



Artículo original/Original article/Artigo original

Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna

Characteristics of academic stress and coping strategies in students from a public university in Tacna

Características do estresse acadêmico e estratégias de enfrentamento em alunos de uma universidade pública em Tacna

Carlos Francisco Sabino Pauca Lazo¹

<https://orcid.org/0000-0002-3991-899X>

Resumen

Objetivo: Caracterizar el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna. **Material y métodos:** Estudio descriptivo, transversal, en 133 universitarios de los semestres V, VI y IX - 2019 de la Escuela de Educación. Para evaluar el estrés académico se aplicó el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) y una versión ampliada y adaptada para evaluar los estresores académicos y las estrategias para el afrontamiento, previo consentimiento informado y anónimo. Para su procesamiento se empleó la estadística descriptiva y la prueba Chi-cuadrado de Pearson. **Resultados:** Los estudiantes presentan niveles de estrés académico moderado en un 69,9% y severo en un 17,3%. Los principales estresores asociados fueron sobrecarga de tareas, tipo de demandas evaluativas, tiempo asignado para su realización, métodos y estilos empleados por el profesor para impartir la docencia. Como síntomas físicos, el 38,3% presentó fatiga o cansancio crónico y el 33,9%, sudoración en las manos. Como síntomas comportamentales, el 37,6% presentó cambios de humor constante y el 35,3%, deseos de gritar, golpear o insultar. Las principales estrategias que emplearon para afrontar los estresores fueron mantener un control sobre sus emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que les preocupa y elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que les preocupa. **Conclusión:** Los estudiantes universitarios de Tacna tienen estrés académico moderado, caracterizado por fatiga, inquietud y cambios de humor. Las estrategias de afrontamiento más empleadas estuvieron centradas en la solución del problema.

Palabras clave: estrés académico, estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento

¹ Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Facultad de Educación. Tacna, Perú

^a Docente principal



Abstract

Objective: To characterize academic stress and its coping strategies in students of the Professional School of Education of the Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna. **Material and methods:** Descriptive, cross-sectional study in 133 university students of semesters V, VI and IX - 2019 of the School of Education. To assess academic stress, the Systemic Cognitive Inventory (SISCO) and an expanded and adapted version to assess academic stressors and coping strategies were applied, with prior informed and anonymous consent. Descriptive statistics and Pearson's Chi-square test were used for processing. **Results:** Students presented moderate levels of academic stress in 69.9% and severe in 17.3%. The main associated stressors were task overload, type of evaluative demands, time allotted for their completion, methods and styles used by the professor to teach. As physical symptoms, 38.3% presented fatigue or chronic tiredness and 33.9%, hand sweating. As behavioral symptoms, 37.6% presented constant mood swings and 35.3%, the desire to yell, hit or insult. The main strategies they used to cope with stressors were to maintain control over their emotions so that they do not interfere with coping with the situation that worries them and to make a plan and execute their tasks to resolve the situation that worries them. **Conclusion:** Tacna university students have moderate academic stress, characterized by fatigue, restlessness, and mood swings. The coping strategies most employed were focused on problem solving.

Keywords: academic stress, university students, coping strategies

Resumo

Objetivo: Caracterizar o estresse acadêmico e suas estratégias de enfrentamento em alunos da Escola de Educação Profissional da Universidade Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna. **Material e métodos:** Estudo descritivo e transversal com 133 estudantes universitários dos semestres V, VI e IX - 2019 da Faculdade de Educação. Para avaliar o estresse acadêmico, foi aplicado o Inventário Cognitivo Sistemático (SISCO) e uma versão ampliada e adaptada para avaliar os estressores acadêmicos e as estratégias de enfrentamento, com consentimento prévio informado e anônimo. Para o processamento, foram usadas estatísticas descritivas e o teste qui-quadrado de Pearson. **Resultados:** Os alunos apresentaram níveis moderados de estresse acadêmico em 69,9% e estresse acadêmico grave em 17,3%. Os principais fatores de estresse associados foram a sobrecarga de tarefas, o tipo de avaliação exigida, o tempo alocado para sua realização e os métodos e estilos usados pelo professor para ensinar. Como sintomas físicos, 38,3% apresentaram fadiga ou cansaço crônico e 33,9% tinham mãos suadas. Como sintomas comportamentais, 37,6% tinham mudanças constantes de humor e 35,3% tinham vontade de gritar, bater ou insultar. As principais estratégias que eles usaram para lidar com os estressores foram manter o controle sobre as emoções para que elas não interferissem no enfrentamento da situação que os preocupa e fazer um plano e executar suas tarefas para resolver a situação que os preocupa. **Conclusão:** Os estudantes universitários de Tacna apresentam estresse acadêmico moderado, caracterizado por fadiga, inquietação e mudanças de humor. As estratégias de enfrentamento empregadas com mais frequência se concentraram na solução de problemas.

