Tabla 5.

Análisis categorial de las estrategias de afrontamiento por ítem

Variable	Frecuencias	Porcentajes
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	81	17,76%
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	74	16,23%
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	65	14,25%
Mantener control sobre mis emociones para que no afecte lo que me estresa.	57	12,50%
Recordar situaciones de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de tareas.	58	12,72%
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de tareas.	66	14,47%
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa	55	12,06%

Fuente: Tomado de Barraza-Macias (2018)

Elaboración propia

Para obtener los resultados se realizó una suma de las respuestas de casi nunca y siempre, porque éstas mismas fueron las que tiene un porcentaje alto en las universidades son: concentrarse en resolver la situación que les preocupa (17,16%), establecer soluciones concretas para resolver la situación que les preocupe (16,23%) y analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que les preocupa (14,25%). elaboración de un plan para enfrentar lo que les estresa y ejecución de tareas (14,47%).

Por otro lado, los que obtuvieron puntajes bajos son: recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionan (12,72%), mantener control sobre mis emociones para que no afecte lo que me estresa (12,50%) y fijarse o tratar de obtener lo positivo que les preocupa (12,06%).

Según los resultados actuales, un 16,23% de los participantes indicaron que establecer soluciones concretas fue una estrategia utilizada con frecuencia. Se

realizó una comparación con los datos de una investigación realizada en la Universidad Técnica de Ambato por Pérez e Indacochea (2019), quienes notificaron una prevalencia del 16,50% de esta estrategia en estudiantes universitarios, se puede observar una similitud en la utilización de enfoques prácticos para resolver problemas.

La presente investigación que un 14,25% de los participantes utilizaban esta estrategia de análisis de las soluciones. Mediante estos datos se encontraron semejanzas con la investigación realizada en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato de Jaramillo y Jerez (2022), cuyo resultado en la prevalencia fue del 13,90% de esta estrategia en estudiantes universitarios, se puede inferir que el análisis de las soluciones es una estrategia comúnmente empleada para abordar situaciones estresantes.

Los resultados actuales del presente proyecto muestran a un 14,47% de los participantes informaron que elaborar un plan y ejecutar tareas fue una estrategia utilizada con frecuencia. Estos datos guardan relación con el estudio que se realizó en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato mediante Naranjo y Guevara (2023), en donde se reportó que una prevalencia del 14,70% de esta estrategia en estudiantes universitarios que puede tener interferencia en la vida académica de los estudiantes universitarios.

El presente estudio reveló que un 12,72% de los participantes utilizaban esta estrategia de recordar y reflexionar sobre situaciones previas. Al contrastar con los hallazgos se identificó similitudes con la investigación de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato de Lima y Paredes (2021), quienes encontraron una prevalencia del 12,60% de esta estrategia en estudiantes universitarios, se puede inferir que la reflexión sobre experiencias anteriores es una estrategia empleada en menor medida por ende no saben que al momento de reflexionar una persona va a encontrar estrategias para sobrellevar el estrés académico.

En el presente estudio se evidenció que el 12,50% de los participantes indicaron que mantener el control emocional era una estrategia utilizada con frecuencia.

Estos resultados se relacionan con el estudio de la Universidad Técnica de Ambato de los autores Moposita y Vásquez (2021), quienes reportaron una prevalencia del 13,20% de esta estrategia en estudiantes universitarios, se puede observar una similitud en la utilización de técnicas de regulación emocional para afrontar el estrés.

Entre los datos obtenidos, el 12,06% de los participantes utilizaron esta estrategia de buscar aspectos positivos. Para acotejar estos resultados en el estudio en la Universidad Técnica de Ambato de Zumbana y Buri (2023), se encontró una prevalencia del 12,40% de esta estrategia en estudiantes universitarios, se puede inferir que el enfoque en los aspectos positivos es una estrategia empleada en menor medida.

En la tabla número 14, se encuentra el análisis categorial del reactivo, que proporciona una visión general de la frecuencia y el porcentaje de los resultados de las mismas mediante la tabla de baremos de interpretación del Inventario SISCO y este mismo se encuentra en el capítulo metodológico de la investigación.

Tabla 6.

Análisis categorial de baremos de interpretación del Inventario SISCO

Baremos de interpretación del Inventario SISCO	Alternativas	Frecuencias	Porcentajes
Niveles de estrés	Leve	178	39,04%
	Moderado	158	34,65%
	Severo	120	26,32%

Fuente: Elaboración propia

Nota: 456 participantes

El nivel de estrés que tiene mayor prevalencia con el 34,65% de los estudiantes universitarios es leve, después se encuentra el nivel moderado con el 39,04%.

El nivel que menor puntaje es severo con el 26,32% de la población y esto si es algo que causa preocupación porque mediante este los estudiantes puede comenzar a bajar su rendimiento académico y sentirse mal emocionalmente.

Entre los tipos de niveles de estrés se encontró que el que el porcentaje predominante es leve, posteriormente se encuentra moderado y, finalmente severo.

Según este estudio, se encontró que el 34,65% de los estudiantes universitarios experimentaban un nivel de estrés leve. Mediante una comparación de estos resultados con la investigación de la Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Allca (2023), identificó que existe un alto porcentaje 35,20% de estudiantes con estrés leve, se puede inferir que el estrés leve es una preocupación común en el ámbito universitario.

