

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales
y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



“NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Tesis presentada por el Bachiller:

Flores Beltrán, Luis Fernando

Para optar el Título Profesional de:
Licenciado en Psicología

Asesor:

Dr. Guzmán Gamero, Raúl

AREQUIPA-PERÚ

2019

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR los BACHILLERES

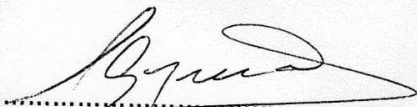
FLORES BELTRÁN LUIS FERNANDO

Del Dictamen:

Aprobado, pase a la Sustentación

Observaciones:

Arequipa, 13 de Agosto del 2019


DR. RAÚL GUZMÁN GAMERO


PS. ROCÍO DELGADO PALO

Epígrafe

No solo basta con saber, se debe también aplicar. No es suficiente querer, se debe también hacer.

Wolfgang von Goethe

Agradecimientos

A mi madre por su incommensurable paciencia y fe, a Oscar que gracias a su ayuda esta tesis fue posible, a mi padre porque, aunque este lejos, siempre confió en mí, a Morelia y Matías por su gran apoyo y por último a mi familia que desde ya un tiempo estuvieron a la espera de este logro.

Índice

Resumen	vi
Abstract	vii
Capítulo I	1
Marco Teórico	1
Introducción	1
Problema	3
Variables	3
Objetivo General	3
Objetivos específicos	3
Antecedentes teóricos – investigativos	4
Estrés	4
Consecuencias a corto y largo plazo	9
Hipótesis:	13
Capítulo II	14
Diseño Metodológico	14
Tipo de investigación	14
Técnicas e instrumentos	14
Instrumento	14
Inventario SISCO de estrés académico	14
Estrategias de recolección de datos	15
Población y muestra	16
Criterios de procesamiento de información	16
Temporalidad	16
Capítulo III	17
Resultados	17

Discusión	34
Conclusiones.....	36
Sugerencias.....	37
Limitaciones.....	38
Primera:	38
Segunda:	38
Referencias	39



Resumen

El presente trabajo de investigación, titulado “Nivel de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios”, tiene como finalidad comparar entre los estudiantes de las carreras profesionales de Psicología, Ing. Industrial y Odontología, los niveles de estrés académico, saber cuál es el estresor más frecuente, el síntoma con más presencia y la estrategia de afrontamiento más usada; con una muestra compuesta de 595 jóvenes, 387 mujeres y 208 varones entre las edades de 17 a 21 años. Se aplicó un instrumento de medición: Inventario SISCO de estrés académico. Como resultado no se obtuvo diferencia significativa entre los estudiantes de las diversas carreras, pero si una notoria diferencia entre la presencia de síntomas ante el estrés, siendo las mujeres las que obtuvieron un mayor puntaje que los hombres.

Palabras claves: *Estrés académico, estresores.*

Abstract

The present research work, entitled "Academic Stress Level in University Students", aims to compare the students of professional careers in Psychology, Industrial Engineering and Dentistry, the levels of academic stress, know what is the most frequent stressor, the symptom with the most presence and the most used coping strategy; with a sample composed of 595 young people, 387 women and 208 men between the ages of 17 to 21 years. A measurement instrument was applied: SISCO Inventory of academic stress. As a result, there was no significant difference between the students of the various careers, but there was a noticeable difference between the presence of symptoms in the face of stress, with women obtaining a higher score than men.

Keywords: *Academic stress, stressors.*

Capítulo I

Marco Teórico

Introducción

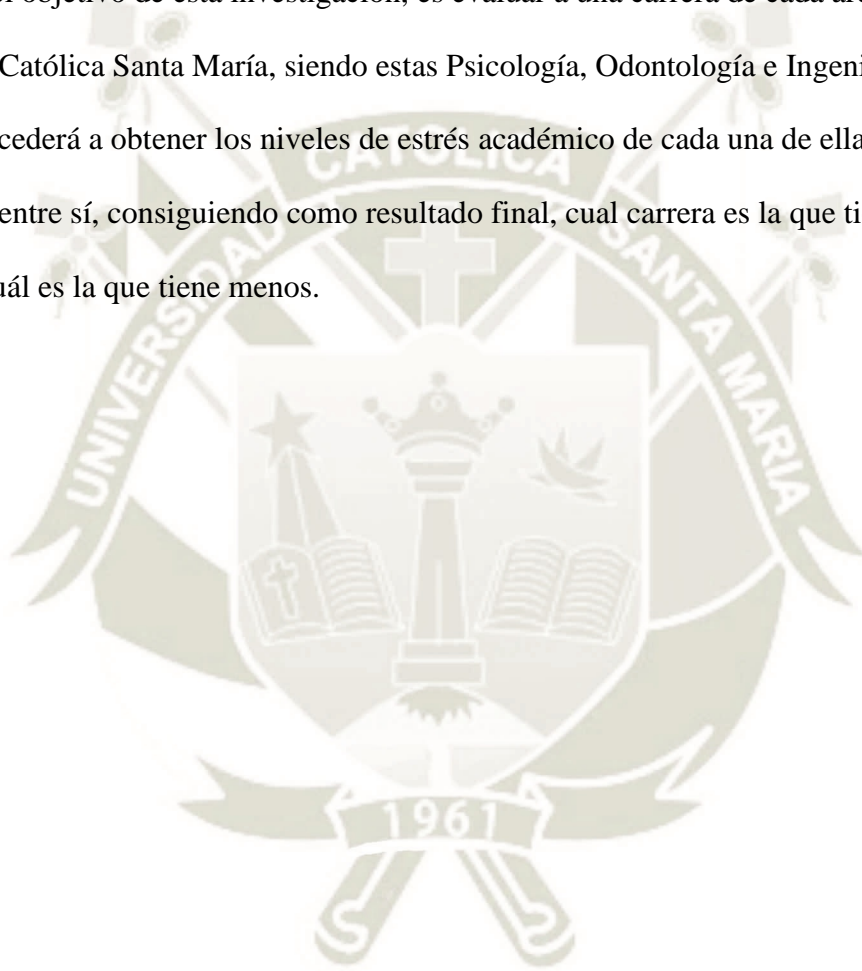
En la formación académica de un estudiante escolar o universitario en la actualidad, está sometida a una gran carga de presión y responsabilidades, contando con diversos agentes que pueden llegar a complicar el rendimiento académico, como puede ser el caso de una sobrecarga de tareas, la competencia con los compañeros de clases, el miedo a exponer o responder preguntas, el tiempo limitado para realizar un trabajo, la personalidad del docente y en mayor medida la aproximación de un examen, siendo este último el que mayor estrés ocasiona. Este tipo de estrés, se le considera como estrés académico debido a que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo, llegando a alterar el sistema de respuestas del estudiante a nivel cognitivo, motor y fisiológico, cuando se percibe un nivel elevado de este tipo de estrés.