Palavras-chave: estresse acadêmico, estudantes universitários, estratégias de enfrentamento

Introducción

La sociedad actual se encuentra expuesta a elevados niveles de estrés, por lo que los esfuerzos por abordar este constructo se han incrementado desde las ciencias psicológicas.¹ Como consecuencia de esta problemática, miles de personas en el mundo experimenten sensación de mal humor, cefalea, insomnio, abulia, ansiedad, afectaciones estomacales y cardíacas, entre otras.²

Pilco *et al.*³ citaron que Hans Selye, un endocrinólogo

canadiense, fue el primero en conceptualizar el estrés, al investigar diversas alteraciones emocionales, fisiológicas y del comportamiento que ocurren en el organismo de una persona cuando se encuentra ante situaciones estresantes. Entre los tantos términos y propuestas teóricas del estrés, la conceptualización desarrollada por Lazarus y Folkman⁴ es una de las más aceptadas. Plantea que “el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento” (p. 113). De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la manera como se interpreten dichos eventos.^{5,6}



El estrés puede presentarse en todos los contextos sociales; su aparición en estudiantes de todos los niveles de enseñanza y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas y que merece especial atención.⁷ “El estrés académico es aquel que se genera por el individuo en relación al ámbito y prácticas educativas, las cuales podrían afectar a docentes y alumnos”.⁸ El estrés académico perjudica el aprendizaje y aumenta la probabilidad de padecer alguna enfermedad, ya que puede generar problemas fisiológicos a nivel digestivo, de fertilidad, sistema inmunológico débil y depresión.⁹

En las universidades, los estudiantes constituyen como un grupo susceptible de padecer estrés en algunos momentos del año académico, fundamentalmente, en períodos de exámenes. Se ha demostrado que en ello influyen factores como el tipo de evaluación o las características y métodos de enseñanza del profesorado.¹⁰ Según Marín *et al.*¹¹, el estrés académico está más presente en estudiantes de educación superior, debido a la mayor cantidad de exigencias académicas, las cuales son consideradas como estresores por los alumnos.

El desarrollo teórico sobre el estrés académico es muy reciente, pues se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico en la década de 1990; destacándose los trabajos de Arturo Barraza¹² en América Latina, específicamente en México. Este autor define el estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”.

Específicamente, su abordaje en el ámbito educativo universitario es un tema novedoso, cuenta con investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras.¹³ Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes siendo menor en este último.¹⁴

Si bien es cierto, el estrés académico bien manejado sirve como estímulo para realizar las actividades o resolver problemas que exigen un alto nivel de competencia, el mal gestionado puede generar en el estudiante un gran problema que no solo perjudicará su vida académica, sino también su salud física y psicológica.¹⁵

Para la prevención de manifestaciones o síntomas asociados al estrés, un elemento a considerar son las estrategias de afrontamiento que se empleen. Al respecto Frydenberg¹⁶ realiza una clasificación que incluye 3 estilos y 18 estrategias. Los estilos representan la “tendencia a actuar de manera consistente frente a las situaciones problemáticas”, “las estrategias serían las acciones cognitivas o conductuales que un individuo lleva a cabo en una situación particular”. El estilo resolver el problema comprende las estrategias concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo

positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. El estilo referencia a los otros incluye las estrategias buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional. Como parte del estilo no productivo se hallan estrategias que denotan falta de afrontamiento y evasión del problema.

Una preocupación importante radica en la escasa percepción de riesgo sobre el problema abordado. La mayoría de estudiantes que padecen de estrés académico no tienen conocimiento de la situación por la cual están pasando hasta el momento en que sienten comprometida su salud física y mental.¹⁷ En este sentido, algunos investigadores han hallado correlaciones entre el estrés y el rendimiento académico o la salud mental. Por ejemplo, en Perú, hasta el año 2012 se habían registrado 267 casos de intento de suicidio, donde la cifra más alta se halla en jóvenes estudiantes, lo cual estuvo asociado al estrés académico y al apoyo social percibido.¹⁸

También se ha documentado que los estudiantes pueden utilizar estrategias de afrontamiento al estrés poco adaptativas y perjudiciales. Por ejemplo, Cáceres Cebrecos¹⁹ encontró una prevalencia del consumo de marihuana en un grupo de jóvenes, cuya principal causa era aliviar tensiones académicas. También, Gutiérrez *et al.*²⁰ hallaron que una cifra considerable de los alumnos mitigaba el estrés mediante el uso de drogas legales e ilegales, así como una estrecha correlación entre el estrés percibido y el incremento del consumo de bebidas energizantes.