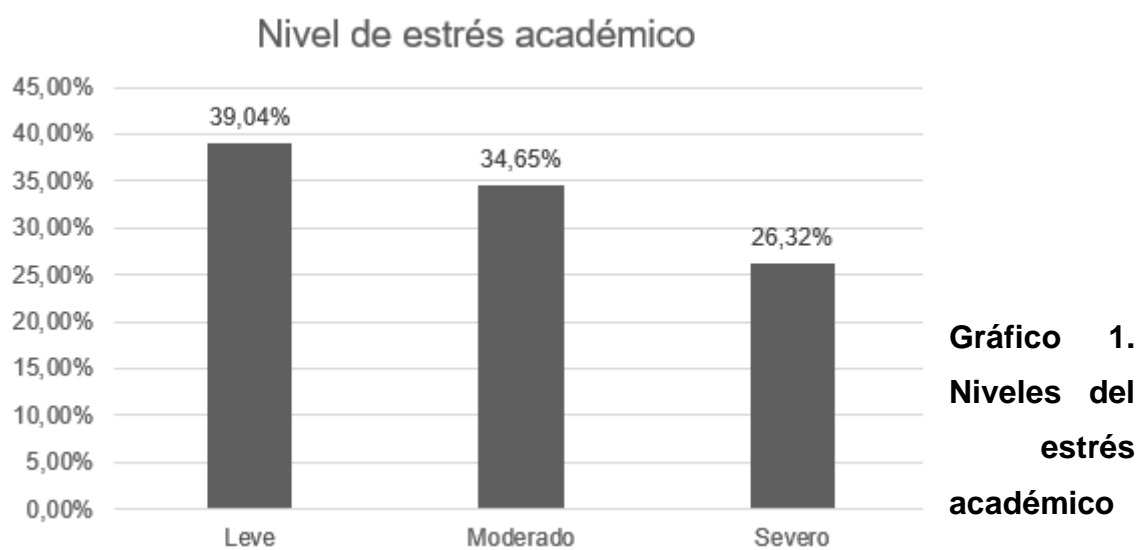
Se identificó que el 39,04% de alumnos experimentan un grado de estrés moderado. Estos resultados se asocian con el estudio de la Universidad Enfermería de México de Sánchez et al., (2023), quienes encontraron una prevalencia del 40,10% de este nivel de estrés en los estudiantes de la universidad, se puede observar una similitud en la prevalencia de este nivel de estrés en ambas muestras.

Según los resultados actuales de esta investigación, el 26,32% de los estudiantes universitarios reportaron un nivel de estrés severo. En estos resultados se halló una relación con el estudio de la Universidad Técnica de Ambato en donde Gaibor y Bonilla (2022), quienes identificaron una prevalencia del 25,70% de estrés severo en estudiantes universitarios, por lo tanto, se entiende que el estrés severo es una preocupación importante en la salud de los sujetos.

En general, al comparar y discutir los resultados obtenidos en el presente estudio con investigaciones previas, se puede observar una consistencia en la prevalencia de distintos niveles de estrés en estudiantes universitarios. El estrés leve y moderado son comunes entre los estudiantes, lo que indica una carga significativa en su bienestar emocional y académico.

Además, el estrés severo, aunque menos prevalente, sigue siendo un problema relevante que puede tener consecuencias negativas a lo largo de su vida

académica, personal y social pues pese a que existe una moderación con el estrés, es casi imposible que no les afecte emocionalmente a cada uno de los alumnos universitarios.



Baremos del Inventario SISCO

Fuente: Barraza (2018)

Elaboración propia

Nota: 456 participantes

Estos datos resaltan la importancia de abordar el estrés en la población estudiantil universitaria y de instaurar métodos de gestión del estrés y apoyo del equilibrio emocional. Es esencial proporcionar recursos y apoyo adecuados para ayudar a los estudiantes a gestionar su estrés y fortalecer sus capacidades de afrontar las situaciones. Es importante identificar pronto los niveles de estrés más altos e implementar de intervenciones específicas son cruciales para prevenir consecuencias negativas a largo plazo en la vida académica de los mismos.

A continuación, en la tabla 7 se va a dar a conocer el análisis categorial del Inventario SISCO y el sexo femenino y masculino con sus respectivas frecuencias y porcentajes mediante el promedio y el número que tiene cada uno de los niveles del estrés.

Tabla 7.

Análisis categorial del Inventario SISCO y el sexo

Variable	Nivel	Sexo femenino n=319		Sexo Masculino n=137	
		F	%	F	%
Estresores	Leve	185	57,99%	74	54,01%
	Moderado	125	39,18%	58	18,18%
	Severo	9	2,82%	5	1,57%
Síntomas o reacciones	Leve	130	40,75%	66	48,18%
	Moderado	170	53,29%	63	45,99%
	Severo	9	5,96%	8	5,84%
Estrategias	Leve	130	40,75%	66	48,18%
	Moderado	171	53,61%	63	45,99%
	Severo	18	5,64%	18	5,84%

Fuente: Elaboración propia

Nota: 456 participantes

En la tabla número 7, se presenta los resultados obtenidos del Inventario SISCO en cuanto a sexo femenino y masculino, estos mismos dan a conocer que en la dimensión de los estresores, en donde las mujeres obtuvieron en mayor frecuencia un nivel leve 57.99% y los hombres del mismo modo 54.01%, en la dimensión de los síntomas o reacciones en el sexo femenino el nivel moderado el que mayor porcentaje obtuvo con el 53.29% y en el sexo masculino el nivel leve 48.18%. Finalmente, las estrategias de afrontamiento con un 53.61% el nivel moderado en mujeres y en los hombres el 48.18%.