Por lo expuesto, no es de extrañar que los estudiantes en el transcurso de los años escolares o universitarios comiencen a sufrir de una diversa gama de malestares, llegando incluso a alterar de manera significativa al organismo si no es tratado a tiempo, como por ejemplo trastorno de sueño, la fatiga crónica, cefaleas, problemas de concentración y de memoria, aislamiento social. el desgano de realizar labores escolares, variación en el estilo de vida y en peores casos ansiedad y depresión.

Sin embargo, la magnitud de este tipo de estrés puede variar según la profesión que se estudie, donde una carrera puede obtener mayores niveles de estrés académico que otra, sin importar que estas dos puedan provenir de la misma área, ya sea por la forma de enseñanza, la alta demanda de actividades o el hecho de que se ponga en juego la salud física y mental de un ser vivo.

El estudio realizado en estos tipos de tema, es importante debido a que hora más que nada el ser humano afronta diversos problemas a lo largo de su vida, y el estrés como se mencionó anteriormente, puede comenzar como una sintomatología leve a expandirse por todo el organismo, no solo afectando al estudiante, sino también a su entorno social.

Por ello, el objetivo de esta investigación, es evaluar a una carrera de cada área de la Universidad Católica Santa María, siendo estas Psicología, Odontología e Ingeniería Industrial, donde se procederá a obtener los niveles de estrés académico de cada una de ellas, para luego compararlas entre sí, consiguiendo como resultado final, cual carrera es la que tiene mayor nivel de estrés y cuál es la que tiene menos.



Problema

¿Cuál es el nivel de estrés académico en los estudiantes de diversas carreras de la Universidad Católica Santa María?

Variables

Variable: Estrés académico

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos académicos a una serie de demandas, que bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores (Barraza, 2006 citado en Toribio y Franco, 2006). Provocando síntomas de diversa índole como físicas, comportamentales y psicológicas. Además de que se puede medir el estrés académico bajo tres niveles, alto, medio y bajo.

Objetivo General

- Determinar y comparar los niveles de estrés académico en los estudiantes de la Universidad Católica Santa María.

Objetivos específicos

- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Santa María.
- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de odontología de la Universidad Católica de Santa María.
- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes de Ingeniería Industrial de la Universidad Católica de Santa María.
- Determinar los niveles de estrés académico en los estudiantes en función al sexo.
- Determinar cuál es el mayor estresor, síntoma y estrategia de afrontamiento según la carrera.

Antecedentes teóricos – investigativos

Estrés

Una de las primeras definiciones del estrés apareció cuando Selye en 1935, lo catalogó como reflejos adaptativos del organismo del ser humano ante numerosos factores estresantes.

Lo clasifica en un desarrollo de tres períodos, la de Alarma de reacción; que es cuando el agresor es detectado por el individuo, la Fase de adaptación; que es cuando se produce una reacción ante el agresor y la fase de agotamiento; el cual es caracterizado porque las defensas se vuelven escasas ante los futuros factores dañinos del ambiente (Pérez, 2017).

Diferentes definiciones como la de Ruff y Korchin (1967), lo sustentan como el esfuerzo que realiza el organismo para equilibrar las funciones primarias a un nivel requerido, mientras que Lipowsky (1975), indica que es la interpretación de peligro y desgracia difícil de controlar (Editorial, 2018).

Hay que ser consciente de la terminología del estrés, el cual nace entre las ramas de la arquitectura y la física, haciendo referencia a la fuerza que se aplica a un objeto, para romperlo o deformarlo. Por otra parte, en psicología, los acontecimientos que presentan demandas intensas para el individuo suele ligarse al estrés en general (Cano, 2002).

Cuando esto llega a suceder, comienza a desencadenarse una serie de reacciones adaptativas y de movilización de recursos, que envuelven una activación fisiológica. Esta reacción de estrés contiene una serie de resistencias emocionales negativas, de las cuales la más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión.

La fuente del estrés es determinante para clasificar los tipos de estrés presentes (Orlandini, 1999), en ese sentido se puede hablar del estrés en las relaciones de pareja, del estrés en la sexualidad, del estrés en la familia y amigos, del estrés por la pérdida de un ser querido, del estrés médico, del estrés en las organizaciones, del estrés académico, etc. (Barraza, 2005)

Las manifestaciones ante el estrés en sí, es una reacción muy estándar que condesciende la supervivencia de la especie, sin embargo, concurren patologías que se coligan al estrés y pueden inducir la aparición de problemas de diversa naturalidad.

Según Crespo & Labrador (2003), esto se puede distinguir cuando una gran cantidad de contextos amenazantes están expuestas ante el ser humano, o se inicia una etapa de “rumia” y las situaciones del entorno con interpretadas erróneamente. Se inicia una activación fisiológica, emitiendo respuestas inadecuadas que no son favorables para la situación.

. Según en su función y tiempo de duración se puede hallar diversas formas de estrés. (Cañequé, 2018)

Estrés Agudo; es el carácter más concurrente del estrés, perennemente brota ante las influencias y demandas del presente y/o futuro próximo en el ambiente, y su prevalencia suele ser de un tiempo limitado, por lo que su índice de desgaste al individuo es bajo.

Estrés Episódico Agudo; germina cuando las incidencias de estrés agudo se repiten con periodicidad. Aparecen los problemas para desconectar y relajarse, acabando en algunos trastornos de alimentación y descanso, sentimientos relacionados a la insatisfacción y deterioro de las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Estrés Crónico; se decreta por la prolongación de las presiones y amenazas en etapas de tiempo que figuradamente no tienen fin. Los recursos físicos y mentales se encuentran tan desgastados que la esperanza de que la situación mejore, disminuye considerablemente.

(Cañequé, 2018)

Estresores

Por estresor se entiende el agente interno o externo (estímulo) que, fruto de factores cognitivos y perceptuales, la persona evalúa y conceptualiza en términos de las relaciones propias con los

sucesos, y provoca una respuesta de estrés. En este sentido, todo suceso, situación o persona que topamos en nuestro medio externo puede ser un estresor. (Gutierrez, 2016).

En ocasiones, nuestras actividades requieren de cierta dosis de estrés, esto lo confirma Hans Selye en sus investigaciones, donde indica que es esencial y saludable, pero que soportar demasiado estrés se vuelve dañino (Camargo, 2004).

Según García (2013), los estresores se pueden dividir en tres grandes grupos: en función de la intensidad de la respuesta que provocan, de la frecuencia de aparición del estresor en nuestro día a día y de la duración del mismo cuando aparece.

