



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA
APROXIMACIÓN TEÓRICA**

PRESENTADO POR
NANCY YACKELIN CAYLLAHUA QUISPE

ASESORA
ROSA SEPERAK VIERA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER
EN PSICOLOGÍA

AREQUIPA – PERÚ

2020



**Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND**

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA
APROXIMACIÓN TEÓRICA**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

NANCY YACKELIN CAYLLAHUA QUISPE

ASESORA:

MAG. ROSA SEPERAK VIERA

AREQUIPA - PERÚ

2020

PORTADA	i
INDICE	ii
INTRODUCCION	iii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1. Justificación.....	5
1.2. Objetivo de la investigación	6
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	7
2.1. Diseño de investigación	7
2.2. Materiales	7
2.3. Procedimiento.....	9
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	10
3.1 Estrés académico.....	10
3.1.1 Teorías del estrés académico	11
3.1.2 Funcionamiento del Modelo sistémico cognoscitivista.....	11
3.1.3 Estresores académicos	13
3.1.4 Síntomas.....	14
3.2 Estrategias de afrontamiento.....	14
3.3. El estrés	15
3.3.1 Tipos de estrés	15
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	24

INTRODUCCION

Este estudio de investigación aborda el tema Estrés académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica, con el propósito de realizar un análisis teórico a través de la búsqueda científica de la variable Estrés Académico que tiene una fundamentación teórica por el doctor Arturo Barraza Macías. Así mismo, se planteó una metodología de acuerdo con León y Montero (2002) puesto que el estudio corresponde a un diseño teórico. Para ello se realizó una revisión bibliográfica, escogiéndose de revistas indexadoras científicas, tales como, *Scielo*, *Redalyc* y *Dialnet* y *Scopus*, además; se revisó la base de datos de *ERIC*, libros y páginas web como: *SALUDMED.COM*, y *Library*, finalmente estudios de pre grado y posgrado de diferentes universidades tanto nacionales e internacionales. De acuerdo con el análisis realizado, los resultados refieren que el Estrés Académico es una de las afecciones psicológicas que obstaculizan el desarrollo de los estudiantes. Asimismo, se evidenció que los principales estresores encontrados en diversos estudios científicos en estudiantes universitarios en cuanto a las obligaciones académicas serían, los exámenes, la participación en la clase, insuficiente tiempo en la realización de trabajos; además, a nivel físico serían insomnio, poco apetito, dolor de estómago y finalmente el nivel cognitivo, problemas en la concentración y ansiedad.

Palabras clave: Estrés Académico, Arturo Barraza Macías, Estrés y Teoría Cognoscitivista de Estrés Académico.

ABSTRACT

This research study addresses the topic of Academic Stress in university students: a theoretical approach, with the purpose of carrying out a theoretical analysis through the scientific search for the Academic Stress variable that has a theoretical foundation by Dr. Arturo Barraza Macías. Likewise, a methodology was proposed in accordance with León and Montero (2002) since the study corresponds to a theoretical design. For this, a bibliographic review was carried out, choosing from scientific indexing journals, such as Scielo, Redalyc and Dialnet and Scopus, in addition; The ERIC database, books and web pages such as: SALUDMED.COM, and Library were reviewed, finally undergraduate and postgraduate studies from different national and international universities. According to the analysis carried out, the results indicate that Academic Stress is one of the psychological conditions that hinder the development of students. Likewise, it was evidenced that the main stressors found in various scientific studies in university students in terms of academic obligations would be exams, participation in class, insufficient time in carrying out work; In addition, on a physical level they would be insomnia, poor appetite, stomach pain and finally the cognitive level, problems in concentration and anxiety.

Key words: Academic Stress, Arturo Barraza Macías, Stress and Cognitive Theory of Academic Stress.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Justificación

Al ingresar a la universidad para los estudiantes es un paso muy significativo, pues para ellos pasar de un nivel secundario en el cual muchos contaban con familiares y sus respectivos docentes que recordaban sus responsabilidades académicas. Sin embargo, en un nivel universitario generalmente el estudiante es competentemente maduro(a) como para asumir responsabilidades sobre sus conductas y las consecuencias de sus decisiones. Por otra parte, las distintas carreras universitarias exigen un rendimiento académico y al mismo tiempo, un sistema que exige cierto rendimiento para poder avanzar. De acuerdo con García, Pérez, Pérez y Natividad (2012) abordaron una investigación en una muestra de 199 participantes y refirieron que el estrés académico se exterioriza como un fenómeno que se generaliza durante el inicio del año en la universidad. Así mismo, los autores revelan que el estrés aparece como un problema que frecuentemente genera tensiones y desequilibrios por ende influyen en nuestro sistema nervioso.

Por otra parte, Díaz, Arrieta y González (2014) de la Universidad de Cartagena-Colombia, publicaron un artículo con 251 estudiantes; asimismo, dentro del análisis de este estudio encontrados se muestran datos relevantes que evidencian que el 82.2% de los evaluados han presentado estrés durante el transcurso de su formación académica, de estos 97.7% tienen altos niveles de estrés académico.

Según la Organización Mundial de Salud (OMS), sostiene que “el estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven las personas” (Quispe & Ramos, 2019, p.1-2)

En un estudio publicado del Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú, señala que la mayor parte de la población peruana, el 80% sufren o han sufrido estrés. Asimismo, esta investigación realizada por medio de encuestas ha permitido evidenciar resultados relevantes, el 47.7 % del sexo femenino manifestaron tener mucho estrés frecuentemente o varias veces, mientras el 29.9 % de los hombres afirmaron haber sentido mucho estrés (IOP-PUCP, 2018).