En un estudio que fue realizado en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas cuyos resultados fueron creados por Delgado (2022), el 58,2% fueron de mujeres, de los cuales, el 49% obtuvo estrés académico moderado, el 9,2 % severo y en el leve no obtuvo ningún tipo de resultados. Por otro lado, el 41,8% restante fueron hombres; de ellos, el 33,7% del estrés académico moderado, el 6,1% severo y el 2% leve. Como se puede ver, los resultados fueron parecidos pese a que no existen muchos casos del nivel leve

en las dimensiones del estrés académico, pero si tiene puntuaciones parecidos fue en el nivel moderado con porcentajes parecidos.

A continuación, en la tabla 8 se va a dar a conocer el análisis categorial del Inventario SISCO y las carreras universitarias con sus respectivas frecuencias y porcentajes.

Tabla 8.

Análisis categorial del Inventario SISCO y las carreras universitarias

Variable	Nivel	Área de salud n=354		Área técnica n=33		Área social n=69	
		F	%	F	%	F	%
Global	Leve	147	41,53%	15	45,45%	24	34,78%
	Moderado	120	33,90%	12	36,36%	24	34,78%
	Severo	87	24,58%	6	18,18%	21	30,43%

Fuente: Elaboración propia

Nota: 456 participantes en diferentes carreras: área de salud (laboratorio clínico, medicina, psicología clínica y psicología), área técnica (contabilidad, diseño, tecnologías de la información) y el área social (administración de empresas, derechos y negocios internacionales).

En este caso, solo se realizó un puntaje global del análisis categorial del estrés académico y las carreras universitarias, en el área de salud, lo estudiantes universitarios tuvieron con mayor puntuación en el nivel leve 41,53%, en el área técnica la mayor frecuencia fue el nivel leve 45,45% y en el área social se obtuvo el mismo porcentaje en el nivel moderado y leve 34,78%.

En un estudio que tiene carreras relacionadas con el área de la salud cuyos autores son Marquina y Pineda (2019) nos dan a conocer los siguientes resultados: se puede observar que los alumnos del área de la salud en especial de enfermería tienen un nivel leve de estrés académico. En esta investigación sucede lo mismo con ellos porque tienen un grado similar de estrés en las carreras universitarias.

CONCLUSIONES

- El estrés académico es una condición a la que están expuestos los estudiantes universitarios, el cual se caracteriza por una serie de síntomas físicos, emocionales y que afectan a las relaciones interpersonales. Está asociado dentro del ámbito académico a la carga trabajo, evaluaciones y exigencias académicas que sobrepasan sus estrategias de afrontamiento, generándose consecuencias negativas sobre su salud física y mental.
- Los resultados del Inventario de estrés académico (SISCO) indican que los estudiantes universitarios presentan en la dimensión de estresores una mayor frecuencia en el nivel leve 57.99%, seguido del moderado 39.18% y en menor proporción se presenta el nivel severo 2.82%. Las carreras del área técnica (Contabilidad, Diseño, Tecnologías de la Información) presentan un mayor porcentaje en el nivel de estrés leve 45.45%, al igual de las carreras del ámbito de salud (Medicina, Laboratorio Clínico, Psicología Clínica y Psicología) con el 41.53%, mientras que, las carreras del área social presentan niveles moderados y leves en un 34.78%.
- En cuanto a la prevalencia de los factores de estrés académico en cada una de las dimensiones del Inventario SISCO, se encuentran porcentajes más representativos en la forma de evaluación de los profesores (16,45%), así como la personalidad y el carácter del docente que imparte la clase (15,79); en la dimensión de síntomas y reacciones están la fatiga crónica (16,89%) y el sentimiento de depresión y tristeza (16,45%) y en estrategias de afrontamiento se encuentra, el concentrarse en resolver la situación que les preocupa (17,78%).

RECOMENDACIONES

- Se sugiere plantear propuestas de prevención y manejo del estrés académico dirigido a los estudiantes universitarios, los cuales deben incluir estrategias de afrontamiento, técnicas de relajación, entrenamiento en habilidades de manejo del tiempo y comunicación efectiva, entre otras herramientas que permitan afrontar de manera productiva los riesgos del estrés.
- Se recomienda promover un entorno universitario que fomente el bienestar estudiantil. Esto implica proporcionar servicios de salud mental accesibles, programas de apoyo emocional, espacios para el autocuidado y la creación de una cultura que valore la salud mental y permita equilibrar las actividades académicas con su vida personal, laboral y social.
- Como recomendación, es importante promover una comunicación abierta y una colaboración estrecha entre el personal académico, profesionales en salud mental y autoridades universitarias, para garantizar una atención integral y una respuesta efectiva ante las necesidades de los estudiantes en relación con el estrés académico. Esto permitirá una intervención más efectiva y coordinada para abordar esta problemática, así como una mayor sensibilización sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios, esta misma puede ser, por medio de apoyo, comprensión y así tener la confianza de los mismos y poder realizar investigaciones longitudinales que permitan un seguimiento a largo plazo del impacto del estrés académico, desempeño estudiantil, la salud mental y el bienestar general.
- Se recomienda en la siguiente investigación del estrés académico, se aumente un reactivo de estrategias de afrontamiento y otro de la regulación de emociones debido a que en este estudio hubo resultados que hacen tomar en cuenta que se necesita saber por qué se siente tristes o desaminados que pueden llegar a perjudicar su vida universitaria.