Los sucesos estresantes que poseen una gran repercusión en el estado emocional, suelen ser aquellos que son trascendentalmente penetrantes y extraordinarios, pero que son escasos en la vida. Está más que claro que estas contestaciones ante el estrés son efectuadas por las exigencias del organismo ante un trabajo de conciliación muy intenso. Como, por ejemplo, contraer nupcias, ya que el miedo a tener una pareja por un largo periodo de tiempo provoca cierto temor y dudas al individuo, el primer día de trabajo, el cual es un nuevo ambiente por descubrir, debido a que no se sabe si habrá un clima cálido y fraternal o uno frío y autoritario, sufrir una enfermedad crónica, el miedo de saber que uno morirá pronto sin haber tenido la oportunidad de realizar algunos compromisos pendientes, tener un accidente de tráfico, un hecho repentino e impactante, ser víctima de abuso o encontrarse en el epicentro de un terremoto.

En cambio, aquellos hechos estresantes de mayor periodicidad, son los que poseen menor ímpetu, dada sus circunstancias repetitivas en el día a día. Como duran más tiempo y aparecen de manera continua, es posible que una persona comience que tener efectos perjudiciales a nivel psicológico y fisiológico. Los estresores más frecuentes en el área laboral, son las peleas y/o discusiones entre compañeros de trabajo o con los supervisores, tomar riesgos, incertidumbre con las tareas, despidos de compañeros de uno mismo. En las relaciones intrapersonales, están los

conflictos ente familiares y amigos, problemas con la pareja o vecinos. Con los que respecta en la salud, están los factores de estrés comunes; un embotellamiento al querer desplazarse de un lugar a otro, consumir actividades primarias o esperar un largo tiempo para cumplir un trámite.

Cuando el estrés supera los recursos del ser humano, se producen efectos perjudiciales para la persona, estas situaciones de alta tensión mantenida pueden ser los problemas que se originan en el ámbito doméstico, la ardua labor de un cuidador ante su paciente, un trabajo con deficiente clima laboral o la de un inmigrante que ingresa a otro país sin documentación (García, 2013).

Consecuencias del estrés

Eutrés: Considerado como el estrés positivo o también la cantidad óptima, no causa daño en el cuerpo humano y es una cantidad esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia. Este tipo de estrés sirve como un motivador, que nos permite enfrentarnos a los retos que se presentan, nos incentiva a tratar de obtener buenos resultados y adaptarnos a los cambios (Camargo, 2004)

Todo aquello que causa placer, aceptación con su entorno y mejora la capacidad de adaptación es considerado el buen estrés (Naranjo , 2009).

Distrés: Definido como el estrés desagradable, aparece siempre como una respuesta ante una demanda amenazadora, sea interna o externa. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga, destruyendo de manera progresiva al organismo, es acumulable y ocasiona lesiones en las neuronas del hipocampo, acelerando en algunas circunstancias el envejecimiento. Algunos estresores que se le puede relacionar, son el trabajo, la familia, las enfermedades, el mal clima, actividades que requieren una gran exigencia, el alcohol, el tabaco y las frustraciones. Incluso un exceso de estrés positivo puede dar causa de distrés, desde cuando se gana el equipo deportivo de preferencia, a la suerte en los juegos de azar, en ambos casos se pueden llegar a sufrir infartos por exceso de júbilo (Camargo, 2004)

Por ello, la cuestión es grave, debido a que el estrés es un productor de patologías, siendo el norte de América uno de los lugares más afectados. Un promedio de 70 por ciento de las citas clínicas son por problemas nacidos del estrés y una cuarta parte de los medicamentos que se fabrican, venden y consumen en ese país, son antidepresivos u otro tipo de drogas que afectan al sistema nervioso central (Caldera & Pulido , 2007), y a la salud en general, induciendo un aumento de peso, ideas e insinuaciones suicidas, cefaleas, disfunciones sexuales, náuseas ocasionales, migrañas y entre otros efectos subsiguientes.

Del mismo modo, a nivel mundial, 1 de cada 4 individuos sufre de algún problema grave de estrés, y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo. (Caldera & Pulido , 2007)

Estrés Académico

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración propia del estudiante, son considerados estresores. (Berrío & Mazo, 2011).

Existen factores físicos, emocionales o ambientales que generan en el estudiante malestares frecuentes, estos pueden ejercer una presión significativa en las habilidades meta cognitivas para resolver problemas, presentación de labores, la competencia propia, el rendimiento académico, la relación entre sus compañeros y profesores y una búsqueda de reconocimiento e identidad (Martínez & Díaz, 2007).

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernandez, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel

cognitivo, motor y fisiológico. Contrariedades como la ausencia a una prueba o exposición, disminución en las calificaciones finales o abandono a clases, son producto de la alteración en estos tres niveles de repuesta.

Se han demostrado la existencia de índices notables de estrés académico en poblaciones universitarias, a pesar de la poca existencia de ejemplares sobre el tema, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carreras y en periodos anteriores a revisiones de tareas o exámenes (Martín, 2007).

Cabe resaltar que, en Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado (Román, Ortiz, & Hernández, 2008)

El ambiente clave son las universidades, institutos y colegios, donde este enmarañado fenómeno embrolla la consideración de variables interrelacionadas: la presencia de los estresores en el ámbito educativo, los subjetivo de las experiencias ante estos factores y el comienzo de las manifestaciones ante los factores estresantes del entorno.

Consecuencias a corto y largo plazo

El estrés académico tiene como consecuencia variaciones en el estado anímico y emocional, la salud física y las relaciones interpersonales, según el tipo de individuo que lo sobrelleve.

Existen tres planos donde se da una mayor problemática a causa del estrés:

En el plano conductual, Pozo y Polo (1994) explican que el estilo de vida de los estudiantes se va modificando conforme se aproxima un estresor, convirtiéndose así en hábitos insalubres,

como, por ejemplo; exceso de consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias nocivas para el cuerpo humano. (Martín, 2007).

Según Martín (2007), se presentó una mayor presencia de estrés en una investigación realizada en estudiantes de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa e Hispánica, donde se elevó el consumo de tabaco y cafeína en dichos estudiantes.

Se presenta un deterioro emocional, cuando existe un periodo de gran estrés académico como un examen o exponer ante un grupo considerable de personas, a comparación de otros momentos del curso. En el plano cognitivo, en el año 1987 Smith y Ellsworth comprobaron que los patrones emocionales y de la valoración de la realidad varían notablemente desde un momento previo ante la exposición de un estresor, en este caso una prueba final hasta un periodo posterior al conocimiento de las calificaciones. (Martín, 2007)

En el plano psicofisiológico, indica Monzón (2007), son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre los problemas de salud y el medio ambiente de la persona. Según las investigaciones de Kiecolt-Glaser y colaboradores (1986), informan que el estrés puede causar la supresión de células T y de la actividad de las células NK (Natural Killers) durante periodos de evaluaciones en estudiantes de medicina. Estos cambios ocasionan una notable vulnerabilidad del organismo ante enfermedades como el cáncer, gastritis, hipertensión y otros, producto de una depresión del sistema inmunitario (Martín, 2007).