Investigar la variable estrés académico en estudiantes universitarios es muy significativo, porque al conocer la realidad de esta problemática nos ayudaría a revelar qué posibles factores pueden llevar a un cierto nivel de estrés que obstaculicen la formación académica de estudiantes universitarios.

Finalmente, con el trabajo de investigación se obtendrá mayor acceso a la realidad actual del estrés académico de esa manera pretender concientizar a los estudiantes de cuanto es la relevancia que posee para el desarrollo de uno mismo(a) tanto a nivel personal como social. Con todo y lo anterior dada la importancia que tiene de ejecutar investigaciones sobre el constructo estrés académico, en el presente estudio se presenta una revisión del mismo, para conocer los resultados que conlleve tomar medidas preventivas de afrontamiento y conocer tendencias actuales de acuerdo al análisis teórico de los resultados. para la comunidad universitaria y sobre todo para los estudiantes.

1.2. Objetivo de la investigación

- Ejecutar un análisis teórico a través de la búsqueda científica el constructo *Estrés Académico* en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Diseño de investigación

Considerando los aspectos metodológicos de León y Montero (2002) el presente estudio corresponde a un diseño teórico debido que la metodología de la investigación que propone tiene como propósito ejecutar un análisis de la literatura científica que puede ser de uno o más constructos; además, no es posible manipular ni intervenir en ella, igualmente, no se proponen hipótesis se proponen hipótesis para luego probar si son ciertas o no, ni se recolectarán datos estadísticos, tampoco será necesario el empleo de instrumentos como escalas y cuestionarios, para obtener resultados; sin embargo, se presentarán avances teóricos de la variable Estrés Académico.

2.2. Materiales

El presente estudio de investigación se elaboró utilizando fuentes primarias y secundarias para ello se hizo una revisión en diferentes investigaciones científicas entre las que se encuentran artículos, libros y tesis relacionadas con la temática estudiada.

En este trabajo de estudio se ha incluido diferentes tipos de estudios como documentos académicos, artículos, tesis de pre grado y posgrado relacionados con la temática propuesta. En cuanto a los espacios de búsqueda en la web, se han considerado el buscador *de Google Académico*, repositorios institucionales de las universidades locales, tenemos a la (*Universidad Nacional de San Agustín y Universidad Católica de Santa María.*) En cuanto a las universidades nacionales setomó en cuenta a la (*Universidad Autónoma del Perú, Pontificia Universidad Católica del Perú,*

Universidad César Vallejo y Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco)

finalmente a nivel internacional a la (*Universidad de Málaga*).

Por otro lado, se han realizado búsquedas en la red social académica *ResearchGate*, la editorial *Elsevier* y en la base de datos de *ERIC*. Además, los artículos científicos analizados pertenecen a las indexadoras, *Redalyc*, *Scielo*, *Dialnet* y *Scopus* (Medicina Naturista). Finalmente, de diferentes páginas web como: *SALUDMED.COM*, *Library* y revistas científicas en páginas web en la cual el doctor Arturo Barraza publicó varias de sus investigaciones tanto en la *Revista electrónica de Psicología Iztacala* como en la *Revista Psicología Científica.com*.

Así mismo, respecto al idioma utilizado para la búsqueda se centró principalmente en estudios realizados en español y luego en estudios publicados en idioma inglés. La temporalidad remonta desde los años 2000 a 2007 puesto que corresponde a los hallazgos teóricos de la fuente primaria; sin embargo, las fuentes secundarias oscilan entre el 2008 en adelante.

Finalmente, respecto a las palabras clave utilizadas para la búsqueda teórica fueron “Estrés Académico” “Arturo Barraza Macías”, “Estrés” y “Teoría Cognoscitivista de Estrés Académico”