En algunas investigaciones halladas en el contexto nacional se demuestra la incidencia creciente del estrés académico. En una investigación efectuada por Bonilla Zamora⁸, en la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, Facultad de Medicina, de la ciudad de Chiclayo, Perú, se evidenció un nivel moderado de estrés en el 53% de los alumnos encuestados. Sin embargo, en el estudio de Bedoya *et al.*²¹, realizado en una universidad privada de Lima, estos autores obtuvieron como resultado que el 96,6% de los estudiantes presentaba altos índices de estrés académico.

También, en otros estudios efectuados en Perú, como los desarrollados por Boullosa²² y Cornejo²³ se establecen relaciones entre los niveles de estrés en esta población y las estrategias de afrontamiento. Al respecto, destacan que las estrategias más utilizadas, orientadas al problema fueron planificación y afrontamiento activo. Otras estuvieron orientadas a la emoción (reinterpretación positiva y crecimiento, y negación) y algunas hacia la percepción (desentendimiento mental, y enfocar y liberar emociones). En la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, en el 2011, se publicó un artículo sobre las afectaciones que produce el estrés en el rendimiento académico de estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia.³

Los estudios mencionados han identificado el estrés académico como problema de salud con elevada incidencia en el contexto universitario, con severas repercusiones para



el proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, no se le concede la prioridad necesaria en la práctica educativa, con escasa percepción de riesgo y desconocimiento de sus consecuencias.¹³

Durante el desarrollo de clases semestrales del año académico 2019, en la Escuela Académica Profesional de Educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, de Tacna, Perú, se ha observado que un porcentaje significativo de estudiantes muestran ciertos signos de tensión psicofísica como una especie de alarma relacionados con el factor académico. Dicen sentir preocupación por los horarios, por las tareas de los cursos que llevan, la competitividad entre sus propios compañeros y la exigencia de los docentes.

A partir de lo expuesto, se considera pertinente el análisis de los niveles de estrés académico presentes en estos estudiantes, sus causas, consecuencias para la salud física y mental, así como las estrategias que emplean para afrontar las situaciones estresantes que se presenten en este ámbito educativo. El análisis de dichas variables constituye un punto de partida para la puesta en marcha de acciones de intervención o prevención en este sentido. Considerando los elementos previamente expuestos, se plantea como objetivo de este trabajo caracterizar el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, durante el año 2019.

Material y métodos

Diseño

La investigación se desarrolló bajo un paradigma de investigación cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y un tipo de estudio con alcance descriptivo.²⁴

Población y muestra

La población estuvo constituida por 203 estudiantes universitarios de los semestres V, VI y IX del año 2019 de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, en Tacna. Se trabajó con jóvenes universitarios por ser esta una población vulnerable al presentar problemas de estrés académico, dado el incremento de exigencias con respecto a formas de enseñanza precedentes, siendo estos los semestres recomendados por directivos de la institución. La muestra fue seleccionada, a partir de un muestreo probabilístico aleatorio, estuvo constituida por 133 estudiantes, donde se consideraron los criterios como: pertenecer a la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, cursar los semestres V, VI y IX y ofrecer su consentimiento informado para participar en el estudio.

Instrumento

El Instrumento utilizado fue el Inventario Sistemático

Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO), elaborado por Barraza¹², con el objetivo de establecer los niveles de intensidad del estrés que sufren los estudiantes universitarios, así como los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan. Este es un inventario de auto-informe, el modelo de preguntas diseñadas fue de tres tipos: cerrada simple, cerrada con múltiples respuestas y abierta con respuesta breve.²⁵ También, posee un ítem filtro dicotómico (sí - no) para determinar si la persona está apta o no para responder el inventario. Consta de 31 ítems distribuidos de la manera siguiente:

1 ítem con respuesta en forma de escala Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5), donde uno es poco y cinco mucho para identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

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

15 ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) con el propósito de detectar la frecuencia con que se presentan los síntomas del estrés.