Células NK (Natural Killers), Son aquellas células que poseen la capacidad de eliminar células tumorales y células infectadas por virus sin necesidad de inmunización previa. Sus funciones esenciales son: defensa ante tumores, regula el sistema inmune, protección de células infectadas por virus y rechazar injertos de médula ósea (Resino, 2009)

Cuando el estrés no se controla de manera adecuada, se producen los siguientes malestares:

Hipertensión. En México, de acuerdo al compilado de Estadísticas Apropósito del Día Mundial de la Salud del INEGI, en su edición 2013, comentan que la hipertensión arterial esencial o primaria es la que se desarrolla sin causa aparente y es la más frecuente en la población que presenta presión arterial alta. El estrés podría influir en la elevación de tensión arterial esencial (González, 2013).

Aumento de peso. El doctor y profesor asistente de medicina en la Clínica Mayo en Rochester Minnesota, Philip Hagen; indica claramente que el ser humano reacciona al estrés con un aumento de peso. La hormona del estrés (cortisol), tiende a activarse con éste, y a su vez esta podría incrementar la cantidad de tejido adiposo en el cuerpo e incrementar el tamaño de las células grasas (González, 2013).

Problemas del corazón. Una investigación efectuada en algunos países de Europa, participaron un promedio de 200.000 empleados, en la cual se encontró que las personas que laboraban en empleos sumamente estresantes y con limitada autonomía para tomar decisiones en relación a su trabajo, eran 23% más propensos a tener un primer infarto a diferencia de trabajadores con responsabilidades menos estresantes (González, 2013).

Dificultades con la memoria. Raquel Yubero, doctora de la Unidad de Memoria del Servicio de Geriátrica del Hospital Clínico San Carlos, en Madrid, incluye a algunos trastornos del ánimo como la ansiedad y el estrés laboral, factores que pueden favorecer una mala memoria. La hormona del estrés, el cortisol, puede interferir con la habilidad del cerebro para formar nuevos recuerdos (González, 2013).

Estrategias de afrontamiento

Considerado como la respuesta adaptativa del ser humano, sirve para reducir el estrés de una situación interpretada como problemática o difícil de afrontar (Castagnetta, 2016).

Hablando de estrategias de afrontamiento, se puede definir dos tipos de rangos, desde un mecanismo primitivo, en donde la realidad comienza a distorsionarse, y otro mecanismo más evolucionado. Estos dos rangos son más conocidos como mecanismos de defensa (Macías, 2013).

En una de las investigaciones de Folkman en 1986, indica que el afrontamiento es una derivación de la interacción de un individuo ante las circunstancias de la vida diaria (Macías, 2013). Es de suma importancia evitar confundir el afrontamiento, con el control que puede tener una persona de su entorno, ya que se trata de una forma de manejar las situaciones estresantes que pueden causar malestares posteriores, siendo su objetivo el de disminuir, suavizar, ignorar, aceptar o sobrellevar, aquello que supera las capacidades del individuo.

Algunos estudios de psicología, destacan la existencia de tres características de las estrategias de afrontamiento, los cuales se pueden clasificar en; la valoración, búsqueda del significado de un momento crítico; el problema, el intento de enfrentar a la realidad, regulando cualquier consecuencia negativa que se presente; la emoción, el intento de equilibrar el estado emocional (Castagnetta, 2016).

Dada estas opiniones, se puede confirmar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases; las estrategias de centradas en el problema, centradas en las emociones y basadas en la evitación.

En ocasiones, las estrategias de afrontamiento, se vuelven ineficaces, haciendo que su uso sea cada vez más difícil o dañinos para cuerpo, como, por ejemplo, el comer en exceso, tomar o hacer ejercicio muy demandante. Mientras que las estrategias más adecuadas para nosotros son aquellas que se adaptan a las situaciones que se van presentando en el transcurso de la vida (Linares, 2019)



Hipótesis: Es posible que exista altos niveles de estrés académico en los estudiantes de diversas carreras profesionales.

Capítulo II

Diseño Metodológico

Tipo de investigación

La investigación presentada es de tipo descriptivo-comparativo, ya que cuenta con el objetivo de comparar los niveles de estrés académico entre los estudiantes de la carrera de psicología, odontología e ingeniería industrial.

Técnicas e instrumentos

La técnica utilizada en la presente investigación fue la aplicación individual del inventario SISCO de estrés académico.

Instrumento

Inventario SISCO de estrés académico

SISCO es un inventario auto-descriptivo que contiene 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco es mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Seis ítems, que en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).

Se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitiva (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico (Barraza, 2005)

Estrategias de recolección de datos

Se evaluó a sujetos que estén cursando los años del primero a tercero en la carrera de psicología, odontología e ingeniería industrial en la Universidad Católica Santa María. Esta evaluación se hizo entre los meses de septiembre y octubre del 2018. A fin de manejar la variables extrañas e intervinientes, la aplicación del diagnóstico se desarrolló en un local escogido y controlado por el investigador. Esta evaluación tuvo una duración de aproximadamente 10 minutos por sujeto.

Población y muestra

La población está conformada con estudiantes de la Universidad Católica Santa María. La muestra se compone por 595 alumnos, los cuales se subdividen en los siguientes grupos; 287 mujeres y 208 hombres, alumnos entre las edades de 17 a 18 años, 19 a 20 años y de 21 años a más; 202 estudiantes de psicología, 192 de odontología y 201 de ingeniería industrial, entre los tres primeros años de carrera.

Criterios de procesamiento de información

Una vez culminadas las evaluaciones y llenado de fichas de cada participante, se procedió a vaciar los datos al programa estadístico Chi Cuadrado y Tau de Kendall, lo cual fue de ayuda para comparar los resultados del inventario entre las tres carreras.

Temporalidad

La presente investigación se llevó a cabo entre los meses de diciembre 2018 y julio del 2019.

Capítulo III

Resultados

Se presentan los resultados obtenidos a través de tablas de frecuencia y porcentajes con los valores de Tau de Kendall y Chi cuadrado.

Tabla N° 1
Total de alumnos y presencia de estresores

Total de alumnos y presencia de estresores								
Unidad de muestra	Estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Total de alumnos	381	53.4	196	32.9	81	13.6	595	100.0

La tabla 1 indica que el 53.4% de los estudiantes han obtenido una baja presencia de estresores, mientras que un 32.9 % de estudiantes manifiestan tener un nivel medio de presencia de estresores.

Tabla N° 2

Carrera profesional y presencia de estresores

Carrera Profesional	Estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Psicología	115	56.9	63	31.2	24	11.9	202	100.0
Odontología	101	52.6	62	32.3	29	15.1	192	100.0
Ing. Industrial	102	50.7	71	35.3	28	13.9	201	100.0
Total	318	53.4	196	32.9	81	13.6	595	100.0

$P = 0.719$ ($P \geq 0.05$) N.S.