2.3. Procedimiento

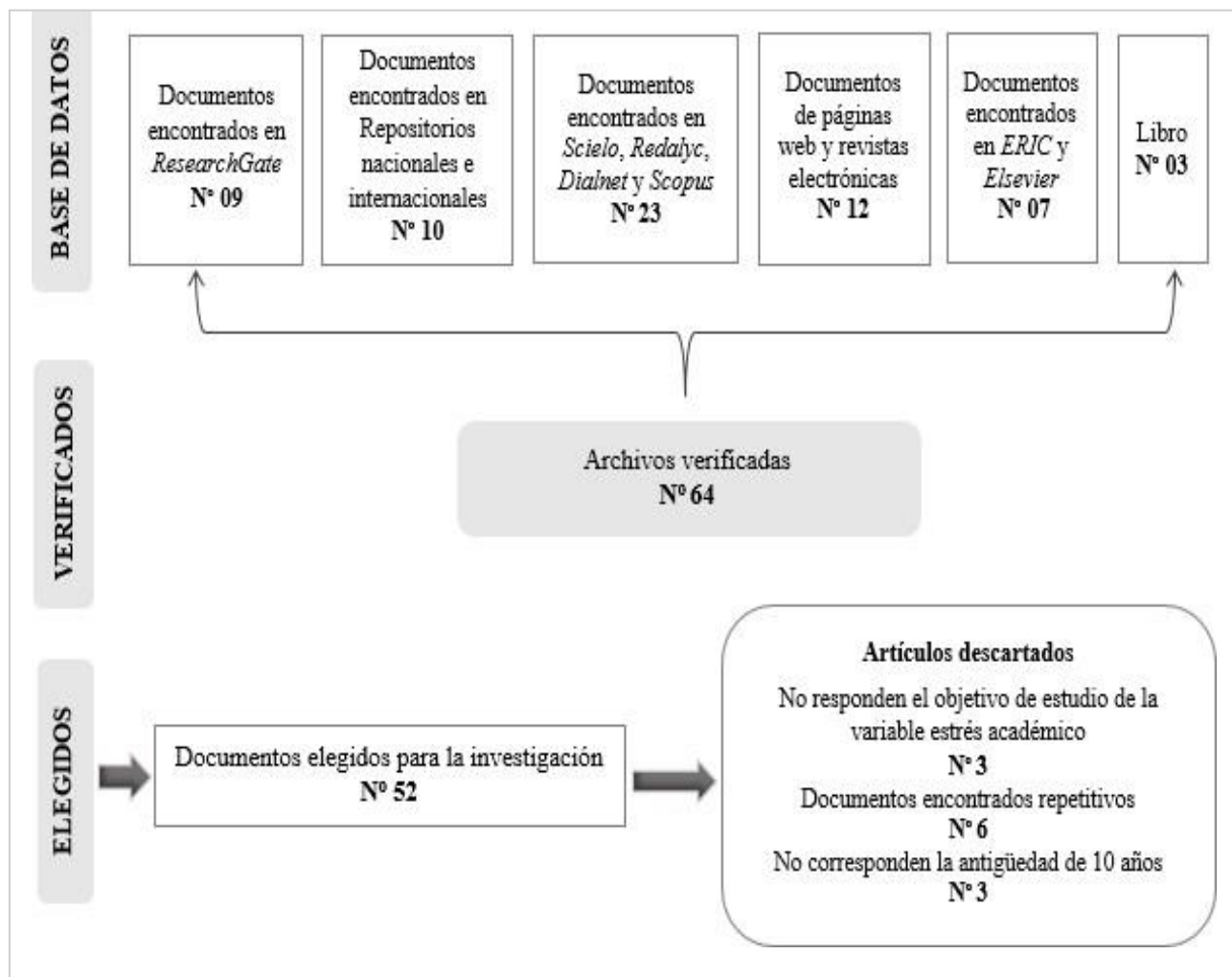


Figura 1: Fases de la revisión sistemática. Modificado de Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman & the PRISMA Group (2009).

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Esta investigación es un estudio teórico para ello se han tomado en cuenta 52 documentos de la literatura científica disponible, del constructo Estrés Académico diferentes artículos que son analizados por los indexadores como: *Redalyc*, *Scielo*, *Dialnet* y *Scopus*. Además, se indagó en diversos espacios de búsqueda como *Google Académico*, repositorios institucionales de las universidades locales nacionales e internacionales, de la red social académica *ResearchGate* y de la base de datos de *ERIC*, ello con la finalidad de hacer una revisión bibliográfica de dicha variable estudiada que contribuirá para futuras investigaciones; además proporcionará un aporte teórico para el campo de la ciencia de la psicología.

3.1 Estrés académico

Según lo menciona Barraza (2006) estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y básicamente psicológico, que presenta tres momentos; primero, cuando el individuo se ve sometido a una serie de demandas que son consideradas estresores; asimismo, el segundo, es cuando los estresores van a provocar un desequilibrio sistémico y ello se va manifestar en una serie de síntomas. Finalmente, el tercero, ocurre cuando el desequilibrio sistémico obliga a ejecutar acciones de afrontamiento para restablecer el equilibrio sistémico.

Martínez y Díaz (citados en Flores, 2019) dan a conocer una serie de problemas que puedan generar que el estudiante presente malestares como en la hora de presentar los trabajos, la autoexigencia de uno mismo(a), la relación con su entorno

principalmente con los compañeros y sus respectivos profesores; finalmente, el rendimiento académico y la búsqueda de reconocimiento.

3.1.1 Teorías del estrés académico

Respecto a las teorías del constructo el doctor Arturo Barraza Macías da a conocer un modelo de carácter conceptual para poder entender, “El modelo sistémico cognoscitivista” y esta teoría plantea dos supuestos, estableciendo de la siguiente manera.

Supuesto sistémico: Al respecto conviene decir que, este supuesto; en primer lugar, conceptualiza al ser humano como sistema abierto y como tal, se vincula con el entorno por medio de un constante flujo de entrada y salida con la finalidad de conseguir un equilibrio sistémico (Barraza, 2006).

Supuesto cognoscitivista: En este apartado el modelo transaccional estrés contribuye con el fundamento describiendo como:

“la relación de la persona con su entorno se ve mediatizada por un proceso cognoscitivo de valoración de las demandas del entorno (entrada), y de los recursos internos necesarios para enfrentar esas demandas, que conduce necesariamente a la definición de la forma de enfrentar esa demanda (salida)” (Barraza, 2006, p.144)

3.1.2 Funcionamiento del Modelo sistémico cognoscitivista.

En la figura N° 02, el doctor Arturo Barraza Macías, presenta la descripción del modelo, para ello es necesario iniciar por la parte izquierda superior y posteriormente continuar con la lógica de exposición. Así mismo, el ambiente que nos rodea diseña para el individuo una serie de demandas o requerimientos. Es así que, para el sujeto

esta demanda es sometida al proceso de valoración. Si afirma que la demanda desborda su recurso la valora como estresor. Dicho de otro modo, los estresores constituyen en *input* que ingresa al sistema y va provocando un desequilibrio sistémico en correlación del individuo con su entorno que le rodea. Es relevante recalcar que el desequilibrio va encaminar a un segundo paso que es de valorar la capacidad de afrontar el escenario estresante y lo que determinará de la mejor forma para enfrentarlo. Así mismo, el sistema va contestar con estrategias de afrontamiento a demandas del entorno. Por último, una vez empleadas las estrategias de afrontamiento, es relevante determinar si son exitosas, el sistema recupera su equilibrio sistémico; sin embargo, el sistema realiza un tercer proceso de valoración con la finalidad de obtener el éxito esperado.