BIBLIOGRAFIA

- Águila, B., Calcines, M., Roxana, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro* 7(2), 2077-2874. Recuperado de <https://bit.ly/3osbxh1>
- Alban, J. (2018). *Autoestima y estrés académico en estudiantes de una Universidad de Lima Sur* (Tesis de grado). Repositorio UAP. Recuperado de <https://bit.ly/3LJhnll>
- Allcca Yaranga, C. I. (2023). *Niveles de estrés académico en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa El Buen Pastor Ayacucho 2020* (tesis de grado). ULADECH. Recuperado de <https://bit.ly/46MMVAD>
- Álvarez, L., Gallegos, R & Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas* 28(2), 193-209. Recuperado de <https://bit.ly/43ryGyF>
- Amarís, M, Orozco, M, Valle, M & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología del Caribe* 30 (1), p. 123-145. Recuperado de <http://bit.ly/3mUtDa3>
- Arroyo, J. (2014). *Los significados de la desesperación, las representaciones en Buenos Aires (1868-1903)* (Tesis doctoral). UPC. Recuperado de <https://bit.ly/3MCNpSp>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA* 2(1), p. 117-125. Recuperado de <https://bit.ly/3JtZ7M3>
- Bados, A. y García Grau, E. (2014). Resolución de problemas. *Publicación electrónica. Colección Objetos y Materiales Docentes (OMADO)*. Recuperado de <https://bit.ly/3NWBJKq>

- Barraza, A, & Barraza, S. (2019). Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *Revista de Investigación Educativa* 28(2), p. 132-151. Recuperado de <https://bit.ly/43HFfgF>
- Barraza-Macias, A. (2018). Inventario sisco sv-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Ramos Escamilla M, editor. México. Recuperado de <https://bit.ly/43yZ6hQ>
- Barrenechea, B., Gomez, C., Huaira, A., Pregúntegui, I., Aguirre, M., & Rey de Castro, J. (2010). Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. *Redalyc* 15 (2), p. 54-58. Recuperado de <https://bit.ly/40mBE5X>
- Barreto Osma, D. A., & Salazar Blanco, H. A. (2021). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Universidad y Salud*, 23(1), 30-39. Recuperado de <https://bit.ly/44cSUx2>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology* 1(1), 37-48. Recuperado de <https://bit.ly/3po4h6h>
- Bartoletti, A. (2018, 24 de enero). Dificultad de estudio. YOriginal. Recuperado de <https://bit.ly/3XDwN0i>
- Batthyány, K., Cabrera, M., Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., & Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación para las ciencias sociales: apuntes para un curso inicial. Recuperado de <https://bit.ly/3PB9NwZ>
- Beltran, P., y Melchor, J. (2021). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad de Lima Norte 2019* (Tesis de grado). Repositorio UPA Recuperado de <https://bit.ly/43GfL4o>

- Berengue, L. (2016). Algunas consideraciones sobre la hipertensión arterial. *MEDISAN*, 20 (11), 5185-5190. Recuperado de <https://bit.ly/437txMI>
- Calzada, A., Oliveros Delgado, C., & Imas, Y. (2012). Trastorno por estrés agudo. *Cuadernos de Medicina Forense* 18 (1), 27-31. Recuperado de <https://bit.ly/3WARMAg>
- Campos, M., & Garay, E. (2021). *Resiliencia y estrés académico en universitarios de psicología en tiempos de aprendizaje virtual de una Universidad Privada de Huancayo-2020* (Tesis de grado). Repositorio Institucional de la Universidad Peruana de los Andes. Recuperado de <https://bit.ly/42UH1v1>
- Canto, H., & Castro, E. (2004). Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e investigación en psicología* 9 (2) 257-270. Recuperado de <https://bit.ly/3L1cSUw>
- Carribean, U. (2016, 14 de junio). Modelo cognitivo conductual. SlideShare. Recuperado de <https://bit.ly/3MYCcLC>
- Casquete Tamayo, J. (2017). *Análisis de la atención dispersa en el aprendizaje de los niños y niñas del 2do Año de Educación General Básica del Centro Educativo Daniel Comboni del Cantón Esmeraldas* (Tesis doctoral). PUCE. Recuperado de <https://bit.ly/3D0bDzO>
- Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena Colombia. *Investigación En Enfermería. Imagen Y Desarrollo* 20(2). Recuperado de <https://bit.ly/3JeAZgP>
- Castro, A., Caamaño, L., & Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Dialnet* 11(2), p. 1794-5992. Recuperado de <http://bit.ly/3o0fskj>