La tabla 2 nos muestra que el 15.1% de los estudiantes de Odontología manifiestan una mayor presencia de estresores académicos, mientras que entre los estudiantes de Ing. Industrial manifiestan un 13.9% y los estudiantes de Psicología solo un 11.9%.

Como indica la prueba estadística, no existe diferencia significativa entre los estudiantes de Psicología, Odontología e Ing. Industrial. ($P=0.719$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 3
Edad y presencia de estresores

Edad	Estresor						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
De 17 a 18 años	129	56.8	73	32.2	25	11.0	227	100.0
De 19 a 20 años	139	50.9	93	34.1	41	15.0	273	100.0
De 21 años a más	50	52.6	30	31.6	15	15.8	95	100.0
Total	318	53.4	196	32.9	81	13.6	595	100.0

$P = 0.578$ ($P \geq 0.05$) N.S.

La tabla 3 nos muestra que el 15.8% de los estudiantes de 21 años a más manifiestan una mayor presencia de estresores académicos, mientras que entre los estudiantes de 17 a 18 años solo manifiestan un 11.0% y los estudiantes de 19 a 20 un 15.0%.

Como indica la prueba estadística, no existe diferencia significativa entre las edades de 17 a 18 años, 19 a 20 años y de 21 años a más. ($P = 0.578$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 4
Sexo y presencia de estresores

Sexo	Estresor						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Femenino	201	51.9	132	34.1	54	14.0	387	100.0
Masculino	117	56.3	64	30.8	27	13.0	208	100.0
Total	318	53.4	196	32.9	81	13.6	595	100.0

$P = 0.601$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 4 nos muestra que el 14.0% de las mujeres manifiestan una mayor presencia de estresores académicos a comparación de un 13.0% de hombres.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre el género masculino y femenino. ($P = 0.601$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 5

Carrera profesional y presencia de síntomas

Carrera Profesional	Síntomas						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Psicología	129	63.9	64	31.7	9	4.5	202	100.0
Odontología	137	71.4	42	21.9	13	6.8	192	100.0
Ing. Industrial	128	63.7	58	28.9	15	7.5	201	100.0
Total	394	66.2	164	27.6	37	6.2	595	100.0

$P = 0.174$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 5, nos muestra el 7.5% de los estudiantes de Ing. Industrial manifiestan una alta presencia de síntomas del estrés académico, a comparación de los estudiantes de Psicología que solo son el 4.5% y de Odontología con un 6.8%.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre las carreras de Psicología, Odontología e Ing. Industrial. ($P = 0.174$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 6
Edad y presencia de síntomas

Edad	Síntoma							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
De 17 a 18 años	159	70.0	57	25.1	11	4.8	227	100.0
De 19 a 20 años	174	63.7	81	29.7	18	6.6	273	100.0
De 21 años a más	61	64.2	26	27.4	8	8.4	95	100.0
Total	394	66.2	164	27.6	37	6.2	595	100.0

$P = 0.518$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 6, el 8.4% de los estudiantes de 21 años a más, manifiestan una alta presencia de síntomas de estrés académico, mientras que entre los estudiantes de 17 a 18 años solo hay un 4.8% y un 6.6% en los estudiantes de 19 a 20 años.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre las edades de 17 a 18 años, 19 a 20 años y de 21 años a más. ($P = 0.518$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 7
Sexo y presencia de síntomas

Sexo	Síntoma						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Femenino	237	61.2	120	31.0	30	7.8	387	100.0
Masculino	157	75.5	44	21.2	7	3.4	208	100.0
Total	394	66.2	164	27.6	37	6.2	595	100.0

$P = 0.001$ ($P < 0.05$) S.S.

Según la tabla 7, el 7.8% de las mujeres tienen una alta presencia de síntomas del estrés académico en contra de los hombres que solo son un 3.4%.

Como indica la prueba estadística, hay una diferencia significativa entre las mujeres y los hombres. ($P = 0.001$ ($P < 0.05$))

Tabla N° 8

Carrera profesional y uso de estrategias de afrontamiento

Carrera Profesional	Estrategias de afrontamiento						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Psicología	147	72.8	50	24.8	5	2.5	202	100.0
Odontología	146	76.0	38	19.8	8	4.2	192	100.0
Ing. Industrial	147	73.1	47	23.4	7	3.5	201	100.0
Total	440	73.9	135	22.7	20	3.4	595	100.0

$P = 0.718$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 8, el 4.2% de los estudiantes de Odontología hacen uso de varias estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, a comparación de los estudiantes de Psicología que solo hay un 2.5% y en Ing. Industrial un 3.5%.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre las carreras de Psicología, Odontología e Ing. Industrial. ($P = 0.718$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 9

Edad y uso de estrategias de afrontamiento

Edad	Estrategias de afrontamiento						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
De 17 a 18 años	169	74.4	48	21.1	10	4.4	227	100.0
De 19 a 20 años	204	74.7	62	22.7	7	2.6	273	100.0
De 21 años a más	67	70.5	25	26.3	3	3.2	95	100.0
Total	440	73.9	135	22.7	20	3.4	595	100.0

$P = 0.693$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 9, el 4.4% de los estudiantes de 17 a 18 años hacen uso de varias estrategias de afrontamiento, frente al 3.2% de los estudiantes de 21 años a más y del 2.6% de los estudiantes de 19 a 20 años.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre las edades de 17 a 18 años, 19 a 20 años y de 21 años a más. ($P = 0.693$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 10

Sexo y uso de estrategias de afrontamiento

Sexo	Estrategia							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Femenino	278	71.8	93	24.0	16	4.1	387	100.0
Masculino	162	77.9	42	20.2	4	1.9	208	100.0
Total	440	73.9	135	22.7	20	3.4	595	100.0

$P = 0.172$ ($P \geq 0.05$) N.S.

Según la tabla 10, las mujeres usan una mayor variedad de estrategias de afrontamiento con un 4.1% en contra del 1.9% de los hombres.