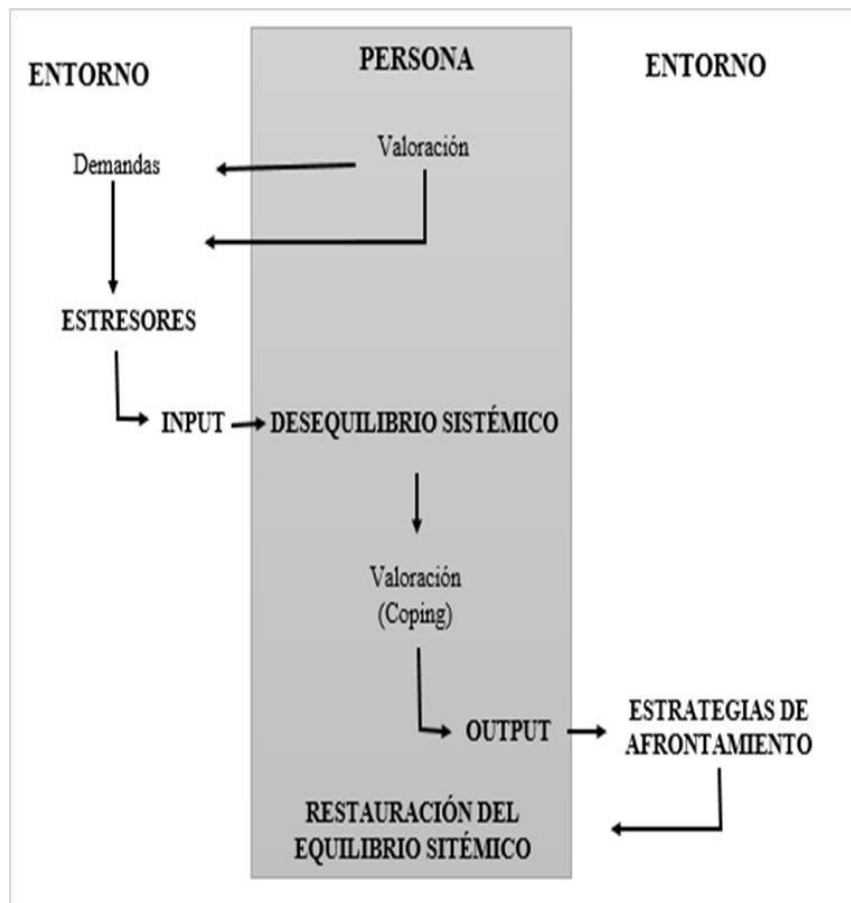


Figura 2. Modelo sistémico cognoscitivista. Modificado de Barraza (2006, p. 124)

3.1.3 Estresores académicos

Por estresores académicos se entiende como estímulos que obstaculizan el desenvolvimiento del estudiante. Al respecto, Barraza y Polo, Hernández y Poza plantean los siguientes estresores académicos que podrían ser un primer paso para identificarlos las cuales se presentan a continuación.

Barraza (2003)	Polo, Hernández y Poza (1996)
<ul style="list-style-type: none"> • Competitividad grupal. • Sobrecargas de tareas. • Exceso de responsabilidad. • Interrupciones del trabajo. • Ambiente físico desagradable. • Falta de incentivos. • Tiempo ilimitado para hacer el trabajo. • Problemas o conflictos con los asesores. • Problemas o conflictos con tus compañeros. • Las evaluaciones. • Tipo de trabajo que se te pide. 	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de un examen. • Exposición de trabajos en clase. • Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.) • Subir al despacho del profesor en horas de tutorías. • Sobrecarga académica (excesivo numérico de créditos, trabajos obligatorios etc.) • Masificación de las aulas. • Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas. • Competitividad entre compañeros. • Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.) • La tarea de estudio. • Trabajar en grupo.

Figura 3. Estresores Académicos. Modificado de Barraza (2006, p. 120-121)

3.1.4 Síntomas

Respecto a la dimensión de síntomas el doctor Arturo Barraza Macías indica que el individuo presenta escenario estresante por medio de 3 indicadores y estos serían tanto físicas, psicológicas y comportamentales, asimismo, es conveniente recalcar que el autor toma en cuenta la clasificación o indicadores propuestos por Rossini (citado en Barraza, 2016).

Los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc.

Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.

Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc (Barraza,2016, p. 23).

3.2 Estrategias de afrontamiento

En relación a las acotaciones anteriormente mencionadas cabe resaltar que, de acuerdo con Lazarus y Folkman que es uno de los promotores que especifican a la palabra *afrontamiento* como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los

recursos del individuo” (Barraza, 2016, p.122).