- Coduti, P., Gattas, Y., Sarmiento, S., & Scmid, R. (2013). Cómo afectan el entorno organizacional. UNCUYO. Recuperado de <https://bit.ly/45vbrFZ>
- Contreras, L. M. (2011). Tendencias de los paradigmas de investigación en educación. *Investigación y Postgrado* 26(2), p. 161-178. Recuperado de <https://bit.ly/44vp9XW>
- Córdova, C. (2018). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, 2016* (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión. Recuperado de <https://bit.ly/3dGiNjT>
- Córdova, D., & Santa, C. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. *Revista Estomatológica Herediana* 28(2) p. 252-258. Recuperado de <http://bit.ly/3ID2Aj9>
- Cubillo, B. (2013). Síndrome de fatiga crónica. *Revista médica de costa rica y centroamerica* 607(3), p. 423-438. Recuperado de <https://bit.ly/3UxOUmK>
- Cuevas, M., & García, T. (2012). Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo. Las tres perspectivas del estrés. *Trabajo y sociedad* 19(1), p. 1514-6871. Recuperado de <https://bit.ly/3XxqaN4>
- Custodio, F., Pintor, M., & Pérez, J. (2022). Absentismo escolar y snappet: diferencias en el rendimiento de matemáticas. *Revista Nacional e Internacional de educación inclusiva* 15(2), p. 1989-4643. S.A.
- Del Monaco, R. (2011). Dolores de cabeza, síntomas y enfermedad: un abordaje social sobre la construcción clínica de la migraña. *Interacciones en atopología* 13(2), p. 501-511. Recuperado de <http://bit.ly/3mye3RO>

- Delgado, B. (2022). *Estrés Académico durante la COVID-19 en Estudiantes Universitarios de Medicina Humana, Chachapoyas-2021* (tesis de grado). UNT. Recuperado de <https://bit.ly/3CA2TAw>
- Domínguez, D. (2022). Consejos para saber qué es el absentismo escolar y cómo prevenirlo. MEDAC. Recuperado de <https://bit.ly/3or4mWI>
- D'Zurilla, T.J. (1986). *Problem solving therapy*. Springer. S.A.
- Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en los estudiantes universitarios en los tiempos de la pandemia del COVID-19. Estrés académico en los estudiantes universitarios en los tiempos de la pandemia del COVID-19. *UCA* 40(1), p. 89-93. Recuperado de <https://bit.ly/3p2iz8g>
- Frogan, P. & Calero, E. (2011). Guía para el uso de la reestructuración cognitiva como un procedimiento de moldeamiento. *Psicología de la conducta* 19(1), p. 659-682. Recuperado de <https://bit.ly/42nUIZ4>
- Fuenmayor, G., & Villasmil, Y. (2008). La percepción, la atención y la memoria como procesos cognitivos utilizados para la comprensión textual. *Revista de Artes y Humanidades UNICA* 9(22),187-202. Recuperado de <https://bit.ly/43JMUMD>
- Gallego, Y., Gil, S., & Sepúlveda, M. (2018). *Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento* (tesis de posgrado). CSE. Recuperado de <https://bit.ly/43r92ua>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F., & Eléctrica, D. I. (2015). Estrés. *ContactoS* 97(2), p. 50-54. Recuperado de <https://bit.ly/3Jyy1TO>
- García, A., & García, J. (2017). *Una experiencia de medición de la carga de trabajo percibida por los estudiantes para facilitar la coordinación horizontal* (tesis de grado). Repositorio UPC. S.A.

- Gastelo, A. (2016). Modelos cognitivo conductual. SlideShare. Recuperado de <https://bit.ly/3PyZuti>
- Gómez, D. (2019). *Estrés académico en los estudiantes de una Carrera Universitaria. Tesis: Universidad Central del Ecuador* (Tesis de grado). UCE. Recuperado de <https://bit.ly/3DYbwms>
- González, I. (2015). *El cortisol en pelo como marcador biológico del estrés crónico y la depresión* (Tesis doctoral). UAB. Recuperado de <https://bit.ly/41lySiV>
- Heidari, S., Babor, T., De Castro, P., Tort, S., & Curno, M. (2019). Equidad según sexo y de género en la investigación: justificación de las guías SAGER y recomendaciones para su uso. Artículo especial. Recuperado de <https://bit.ly/3LdjYFz>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Mc Graw-Hill: México. Recuperado de <https://bit.ly/44646LO>
- HILDA. (2017, 16 de mayo). Los 18 tipos de educación: clasificación y características. REDEM. Recuperado de <https://bit.ly/3mF3uME>
- Hombrados-Mendieta, Isabel, & Castro-Travé, Margarita. (2013). Apoyo social clima social y percepción de conflictos en un contexto educativo intercultural. *Anales de Psicología* 29(1), p. 108-122. Recuperado de <https://bit.ly/3Mefdf2>
- Huamani, A. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina 2021* (Tesis de grado). UPLA. Recuperado de <https://bit.ly/3BLMiIS>
- Indacochea Mendoza, L. R., & Pérez Bayas, J. P. (2023). *El Estrés Académico y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes*

de octavo, noveno y décimo años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Mayor Ambato de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua (tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://bit.ly/3rqGJOw>

Junta Editorial de Cancer. (2019, 12 de diciembre). Problemas de atención, pensamiento y memoria. Cancer.Net. Recuperado de <http://bit.ly/4043Zxv>

Klantel, F., & Perrota, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná* (Tesis de grado). UDLA. Recuperado de <https://bit.ly/3Ncg5BC>

Lazarus, R y Folkman, S. (1986). *Estres y Procesos Cognitivos* Lazarus y Folkman. España: Mr. S.A.