Como indica la prueba estadística, no hay diferencia significativa entre el sexo femenino y masculino. ($P = 0.172$ ($P \geq 0.05$))

Tabla N° 11
Carrera profesional y estresores

	Carrera Profesional							
ESTRESORES	Psicología		Odontología		Ing. Industrial		Total	
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Competencia								
Casi siempre	27	13.4	19	9.9	36	17.9	82	13.8
Siempre	2	1.0	1	0.5	7	3.5	10	1.7
P	0.398 (P ≥ 0.05) N.S.							
Sobrecarga								
Casi siempre	79	39.1	86	44.8	76	37.8	241	40.5
Siempre	23	11.4	31	16.1	46	22.9	100	16.8
P	0.745 (P ≥ 0.05) N.S.							
Personalidad								
Profesor								
Casi siempre	52	25.7	35	18.2	41	20.4	128	21.5
Siempre	10	5.0	21	10.9	10	5.0	41	6.9
P	0.487 (P ≥ 0.05) N.S.							
Evaluaciones								
Casi siempre	77	38.1	71	37.0	87	43.3	235	39.5
Siempre	30	14.9	52	27.1	47	23.4	129	21.7
P	0.045 (P < 0.05) S.S.							
Tipo de Trabajo								
Casi siempre	66	32.7	64	33.3	70	34.8	200	33.6
Siempre	22	10.9	19	9.9	27	13.4	68	11.4
P	0.271 (P ≥ 0.05) N.S.							
No entender								
Casi siempre	35	17.3	38	19.8	42	20.9	115	19.3
Siempre	12	5.9	17	8.9	24	11.9	53	8.9
P	0.163 (P ≥ 0.05) N.S.							
Participación								
Casi siempre	30	14.9	33	17.2	27	13.4	90	15.1
Siempre	20	9.9	15	7.8	11	5.5	46	7.7
P	0.637 (P ≥ 0.05) N.S.							
Tiempo limitado								
Casi siempre	50	24.8	54	28.1	57	28.4	161	27.1
Siempre	23	11.4	25	13.0	28	13.9	76	12.8
P	0.311 (P ≥ 0.05) N.S.							
Total	202	100.0	192	100.0	201	100.0	595	100.0

Como se indica en la tabla 11, el estresor con mayor puntaje entre las carreras de Psicología, Odontología e Ing. Industrial, es el de evaluaciones de los profesores, con un 53%, 64.1% y 66.7% respectivamente, siguiéndole por detrás sobrecarga de tareas con un 50.5%, 60.9% y 60.7%.

Como demuestra la prueba estadística, solo hay diferencia significativa en el estresor, evaluaciones de los profesores. ($P = 0.045$ ($P < 0.05$))



Tabla N° 12
Carrera profesional y síntomas físicos

SÍNTOMAS FÍSICOS	Carrera Profesional						Total	
	Psicología		Odontología		Ing. Industrial			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Trastorno del sueño								
Casi siempre	28	13.9	31	16.1	30	14.9	89	15.0
Siempre	13	6.4	7	3.6	14	7.0	34	5.7
P	0.935 ($P \geq 0.05$) N.S.							
Fatiga crónica								
Casi siempre	52	25.7	65	33.9	58	28.9	175	29.4
Siempre	15	7.4	15	7.8	13	6.5	43	7.2
P	0.038 ($P < 0.05$) S.S.							
Cefalea/Migraña								
Casi siempre	30	14.9	33	17.2	31	15.4	94	15.8
Siempre	12	5.9	10	5.2	10	5.0	32	5.4
P	0.953 ($P \geq 0.05$) N.S.							
Problemas digestivos								
Casi siempre	27	13.4	17	8.9	16	8.0	60	10.1
Siempre	5	2.5	5	2.6	11	5.5	21	3.5
P	0.239 ($P \geq 0.05$) N.S.							
Onicofagia								
Casi siempre	33	16.3	25	13.0	35	17.4	93	15.6
Siempre	21	10.4	12	6.3	18	9.0	51	8.6
P	0.561 ($P \geq 0.05$) N.S.							
Somnolencia								
Casi siempre	65	32.2	73	38.0	57	28.4	195	32.8
Siempre	33	16.3	23	12.0	29	14.4	85	14.3
P	0.681 ($P \geq 0.05$) N.S.							
Total	202	100.0	192	100.0	201	100.0	595	100.0

Como indica la tabla 12, el síntoma físico con mayor puntaje es somnolencia, con un 48.5% en Psicología, un 50% en Odontología y un 42.8% en Ing. Industrial.

Como demuestra la prueba estadística, solo hay un síntoma con diferencia significativa, el cual es fatiga crónica, que a la vez es el segundo con mayor puntaje. $P = 0.038$ ($P < 0.05$))

Tabla N° 13

Carrera profesional y síntomas psicológicos

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS	Carrera Profesional						Total	
	Psicología		Odontología		Ing. Industrial			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Inquietud								
Casi siempre	40	19.8	41	21.4	41	20.4	122	20.5
Siempre	11	5.4	9	4.7	19	9.5	39	6.6
P	0.704 (P ≥ 0.05) N.S.							
Depresión/Tristeza								
Casi siempre	39	19.3	47	24.5	35	17.4	121	20.3
Siempre	10	5.0	13	6.8	16	8.0	39	6.6
P	0.177 (P ≥ 0.05) N.S.							
Ansiedad								
Casi siempre	50	24.8	50	26.0	52	25.9	152	25.5
Siempre	13	6.4	12	6.3	18	9.0	43	7.2
P	0.874 (P ≥ 0.05) N.S.							
Problemas concentración								
Casi siempre	40	19.8	38	19.8	44	21.9	122	20.5
Siempre	19	9.4	12	6.3	16	8.0	47	7.9
P	0.916 (P ≥ 0.05) N.S.							
Agresividad								
Casi siempre	33	16.3	34	17.7	33	16.4	100	16.8
Siempre	10	5.0	8	4.2	21	10.4	39	6.6
P	0.781 (P ≥ 0.05) N.S.							
Total	202	100.0	192	100.0	201	100.0	595	100.0

Como indica la tabla 13, el síntoma psicológico con mayor puntaje es la ansiedad, con un 31.2% en Psicología, un 32.3% en Odontología y un 34.9% en Ing. Industrial.

La prueba estadística demuestra que no hay diferencia significativa en ningún síntoma psicológico.

Tabla N° 14

Carrera profesional y síntomas comportamentales

SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES	Carrera Profesional						Total	
	Psicología		Odontología		Ing. Industrial			
	Fi	%	Fi	%	Fi	%	Fi	%
Conflicto								
Casi siempre	19	9.4	23	12.0	20	10.0	62	10.4
Siempre	2	1.0	4	2.1	10	5.0	16	2.7
P	0.984 (P ≥ 0.05) N.S.							
Aislamiento								
Casi siempre	24	11.9	22	11.5	22	10.9	68	11.4
Siempre	6	3.0	4	2.1	10	5.0	20	3.4
P	0.992 (P ≥ 0.05) N.S.							
Desgano								
Casi siempre	44	21.8	33	17.2	44	21.9	121	20.3
Siempre	9	4.5	9	4.7	15	7.5	33	5.5
P	0.194 (P ≥ 0.05) N.S.							
Alteraciones alimenticias								
Casi siempre	47	23.3	38	19.8	40	19.9	125	21.0
Siempre	13	6.4	24	12.5	12	6.0	49	8.2
P	0.206 (P ≥ 0.05) N.S.							
Total	202	100.0	192	100.0	201	100.0	595	100.0

Como indica la tabla 14, el síntoma comportamental con mayor puntaje en Psicología y Odontología es la alteración alimenticia, con un 29.7% y 32.3% respectivamente, y en Ing. Industrial es el desgano, con un 29.4%.