3.3.El estrés

Hans Seyle sostiene al estrés como “una respuesta ante la presencia de un estímulo o situación estresante. Aunque, más que el estímulo o respuesta, se percibe al estrés como una evolución transaccional de interacción entre las condiciones ambientales y las características de los sujetos” (Quispe, 2016, p.21)

Desde la posición de Bautista y Ré (2007) el estrés es analizada como una respuesta tensional del individuo ante los estímulos y situaciones que enfrentamos día a día como: los quehaceres, ello trayendo consecuencias tanto a nivel psicológica, física y académica; asimismo, este problema sigue aumentando, es así que, los principales estresores presentes son la carga académica y la calidad de cómo nos relacionamos con nuestro entorno, necesariamente en ambientes que mayor uno frecuente como son centros educativos.

Empleando las palabras de Díaz (2010) menciona que este problema de estrés, es considerado un problema mayor que trae una serie de consecuencias a la sociedad y principalmente a nuestra salud mental, esto nos lleva a conocer que existen distintos tipos de estrés y se pueden clasificar tomando como base la palabra estrés y es así que, podemos nombrar al estrés familiar, amoroso y marital, sexual, médico, por duelo, ocupacional, por tortura y por último estrés académico el cual se toma en cuenta en el presente trabajo.

3.3.1 Tipos de estrés

Es conveniente mencionar que el estrés es un constructo psicológico y un fenómeno que aumenta cada día. Así mismo, Lopategui (2000) describe dos tipos de estrés: el primero es considerado estrés negativo o *Distrés*, Selye menciona que este

tipo de estrés representa aquel "estrés perjudicante o desagradable" ya que produce un desequilibrio fisiológico y psicológico, por ende, pueden desencadenar una depresión o ansiedad. En relación a esta problemática expuesta es relevante recalcar los síntomas del *Distrés*, a nivel cognitivo podemos mencionar pérdida de memoria, problemas para concentración, preocupación; a nivel emocional, los cambios de humor, aislamiento, irritabilidad, entre otras; a nivel físico, dolor de pecho, náuseas y estreñimiento. Finalmente, a nivel conductual, cambios de alimentación, de responsabilidad, de sueño, consumo de sustancias tanto de alcohol, tabaco, entre otras.

El segundo tipo de estrés el *Eutrés* o llamado también como estrés positivo, el autor describe que el individuo interacciona con sus estresores, ante ello crea respuestas eficientes; asimismo, en este tipo de estrés, la persona obtiene sensaciones placenteras y de satisfacción, también aquí el *Eutrés* va permitir la activación física y mental.

Sobre las condiciones del constructo estrés académico en la población universitaria en Arequipa metropolitana Camino y Chavez (2019) de la Universidad nacional de San Agustín publicaron un estudio al respecto, para este trabajo contaron con 218 universitarios y utilizaron el Inventario SISCO de estrés académico y el cuestionario Estilos de vida saludable. Concluyendo los aportes hechos de este estudio permiten evidenciar que los universitarios presentaron niveles medios de intensidad de estrés el 48%. Además, hallaron que no existe correlación entre los constructos analizados.

De acuerdo con lo anterior, en la misma ciudad Chávez y Peralta (2019) publicaron un artículo para determinar la relación del estrés académico y la autoestima en dicha población, la muestra fue integrada por 126 estudiantes universitarios; cabe

mencionar que el estudio responde a una metodología descriptiva, correlacional y de corte transversal. Resumiendo lo planteado, los autores encontraron que se percibe niveles altos de estresores en los estudiantes y la mayor parte de los evaluados manifiestan síntomas de estrés moderados; mientras que el nivel intermedio emplea como estrategias de afrontamiento.

Por su parte, Sanchez (2018) en la ciudad de Cajamarca, realizó un aporte con un estudio correlacional con 169 estudiantes a quienes se les aplicó los instrumentos denominados Inventario SISCO de Estrés Académico y la escala de Ideación Suicida de Beck. En relación a la problemática expuesta, es relevante mencionar que se ha podido establecer la relación en los dos constructos estudiados, por ende, la presencia de estrés y al mismo tiempo de los estresores va desencadenar en la tensión emocional y psicológica; es así que, ello podría reflejarse en ideas suicidas como potencial salida a situaciones difíciles.

Del mismo modo, Bedoya, Matos y Zelaya (2014) ejecutaron una investigación con 187 estudiantes de Lima, al respecto conviene decir que los autores encontraron relevantes datos el 77.54% demuestra la presencia de este problema que aqueja a los universitarios; asimismo, los que cursaban el séptimo año presenciaron mayores niveles de estrés, se evidenció que el 50.70% presentan somnolencia y mayor necesidad de dormir. Además, con respecto al estresor más frecuente, se encontró que el 55.17% presentan sobrecarga de trabajos casi siempre y siempre. Por último, la habilidad asertiva como estrategia de afrontamiento predominó con un nivel medianamente bajo de estrés.

De acuerdo con lo anterior, un estudio realizado por Evaristo y Chein (2015) de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos con 186 estudiantes encontraron que los

participantes el 100% refirieron la presencia de estrés en algún momento. Así mismo, el 57% algunas veces consideran que los principales estresores son “la personalidad” y “el carácter del profesor”. En cuanto a las reacciones del estrés, se halló que el 50% casi siempre y siempre presentan “somnolencia” y “mayor necesidad de dormir”. Por último, el 51.6% presentan habilidad asertiva como estrategias de afrontamiento casi siempre y siempre.