Le Scanff, C & Bertsch, J. (2021). *Estrés y rendimiento*. INDE. Recuperado de <http://bit.ly/3yZwKR5>

Lima, D., & Paredes, T. (2021). *Estrés académico y el consumo de alcohol en estudiantes de psicología en una universidad privada de Ambato*. PUCESA (tesis de grado). Recuperado de <https://bit.ly/3pJwep7>

Llallico, C., y Michilena, S. (2022). *Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central Del Ecuador durante el período 2021-2021* (Tesis de grado). UCE. Recuperado de <https://bit.ly/406Q9uT>

López, C & Sánchez, M. (2010). *Estrés y salud: aportaciones desde la psicología social*. Editorial Miguel Ángel Porrúa. Recuperado de <https://bit.ly/3yZckYe>

López, N., & Sánchez, L. (2010). El aburrimiento en clases. *Procesos psicológicos y sociales* 6 (1), 1-43. Recuperado de <https://bit.ly/46x46WJ>

- Macías, A. B. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente* 12(22), p. 1. S.A.
- 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* 2(1), p. 2007-8412. Recuperado de <http://bit.ly/3JCXtYC>
- Martínez, A., & Campos, W. (2015). Correlación entre Actividades de Interacción Social Registradas con Nuevas Tecnologías y el grado de Aislamiento Social en los Adultos Mayores. *Revista mexicana de ingeniería biomédica* 36(3), p. 181-190. Recuperado de <https://bit.ly/3o6lksh>
- Martínez, M., Álvarez, M., Robaina, L., & Cárdenas, C. (2012). *La teoría del estrés: método de relajación para el descenso de la tensión generada. Licenciatura en Enfermería: Universidad de ciencias médicas* (Tesis de pregrado). UCE. Recuperado de <http://bit.ly/41gYBci>
- Minedu. (2023, 23 de mayo). Sistema de Institucional de evaluación de los estudiantes-SIEE-. Educación. Recuperado de <https://bit.ly/3PHYTWe>
- Molan, N., Vélez, A., & Rojas, E. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), p. 112-120. Recuperado de <https://bit.ly/3OHZruW>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud* 24(1), p. 112-120. Recuperado de <https://bit.ly/3XA3Pyq>
- Montenegro, G., Rivera, M., Álvarez, M., Velasco, A., Yaitul, P., Gómez, P., & Rojas, M. (2022). Prevalencia del estrés académico en estudiantes

de Kinesiología durante el período de pandemia de COVID-19, 2021. *Revista de la Fundación Educación Médica* 25(5), p. 197-203. Recuperado de <https://bit.ly/3JI6INo>

Montes, F. (2019). *La anhedonia en el juego patológica. Una revisión sistemática* (tesis de grado). Universidad Católica de Valencia. Recuperado de <https://bit.ly/3o2ObOc>

Montes, F. (2019). *La anhedonia en el juego patológica. Una revisión sistemática*. (Tesis de grado). Universidad Católica de Valencia. Recuperado de <https://bit.ly/3o2ObOc>

Moposita, E., & Vásquez, F. (2021). *Autoeficacia y estrés académico en estudiantes universitarios* (tesis de grado). UTA. Recuperado de <https://bit.ly/3XIfOtR>

Morris, C. (2001). *Psicología/ Charles G. Morris y Albert A. Maisto* mx: Prentice-Hall. S.A.

Moscoso, M., (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona* (13)11, 1560-6139. Recuperado de <https://bit.ly/45LfiyX>

Naranjo, W., & Guevara, L. (2023). *Influencia del estrés académico en el consumo de alcohol en estudiantes universitarios* (tesis de grado). PUCESA. Recuperado de <https://bit.ly/43j5A48>

Ongallo, C. (2007). *Guía para gestionar el Conocimiento, la información y las relaciones humanas en empresas y organizaciones. Manual de comunicación*. 2ª ed. Recuperado de <https://bit.ly/3ZOPTWk>

Orlandini, A. (2001). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*. eLibro. Recuperado de <https://bit.ly/43bAjjD>

- Ortega, C. (2020). *El estrés académico y su incidencia en las funciones cognitivas básicas en estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de psicopedagogía de la universidad técnica de Ambato* (tesis de pregrado). UTA. Recuperado de <https://bit.ly/3qXIR1d>
- Ortega, J. (2014). Estrés y evaluación psicológica: un acercamiento teórico relacionado al concepto de resiliencia. *Anuario de investigaciones*, 21(2), p. 297-302. Recuperado de <https://bit.ly/3XUs1db>
- Ortega, M., & Salazar, P. (2023). *Rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de quinto ciclo de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca periodo 2022 – 2023* (tesis de grado). UC. Recuperado de <https://bit.ly/44qFAou>
- Osa, M. J. C. (2021, 31 mayo). El estrés académico que es. Maria Jesús Campos. Recuperado de <https://bit.ly/45LaVUz>
- Osma, D., & Blanco, H. (2020). Agotamiento Emocional en estudiantes universitarios del área de la salud. *Salud* 23(1), p. 30-39. Recuperado de <https://bit.ly/3ovynEp>
- Palacio, M., Blanco, V., Palacio, M., y Roblejo, P. (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2), p. 41-49. Recuperado de <https://bit.ly/3OXAOZa>
- Palacio, O. M. (2016, 6 diciembre). Estrés académico: causas y consecuencias. Maceo Palacio. MULTIMED. Recuperado de <https://bit.ly/3WD1u55>
- Peña, O. (2020, 24 de octubre). Qué es el burnout académico y cómo evitarlo. POLIVERSO. Recuperado de <https://bit.ly/3qbwmxJ>