Como demuestra la prueba estadística, no hay diferencia significativa en los síntomas comportamentales.

Tabla N° 15

Carrera profesional y estrategias de afrontamiento

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		Carrera Profesional						Total	
		Psicología		Odontología		Ing. Industrial			
		Fi	%	Fi	%	Fi	%		
Habilidad Asertiva									
Casi siempre		78	38.6	83	43.2	61	30.3	222	37.3
Siempre		13	6.4	11	5.7	15	7.5	39	6.6
P		0.041 (P < 0.05) S.S.							
Elaboración del plan									
Casi siempre		66	32.7	68	35.4	49	24.4	183	30.8
Siempre		12	5.9	15	7.8	17	8.5	44	7.4
P		0.186 (P ≥ 0.05) N.S.							
Elogios a sí mismo									
Casi siempre		49	24.3	36	18.8	51	25.4	136	22.9
Siempre		12	5.9	10	5.2	14	7.0	36	6.1
P		0.417 (P ≥ 0.05) N.S.							
Religiosidad									
Casi siempre		22	10.9	30	15.6	35	17.4	87	14.6
Siempre		7	3.5	10	5.2	15	7.5	32	5.4
P		0.735 (P ≥ 0.05) N.S.							
Búsqueda de información									
Casi siempre		64	31.7	48	25.0	46	22.9	158	26.6
Siempre		8	4.0	12	6.3	13	6.5	33	5.5
P		0.099 (P ≥ 0.05) N.S.							
Ventilación y confidencias									
Casi siempre		64	31.7	40	20.8	43	21.4	147	24.7
Siempre		7	3.5	5	2.6	9	4.5	21	3.5
P		0.048 (P < 0.05) S.S.							
Total		202	100.0	192	100.0	201	100.0	595	100.0

Como indica la tabla 15, la estrategia de afrontamiento con mayor puntaje en Psicología, Odontología e Ing. Industrial es habilidad asertiva con un 45%, un 48.9% y un 37.8% respectivamente.

Como muestra la prueba estadística, hay dos diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento de habilidad asertiva y ventilación y confidencias.



Discusión

Considerado como la respuesta del cuerpo ante un estresor, el estrés es uno de los problemas más comunes en la actualidad, sin embargo, este trae consigo diversas consecuencias que perjudican el estado físico y mental de una persona. El estrés se puede originar en diferentes entornos y con ello tanto los estresores como los síntomas pueden variar.

Con respecto al área académica, algunos de los estresores que causan mayores síntomas son la época de exámenes junto con la personalidad del profesor y la acumulación de tareas, sin embargo, se tiene por entendido que los niveles de estrés académico pueden variar según la carrera que se estudia.

Según la prueba estadística, no existe diferencia significativa en los niveles de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento entre los estudiantes de la carrera de Psicología, Odontología e Ing. Industrial. Dichos resultados no coinciden con diversas investigaciones que se han realizado referente a este mismo campo, como, por ejemplo, el estudio ejecutado por Martín (2007), donde se evaluó los niveles de estrés académico y el consumo de tabaco y cafeína entre las carreras de Psicología, Filología Inglesa e Hispánica y Ciencias Económicas en dos periodos diferentes, uno sin exámenes y otro con exámenes finales, donde en este último hubo un cambio significativo en los niveles de estrés entre los alumnos de las diferentes carreras, al mismo tiempo, hubo un incremento notorio en la ingesta de cafeína y el uso del cigarro en la temporada de exámenes.

En una investigación realizada por Román y Rodríguez (2004), en una muestra de 205 estudiantes cursantes del primer año de la carrera de Medicina en la Escuela Latinoamericana de Medicina en Cuba, se concretó que los estudiantes mayores a 23 años, obtuvieron una media de 36, 17 en estrés auto percibido, a diferencia de los estudiantes de 21 a 22 años con una media de

30,09 y de 18 a 20 años con 24,33. Muy parecido con la presente investigación realizada, donde los alumnos con mayor edad presentaron un nivel de estrés superior a diferencia de sus compañeros.

Así mismo, se puede apreciar en los resultados, que las mujeres sufren mayores niveles de estrés académico que los hombres, esto puede ser confirmado en una investigación realizada por la revista “Molecular Psychiatry”, en la cual se utilizó a dos ratas, un macho y una hembra, donde se les expuso ante estresores, para medir los niveles de actividad cerebral. Al final del experimento, se descubrió que la hembra emana en mayor cantidad que el macho la hormona “cortisol”, dicha hormona que se libera como respuesta al estrés.

Por último, en lo que se refiere a estresores, el que obtuvo mayor puntaje fue; las evaluaciones de los profesores. Dicho resultado es similar a los obtenidos de Barraza de un grupo de 356 estudiantes de bachillerato en la ciudad de Durango. En el estudio se obtuvo una presencia de 92% en el mismo estresor “evaluaciones de los profesores”. No obstante, también se puede hallar en la anterior investigación que el síntoma más puntuado es el de “fatiga crónica”, que es todo lo contrario a lo presentado en este trabajo, que son los síntomas de “ansiedad”, “somnolencia”, “alteración alimenticia” y “desgano”.

Un dato interesante, es que en la revista virtual “*Expansión*”, alega en una lista basada en EE. UU, que las carreras profesionales más estresantes son las de militar, bombero, piloto de avión, policía y organizador de eventos, exceptuándose las carreras usadas para esta investigación, no obstante estima que el estrés puede variar según el lugar donde se ejerza.

Finalizando, se puede interpretar que en cada institución educativa se pueden obtener diferentes resultados, algunos con una variación pequeña y otros con una más considerable, pero, lo que se puede confirmar es que siempre va a existir la presencia de estrés académico.

Conclusiones

Primera: No existe diferencia significativa en los niveles de estrés entre las carreras de Psicología, Odontología e Ing. Industrial.

Segunda: Las mujeres tienen a ser más susceptibles a sufrir de los síntomas del estrés académico que los hombres.

Tercera: El estresor con mayor puntuación obtenida entre los estudiantes universitarios es el de los exámenes de los profesores, seguido de sobrecarga de tareas.

Cuarta: El síntoma físico con mayor puntuación obtenida entre los estudiantes universitarios es el de somnolencia.

Quinta: El síntoma psicológico con mayor puntaje obtenido entre los estudiantes universitarios es el de ansiedad.

Sexta: El síntoma comportamental con mayor puntaje obtenido entre los estudiantes universitarios es el de alteración alimenticia y desgano.