Teniendo en cuenta a Barraza (2014) quien publicó una investigación con 188 participantes y empleando el Inventario SISCO de Estrés Académico y como segundo instrumento el Cuestionario de Sentido de Coherencia-SOC 13, concluyó que los resultados de su estudio en cuanto al género reflejaron que los hombres presentaron menor promedio en síntomas físicos; asimismo, las mujeres en síntomas comportamentales. Sin embargo, para los dos sexos se evidenció los síntomas psicológicos.

Por otra parte, Puicon (2019) en la ciudad de Chiclayo en 344 universitarios ejecutó un estudio que evidencia el 46,2% de los evaluados presentan un promedio bajo de estrés; mientras el 27% tienen un nivel alto en toda la población estudiada. En cuanto a la presencia de estresores se halló un 41.6% a diferencia de la presencia de síntomas que se ubicó en un nivel bajo al igual que la dimensión de afrontamiento.

Por otra parte, Teque, Gálvez y Salazar (2020) en una muestra de 285 estudiantes, ejecutaron una investigación el cual fue establecer el nivel de estrés académico, causas, manifestaciones y recursos de afrontamiento en estudiantes universitarios, este estudio fue de descriptivo transversal, encontrándose que los evaluados presentan moderados niveles de estrés; así mismo, se evidencio las principales causas como: la sobrecarga académica y las evaluaciones ello perjudicando

tanto físicamente, psicológicamente y conductual. Ante esta situación los estudiantes para superar extraen principalmente lo positivo y se concentran en la solución.

En México en un estudio realizado por Silva, López y Meza (2020) publicaron un estudio con el fin de determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios para ello los autores contaron con 255 universitarios; asimismo, el instrumento a utilizar fue el "Inventario SISCO". En cuanto a los resultados de este estudio permiten apreciar que los evaluados presentaron el 86.3% moderados niveles de estrés. Así mismo, se concluye que los aportes hechos por los autores evidencian que no se ha podido establecer la correlación entre el nivel de estrés y el género, por ende, es posible determinar que estrés esté presente en ambos sexos.

En el mismo país, se publicó un estudio en un grupo de 504 estudiantes con el objetivo de identificar el índice general de estrés en universitarios, concluyendo los altos puntajes de este problema estaban presentes entre el grupo de estudiantes universitarios del semestre octavo, séptimo y tercero (Pulido.; *et al* 2011).

Del mismo modo, Quito, Tamayo, Buñay y Neira (2017) realizaron una publicación teniendo como fin caracterizar el estrés académico. La muestra estuvo integrada por 60 estudiantes, con edades comprendidas de 16 a 18 años de ambos géneros a quienes se les aplicó el "Inventario SISCO". Resumiendo lo planteado por los autores, arrojaron que el 90% de los participantes han sentido la presentan de estrés; además la intensidad de este problema prevaleció de moderado a profundo.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En este estudio de investigación se expone, *Estrés académico en estudiantes universitarios: una aproximación teórica*, el cual tiene como fin realizar un análisis teórico a través de la búsqueda científica del constructo Estrés Académico en estudiantes universitarios. Es así que, para ejecutar el tema expuesto, han analizado diversas investigaciones y opiniones de la comunidad científica sobre el constructo.

A partir de lo expuesto anteriormente, como primera conclusión se hace énfasis a la definición propuestas por la comunidad científica sobre el constructo estrés académico, los especialistas refieren que es un proceso sistémico, adaptativo, psicológico y un conjunto de cambios durante el transcurso de enseñanza y aprendizaje que son consideradas como estresores; asimismo, esta problemática afecta a los alumnos de educación media superior y superior. También provoca un desequilibrio sistémico a causa de los diferentes trabajos que atribuye el entorno educativo, llegando ser muy preocupante porque altera el desenvolvimiento del estudiante tanto a nivel cognitivo, motor y fisiológico (Barraza, 2006; Beltrán, 2019; Polo, Hernández y Poza, 1996). Como segunda conclusión, el constructo estrés académico es un problema social que debe tomarse en cuenta por las instituciones, ya que obstaculiza el desenvolvimiento académico de los alumnos que ingresan a la educación superior media y universitaria trayendo una serie de problemas como somnolencia y mayor necesidad de dormir, ello debido a que ellos, día a día, tienen que afrontar la presión de los maestros, el exceso de trabajos, “la personalidad” y “el carácter del profesor” y las prácticas pre profesionales, ante esto los estudiantes

como estrategia de afrontamiento utilizan habilidad asertiva (Evaristo y Chein, 2015; Matos y Zelaya, 2014; Pacheco, 2017; Vallejo, Aja y Plaza, 2017).

Por otra parte, como tercera conclusión, cabe mencionar que diferentes autores señalan que constructo Estrés Académico en realidad es un término relativamente nuevo y complejo, además, el ámbito de la investigación, no le toma suficiente atención; asimismo, es importante mencionar que aún no se ha incluido su diagnóstico en el *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* tampoco en la Clasificación Internacional y Estadística de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (Berrío y Mazo, 2011; Martín, 2007; Martín, 2007; Trujillo, Moreno, 2013; Gutiérrez y Amador, 2016).

Cuarta conclusión, hay que mencionar que el estrés, es una respuesta fisiológica del cuerpo ante un escenario cambiante, es decir, nuestro organismo está acostumbrado a dar respuestas a una serie de cosas y alguna de esas cosas en un determinado tiempo cambian y es este proceso adaptativo al cual llamamos estrés. Al respecto conviene mencionar que, este problema está presente en todos los ámbitos de movimiento de un individuo, incluso no es ajeno al ámbito educativo (Silva, López y Meza, 2020; Pulido *et al.*, 2011). Por su parte, el doctor Arturo Barraza Macías uno de los autores de Latinoamérica que ha contribuido investigaciones y concepciones sobre el constructo conceptualiza como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico (Barraza, 2006).