- Perera, J. C. (2016). *Emprendedores: La aventura de crear tu propio camino*. IT Campus Academy. EEUU: 2da. ed. Recuperado de <http://bit.ly/41rc2WI>
- Pérez, J. (2019). Qué es el estrés laboral y cómo medirlo. *Revista Salud Uninorte*, 35. P. 156-184. Recuperado de <https://bit.ly/3loYHhQ>
- PilarGil. (2018, 1 de junio). Qué es el estrés laboral. *Terapia y Emoción: Gabinete de Psicología*. Recuperado de <https://bit.ly/3KzEezt>
- Pineda, L & Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina* 4(2), p. 69-82. Recuperado de <https://bit.ly/3A7lhiA>
- Pineida, D. (2020). *Nivel de estrés académico de los estudiantes de Psicología Educativa y Orientación de la Universidad Central del Ecuador, en el período de estudio julio-noviembre 2019*. (Tesis de grado). UCE Recuperado de <https://bit.ly/3dQUcZw>
- Pool, M. (2016). Trastorno de la conducta alimentaria: bulimia y anorexia. *Revista Letra en Psicoanálisis* 2(2), p. 01-10. S.A.
- Pozos-Radillo, B., et. al. (2015). Estrés Académico y Síntomas Físicos, Psicológicos y Comportamentales en Estudiantes Mexicanos de una Universidad Pública. *Ansiedad y estrés*, 17(2), p. 185-196. Recuperado de <https://bit.ly/3FmbXKj>
- Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., & Sarabia, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes universitarios. *Redalyc* 20(2),189-195. Recuperado de <https://bit.ly/3o2TFZg>
- Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L., & Sarabia, L. (2015). Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en estudiantes

universitarios. *Redalyc*, 20(2),189-195. Recuperado de <https://bit.ly/3o2TFZg>

Ramírez, L., (2006). Modelo de clasificación dinámico de arritmias cardíacas mediante aprendizaje de maquina con interfaz a usuario. *Ciencia e Ingeniería Neogranadina* 16(2), p. 86-95. Recuperado de <https://bit.ly/3BYD2BH>

Ramírez, M. I., Herrera, F., & Herrera, I. (2003). Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural. *Revista Iberoamericana de educación*, 33(2), p. 1-17. Recuperado de <https://bit.ly/44wfgZZ>

Regueiro, A. (2018). Conceptos básicos Qué es el estrés y cómo nos afecta. Stress. Recuperado de <https://bit.ly/3OHDJqQ>

Roblero, J. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios* (tesis de pregrado). UTA. Recuperado de <https://bit.ly/3Jsy985>

Roblero, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador* (tesis de pregrado). UCE. Recuperado de <https://bit.ly/3xVlsvA>

Rodríguez Ávila, Nuria. (2018). Envejecimiento: Edad, Salud y Sociedad. *Horizonte sanitario* 17(2), p. 87-88. Recuperado de <https://bit.ly/3M70dj3>

Rodríguez, A., Zúñiga, P., Contreras, K., Gana, S., & Fortunato, J. (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento según el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos lumbares y plásticos. *Revista El Dolor* 66 (2) p. 14-23. Recuperado de <https://bit.ly/3izvsHI>

- Rodríguez, Salazar, M., Muñoz, A., & Rodríguez, C. (2014). El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica. *Revista iberoamericana de educación* 65(2), p. 15-24. Recuperado de <https://bit.ly/3psVikd>
- Rodríguez, V. (2022, 17 de febrero). Problemas digestivos más frecuentes en adultos. Cinconoticias. Recuperado de <http://bit.ly/41orrGS>
- Rojo, V., García, D., Jil, J., & Romero, S. (1999). Exigencia del trabajo universitario, desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *Investigación cuantitativa* 17(2), p. 385-392. Recuperado de <https://bit.ly/3C0qf1C>
- Rosa, E. Z. E. (2018, 28 agosto). Manejo del estrés académico. Revisión crítica. Recuperado de <https://bit.ly/3qfkMS7>
- Salas, C., & Garzón, M. (2013). La noción de calidad de vida y su medición. *CES Salud Pública* (4) 36-46. S.A.
- Santos, L., Jaramillo, A., Morocho, M, Senín, C., y Rodríguez, F. (2017). Estudio trasversal: evaluación del estrés académico en estudiantes de medicina y su asociación con la depresión. *Revista Médica HJCA* 9(3), p. 255-260. Recuperado de <https://bit.ly/3mFGXzu>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. Versión aprobada por el Consejo Nacional de Planificación, aprobado en Sesión Ordinaria N° CNP-001-2021, mediante Resolución N° 002-2021-CNP. Recuperado de <https://bit.ly/3mJm8TJ>
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeiadat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Fortaleza* 3(2), p. 10-59. Recuperado de <https://bit.ly/3WB62ZL>

- Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Revista Salud y Administración* 3(7), p. 11-18. Recuperado de <https://bit.ly/3NTKYLu>
- Torres, A. (2022). *Estrés académico y su relación con el consumo de alcohol en estudiantes universitarios* (tesis de pregrado). UTA. Recuperado de <https://bit.ly/46na7Fp>
- Torres, M., Salazar, I., & Paz, J. (2015). Validación psicométrica de escalas PSS-14 AFA-R HDRS CES-D EV en puérperas mexicanas con y sin preeclampsia. *Enfermería universitaria*, 12 p. 122-133. Recuperado de <https://bit.ly/41ogJAY>
- Valladares, F. (2021). Un Sistema Paralelo de Enseñanza: La clase de apoyo particular como antagonismo de la inclusión meta2021. Recuperado de <https://bit.ly/43OIAwL>
- Vallejo, P. (2017). *Distorsiones cognitivas y estrés en estudiantes universitarios* (tesis de pregrado). UTA. Recuperado de <https://bit.ly/3Jsy985>
- Vidal, A., & Bach, A. (2017, 18 de julio). Problemas digestivos más frecuentes en adultos. Utrogestan. Recuperado de <http://bit.ly/41orrGS>
- Zepeda, H. (1995). *Introducción a la psicología*. México. S.A.
- Zuluaga, Y., Cardona, S., & Zapata, M. (2018). Revisión teórica de eustrés y distrés definidos como reacción hacia los factores de riesgo psicosocial y su relación con las estrategias de afrontamiento. Recuperado de <https://bit.ly/3JL63VR>
- Zumbana, E., & Buri, B. (2023). *Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato* (tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <https://bit.ly/3O5Vtub>

Zurita, E, Soria, B., López, G., & Peñafiel, A. (2018). Manejo del estrés académico revisión crítica. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. Recuperado de <https://bit.ly/44KgAJd>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado

Por medio de la presente, se solicita su autorización para incluirlo como participante en la investigación acerca del “Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Ambato”. La presente investigación se llevará a cabo en la ciudad de Ambato durante el año 2022, misma que es dirigida por la Mg. Tamara Naranjo y ejecutada por Jessica Zamora. El objetivo de esta investigación es analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. En esta carta pedimos a usted su consentimiento para participar en esta investigación, así como para usar la información obtenida de su participación con fines científicos. En el caso de su aceptación Ud. Tendrá que rellenar fichas de evaluación sociodemográfica y un instrumento de medición entorno a la temática señalada. La colaboración en este estudio no le quitara mucho de su tiempo. Su participación será anónima, y su nombre no aparecerá de ningún modo, ni en los instrumentos, ni en los informes de la investigación que se redactarán. Las encuestas llevarán un código desde el inicio que reemplazará sus nombres. Los datos producidos por los instrumentos serán trasladados a una base de datos, y será usada para realizar diversos análisis que permitan responder a las preguntas formuladas en el proyecto de investigación. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información. Así mismo, en caso de que lo estime pertinente usted puede recurrir al Departamento de Posgrados de Psicología de la PUCE Ambato para resguardar sus derechos si usted percibiese que éstos han sido vulnerados en algún sentido.

Acepto ()

No acepto ()

Anexo 2. Ficha sociodemográfica

1. Ciudad de domicilio

.....

2. Sector domicilio

Urbano ()

Rural ()

3. Estructura familiar

() Vive con madre y padre

() Vive solo con padre o madre

() Vive solo

() Vive con algún otro familiar que no sea padre o madre

4. Sexo

() Masculino

() Femenino

5. Edad

.....

6. Universidad

() Universidad Técnica de Ambato

() Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato

7. Carrera

() Administración de empresas

() Contabilidad

() Derecho

() Enfermería

() Medicina

() Odontología

() Psicología

() Sistemas de información/ Tecnologías de la información

Otros....

Anexo 3. Inventario SISCO

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

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

Sí

No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es nunca y (5) siempre.

1

2

3

4

5

Estresores

1. A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores: Nunca (N); Casi nunca (CN); Rara vez (RV); Algunas veces (AV); Casi siempre (CS); Siempre (S)

Preguntas	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y el carácter de los/las profesores/as que me imparten clases.						
La forma de evaluación de mis profesores/as						

(a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en internet, etc.)

El nivel de exigencia de mis profesores/as.

El tipo de trabajo que me piden los profesores/as (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)

Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/las profesores/as.

La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/las profesores/as.

Fuente: Elaboración propia

2. Síntomas o reacciones

¿Con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás

estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado

anterior.

Preguntas	N	CN	RV	AV	CS	S
-----------	---	----	----	----	----	---

Fatiga crónica (cansancio permanente).

Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).

Ansiedad, angustia o desesperación.

Problemas de concentración.

Sentimiento de agresividad o aumento de

Irritabilidad.

Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.

Desgano para realizar las labores escolares.

Fuente: Elaboración propia

3. Estrategias de afrontamiento

¿Con que frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Preguntas	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.						
Mantener control sobre mis emociones para que no afecte lo que me estresa.						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de tareas.						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa.						

Fuente: elaboración propia