Séptima: La estrategia de afrontamiento con mayor puntaje obtenido entre los estudiantes universitarios es el de habilidad asertiva.

Sugerencias

Primera: Se recomienda que se realicen más investigaciones con respecto al tema del estrés académico, en especial sobre los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Segunda: Se es necesario la implementación de este tipo de investigación en las demás carreras universitarias.

Tercera: Se sugiere tener en cuenta los resultados de esta investigación, para el mejoramiento de la enseñanza educativa que se da en las universidades.

Cuarta: Se propone realizar también investigaciones del estrés académico en los colegios e instituciones, para tener una base de datos de los problemas comunes que aquejan a los estudiantes.

Quinta: Sería conveniente realizar taller o implementar estrategias que ayuden a los estudiantes a controlar el estrés académico.

Limitaciones

Primera: Debido a que los estudiantes se encontraban cerca del final de la primera fase, los profesores limitaban el acceso a las aulas, a tener solo un día a la semana para aplicar las evaluaciones de estrés académico.

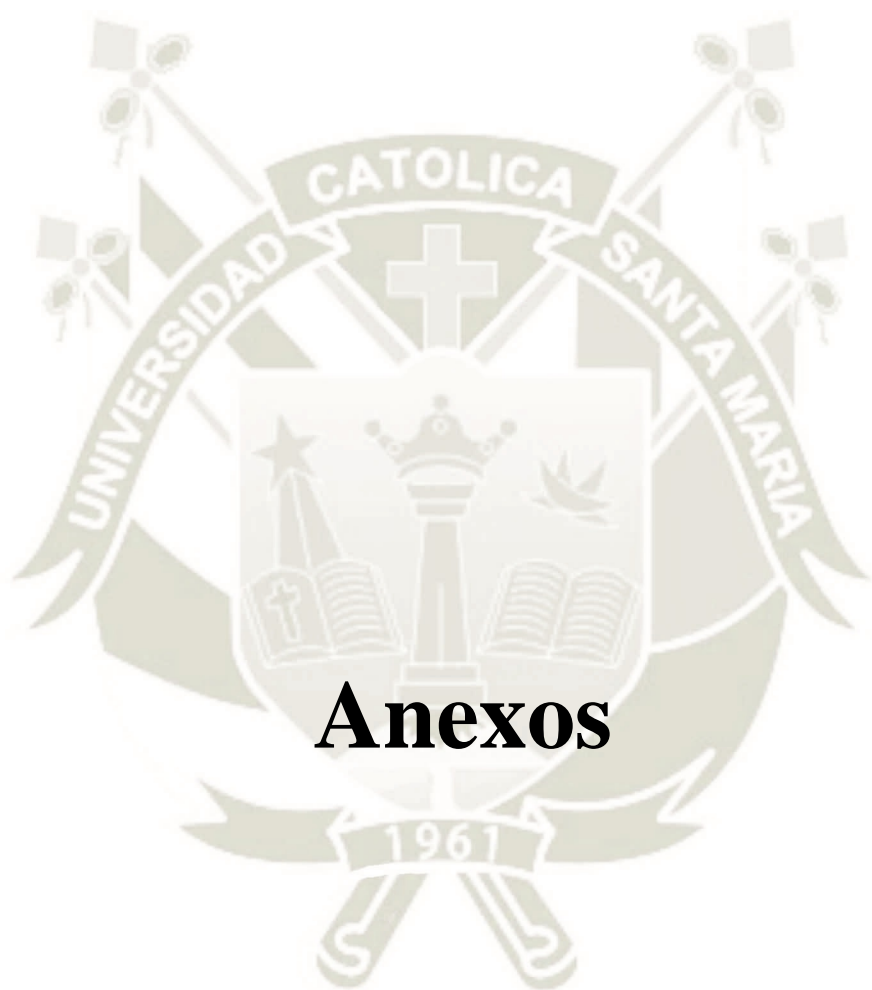
Segunda: En algunos de los salones tanto de Psicología como de Ing. Industrial, a lo mucho la mitad de los estudiantes estuvieron presentes en clases.



Referencias

- Barraza, A. (2005). Características del Estrés Académico de los Alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa*(04), 20.
- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).
- Caldera, J., y Pulido , B. (07 de Diciembre de 2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*.
Obtenido de
http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 17(02), 09.
- Cano, A. (2002). *La naturaleza del estrés*. Obtenido de
https://webs.ucm.es/info/seas/estres_lab/el_estres.htm
- Cañequé, M. (09 de Marzo de 2018). *Psicoemociónate*. Obtenido de
<https://psicoemocionate.com/tipos-de-estres/>
- Castagnetta, O. (18 de 06 de 2016). *Psicología y Mente*. Obtenido de
<https://psicologiymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Crespo, M., y Labrador , F. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis, S. A.
- Editorial, E. (2018). *Definiciones de estrés laboral según autores*. Obtenido de
<https://www.psicologia-online.com/definiciones-de-estres-laboral-segun-autores-806.html>
- García, S. (26 de Marzo de 2013). *Hablemos de estrés: Los estresores*. Obtenido de
<https://psicosaludtenerife.com/2013/03/26/hablemos-de-estres-los-estresores/>

- Gonzáles, B. (16 de 08 de 2013). *El estrés ¿Cómo afecta tu salud?* Obtenido de <http://www2.esmas.com/salud/632677/estres-afecta-salud-dolores-cabeza-presion-arterial-insomnio-infarto-alopecia/>
- Gutierrez, R. (2016). *Estresores personales e institucionales que desencadenan el estrés laboral en las enfermeras de cirugía del Centro Médico Naval*. Lima: Universidad Nacional de San Marcos .
- Linares, R. (15 de 04 de 2019). *Psicología y Felicidad*. Obtenido de <https://www.elpradopsicologos.es/blog/estrategias-de-afrontamiento/>
- Macías, A. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1).
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Martínez, E. S., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés laboral. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
- Naranjo , M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(02), 171-190.
- Orlandini, A. (1999). *El Estrés que és y Cómo Evitarlo*. México, D. F. : Fondo de Cultura Económica.
- Pérez, J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Madrid: Universitaria Ramón Areces.
- Resino, S. (05 de 11 de 2009). *Células Natural Killer*. Obtenido de <https://epidemiologiamolecular.com/celulas-natural-killer-nk/>
- Román, C., Ortiz, F., y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7-25.



Anexos

Cuestionario del Inventario SISCO de Estrés Académico

Edad: Sexo: (M) (F) Nivel: Pre Grado () Carrera:.....

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- ☐ Si ()
☐ No ()

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

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

1	2	3	4	5

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

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

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

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

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

	1	2	3	4	5
	Nu nca	R ara vez	Algu nas veces	Casi siempre	Sie mpre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que					
Otra(Especifique)					