Como quinta conclusión, se debe mencionar que, en el campo de la ciencia de la psicología se ha estudiado y cuenta con diversas investigaciones sobre el constructo Estrés Académico, estudios científicos que están relacionadas tanto con variables psicológicas y académicas, como se evidencian con los siguientes constructos: Estilo de Vida

Saludable, escala de autoestima, Escala de Ideación Suicida, Sentido de Coherencia - SOC 13 (Camino y Chavez, 2019; Chávez y Peralta, 2019; Sánchez, 2018; Barraza, 2014).

Sexta conclusión, analizando estudios publicados, cabe determinar que se han encontrado que existen diversos instrumentos que miden el constructo Estrés Académico, como el Inventario SISCO de estrés académico que tiene una adaptación en el contexto peruano; asimismo, Cuestionario de Estrés académico en la Universidad (CEAU), Inventario de Estrés Académico, Escala de Estresores Académicos del Cuestionario de Estrés Académico (ECEA) y la Escala de Estrés Percibido (Barraza, 2007; Cabanach, Souto y Franco, 2016).

Por otra parte, se debe agregar que existen estudios ejecutados relevantes tomadas con variables sociodemográficas como, por ejemplo, la edad, el nivel socioeconómico, profesión, el semestre, los cursos, el ambiente educativo y finalmente el sexo que es la más estudiada con relación al estrés académico es así; como estos autores mencionaron y publicaron estudios al respecto (Barraza, 2007; Berrío y Mazo, 2011; Martín, 2007; Barraza, Martínez, Silva, Camargo y Antuna, 2011).

Como octava conclusión, respecto a los estudios empíricos relacionados sobre género revelan que el sexo femenino son las más propensas a sufrir ya que el género masculino puede adaptar sus neuronas para resistir sus efectos; mientras que en las mujeres sus neuronas son más propensas a desencadenar el proceso del estrés de acuerdo con la revista *Molecular Psychiatry* publicado en Filadelfia, Estados Unidos. Es así que, investigaciones relacionados con el constructo Estrés Académico evidencian resultados que determinan que las mujeres presentan mayores niveles de este tipo de estrés y los estresores relevantes presentes serían “las evaluaciones de los profesores”

y “el tipo de trabajo que piden los profesores” (Bedoya, Matos y Zelaya, 2012; Jerez, Oyarzo, 2015; Silva, 2016; Santos, 2019; Vidal, Muntaner y Palou, 2018). Sin embargo, el género no es un factor determinante que todavía no se puede concluir todavía una diferencia exacta del constructo en cuestión de sexo, que todavía es necesaria seguir realizando estudios en muestras representativas para poder determinar si el género es una variable sociodemográfica determinante. Es así que algunas investigaciones ejecutadas por diferentes autores señalan que no existe diferencia entre géneros con la variable estudiada estrés académico (Astudillo, Avendaño, Barco, Franco y Mosquera, 2001; Barraza, 2004; Pérez, Martín, Borda y Del Río, 2003; Rasor, Grill y Barr, 1999) por otra parte; de acuerdo con el doctor Arturo Barraza Macías, respecto a la correlación de ambas variables menciona que es muy lejano para ser esclarecida por ende continuará siendo discordante (Barraza, Martínez, Silva, Camargo y Antuna, 2011).

Por otra parte, respecto a las limitaciones sobre el constructo cabe mencionar que analizando estudios realizados por diferentes autores vale la pena determinar que existen insuficientes investigaciones que tomen en cuenta sólo el constructo Estrés Académico; sin embargo, existen autores que optaron realizar estudios con dicha variable tanto a nivel local, nacional e internacional (Beltrán, 2019; Bedoya, Matos y Zelaya, 2014; Evaristo y Chein, 2015; Flores, 2019; Jerez y Orzo, 2015; Martí, 2007; Teque, Gálvez y Salazar, 2020; Quito, Tamayo, Buñay y Neira, 2017).

Finalmente, sería recomendable continuar con la investigación de Estrés Académico puesto que existen insuficientes estudios entre la asociación con constructos psicológicos y académicos y sobre todo como una variable en estudiantes de

licenciatura y doctorado; asimismo, considero que sería importante que a futuro se realice estudios con otra metodología de investigación y no sólo correlacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Astudillo, C., Avendaño, C., Barco, M. L., Franco, Á., y Mosquera, C. (2001). Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de Cali. Documento no publicado de la Pontificia Universidad Javeriana, Cali, Colombia.

Barraza, A. (2004, 21 de febrero). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2). Recuperado de <https://bit.ly/3mcWaSm>

Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <https://bit.ly/3lo2juy>

Barraza, A. (2007, 09 de enero). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9(2). Recuperado de <https://bit.ly/3qMUfHz>

Barraza. A., Martínez. J., Silva. T., Camargo. E., y Antuna. R. (2011). Estresores académicos y género. un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *Visión Educativa IUNAES*, 5(12), 33-43. Recuperado de <https://bit.ly/33vtDRh>

Barraza, A., (2018). *Inventario SStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*.

Segunda versión de 21 ítems. Recuperado de <https://bit.ly/3fPps7X>

Barraza, J. (2014). *Estrés y sentido de coherencia en un grupo de estudiantes universitarios*. (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/3o81ilB>

Bautista, M., Ré, R. Vida sin estrés. Recuperado de <https://bit.ly/2XkXVCL>

Beltrán, F. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/2Ju26c1>

Bedoya, F., Matos, L., y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. Recuperado de <https://bit.ly/2zUTYwl>

Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de <https://bit.ly/2W4x3qh>

Camino, M., & Chavez, K. (2019). *Relación del estrés académico y estilos de vida con el estado nutricional en estudiantes de nutrición- UNSA 2019*. (Tesis de título).

Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/3eezoW4>

Casuso, J. (2011). *Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud*. (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, España. Recuperado de <https://bit.ly/2YTXRu9>

Chávez, P., & Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (RCS)*, 25(1), 384-399. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7113737>

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff., Altman, D. & The PRISMA Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *Plos MEDICINE*. 6(7), 1-6. Recuperado de <https://bit.ly/3nn2zuB>

Díaz, M. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1) Recuperado de <https://bit.ly/2BObrl>

Díaz, S., Arrieta, K., y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de Odontología. *Salud Uninorte*, 30(2), 139-150. Recuperado de <https://bit.ly/3mtGLhy>

Evaristo, T., y Chein, S. (2015) Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología.

ODONTOLOGÍA SANMARQUINA, 18(1), 23-27. Recuperado de

<https://bit.ly/2ZSjAmJ>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Católica de Santa María. (Tesis de licenciatura). Arequipa, Perú. Recuperado de

<https://bit.ly/2Jp6UzF>

García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J. y Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2),143-154. Recuperado de

<https://bit.ly/3mbqw7C>

Gutiérrez, A., y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora delrendimiento estudiantil. *QUIPUKAMAYOC*, 24(45), 23-28. Recuperado

de<https://bit.ly/2JWMjmy>

Instituto de Opinión Pública de la PUCP. (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión delos peruanos. Recuperado de <https://bit.ly/3hRK3Jh>

Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3),149-157. Disponible en

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3315/331542277002>

Lopategui, C. E. (20 de 06 de 2000). Estrés: Concepto, causa y control. Recuperado de <https://bit.ly/2V5vdoM>

Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1),87-99. Recuperado de <https://bit.ly/2W6vCaT>

Marty, M., Lavín, M., Figueroa M., Larraín, D., y Cruz, C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32. Recuperadode <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>

Martín, M., Trujillo, F., y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la universidad de Málaga. *RevistaEducativaHekademos*.13,55-63.Recuperadode <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6236500>

Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(3), 503-508. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337/33720308>

Pacheco, J. (2017). *Estrés académico de los estudiantes de enfermería en una universidad privada de Puerto Rico y su asociación con el rendimiento académico*. Universidad de Málaga (Tesis doctoral). Málaga, España. Recuperado de <https://bit.ly/3gH9LzX>

Perlacios, C. (2020). *Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de San Agustín (Tesis de grado). Arequipa, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/37iLfBb>

Pérez, M., Martín, A., Borda, M. y Del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, (67-68), 26-33. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=793382>

Pérez, A., De Macedo, M., Canelones, P. & Castés, M. (2002). Niveles de inmunoglobulina "A" secretora en condición de estrés académico en estudiantes de medicina, Universidad de Carabobo, núcleo Aragua. Durante 1999-2001. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10). Recuperado de <https://bit.ly/3gHacu5>

Porras, W., Araya, M., y Fallas, L. (2014). Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación. *Gestión de la Educación*, 4(2), 131-149. Recuperado de <https://bit.ly/2JxTdhi>

Polo, A., Hernández, J. M., y Poza, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y estrés*, 2(2-3), 159-172. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=186664>

Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31- 37. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>

Puicon, E. (2019). *Impulsividad y estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad de Señor de Sipán* (Tesis de grado). Universidad César Vallejo, Chiclayo, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/37mWpF2>

Rasor, R., Grill, C. & Barr, J. (1999). Life's Stress Events That American River College Students Experience. Recuperado de la base de datos de ERIC. ED428797

Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 14(2), 1-14. Recuperado de <https://bit.ly/3fXbroL>

Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D., y Neira (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 20(3), 253-276. Recuperado de

<https://bit.ly/3o4q5gE>

Quispe, S. (2016). *Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/2Bu0j2m>

Quispe, V. & Ramos, A. (2019). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes universitarios que cursan el primer año de la Universidad Nacional de San Agustín* (Tesis de título profesional). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/2YjxCOQ>

Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios, *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.05.001>

Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/3mmSKgx>

Santos, J. (2016). ESTRÉS ACADÉMICO. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/332061533_ESTRES_ACADEMICO

- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38. Recuperado de <https://bit.ly/3faySd3>
- Silva, E. (2016). *Nivel de estrés académico en los alumnos de la escuela profesional de Odontología, UNSAAC, enero - julio 2016* (Tesis de título profesional). Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/3nggaVp>
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://bit.ly/2ZeHbiD>
- Teque, S., Gálvez, N., y Salazar, D. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Medicina Naturista*, 14(2), 43-47. Recuperado de <https://bit.ly/2W7ILiL>
- Vallejo, M., Aja, V., y Plaza, A. (2017). Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (9), 220-236. Recuperado de <https://www.upo.es/revistas/index.php/IJERI/article/view/2558>
- Vidal, J., Muntaner, A., y Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos Revista de Educación*. 22, 181-195. Recuperado de <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3369>