6 ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), mediante los que se detecta la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Para el estudio se emplea una versión ampliada, propuesta por Barraza²⁵, dividida en tres sesiones: Inventario de Estresores Académicos de 27 ítems, Inventario de Síntomas de Estrés de 30 ítems, Inventario de Estrategias para el Afrontamiento Proactivo del Estrés Académico de 15 ítems.

Calificación: La obtención del índice que permitirá su interpretación a partir del baremo establecido, se realiza de la siguiente manera:

A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre. Se obtiene la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se obtiene la media general.

Se transforma la media en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20. Una vez obtenido el porcentaje se puede interpretar a partir de los baremos establecidos por los autores.

Propiedades psicométricas: La confiabilidad por mitades arrojó un índice de 0,83 para el instrumento completo, 0,82 para estresores, 0,88, para síntomas y 0,71 para afrontamiento. El alfa de Cronbach para la prueba total fue 0,90; para la dimensión estresores, 0,85, para síntomas, 0,91 y para el afrontamiento 0,69.¹² En Perú, el inventario SISCO ha sido adaptado por Ancajima²⁶ en una muestra de 845 estudiantes de entre 18 a 25 años de edad. El instrumento fue validado



mediante criterio de jueces, donde los indicadores fueron adecuados y para la validez interna se hizo un análisis factorial confirmatorio donde se hallaron índices RMSEA ,076, GFI ,82, CFI de ,84 y una consistencia interna de Omega= ,85 para estímulos estresantes; ,74 para estrategias de afrontamiento, y ,94 para síntomas.

Procedimiento y análisis de datos

Primeramente, se solicitó la autorización a la institución para realizar el estudio, la cual asignó los grupos con los cuales sería más pertinente el trabajo. Para acceder a esta muestra también se pidieron y coordinaron los permisos necesarios con los profesores, para contactar a los alumnos en las clases que estaban a su cargo. Previo al inicio de la evaluación, se explicó a los participantes el propósito del estudio, el respeto a las normas éticas del anonimato, participación voluntaria, se les pidió su colaboración, lo cual quedó reflejado en el consentimiento informado. Luego se procedió con la recogida de datos personales y aplicación del instrumento de medición. La cual tuvo lugar en una sesión de trabajo con cada estudiante, en horarios opuestos a las sesiones de clases para no afectar su docencia.

La información recogida fue vaciada a una base de datos del programa estadístico SPSS 21.0 para realizar los análisis respectivos. Luego, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach del instrumento, con el fin de constatar la confiabilidad, al tratarse de una versión que difiere en algunos aspectos de la versión validada para la población peruana, obteniéndose una excelente consistencia interna (Alpha de Cronbach=0,844). Se empleó fundamentalmente la estadística descriptiva, mediante medidas de tendencia central, por ciento, frecuencia, así como tablas y gráficos para ilustrar la información. Además, se utilizó el coeficiente Chi-cuadrado de Pearson para comparaciones según semestre y sexo, se asumió como criterio para establecer diferencias significativas valores de $p < ,05$.

Resultados

De los 133 estudiantes participantes en este estudio, el 51,1 % fueron de sexo femenino, el 30,8 % tenían 23 años y el 41,4 % estudiaban el VI semestre. En la tabla 1, se describen sus características sociodemográficas.

Tabla 1

Descripción sociodemográfica de la muestra

| Variable | | Frecuencia | % |
|----------|-----------|------------|-------|
| Sexo | Femenino | 68 | 51,12 |
| | Masculino | 65 | 48,8 |
| Edad | 22 años | 27 | 20,3 |
| | 23 años | 41 | 30,8 |
| | 24 años | 35 | 26,3 |
| | 25 años | 30 | 22,5 |
| Semestre | V | 48 | 36,1 |
| | VI | 55 | 41,4 |
| | IX | 30 | 22,6 |

Determinación de los niveles de intensidad del estrés académico y principales factores estresantes

El estrés académico está presente en diferentes momentos de la trayectoria académica de los estudiantes, pues ante la pregunta: ¿durante el transcurso del presente semestre, han tenido momentos de preocupación o nerviosismo?, el 100 % contestó de forma afirmativa. Además, respecto al nivel con el que se manifiesta esta sintomatología, en una escala de 1 a 5, se obtuvo un puntaje promedio de 3,31 (D.E.=0,73), lo cual resulta

bastante elevado.

De manera general, al calcular los niveles de estrés presentes en la muestra, a partir de las puntuaciones obtenidas en la prueba, se obtuvo que en el 69,9% este se presenta de forma moderada, tal como se muestra en la tabla 2. Sin embargo, no deja de resultar preocupante que en 23 de estos estudiantes de FACE-UNJBG se presentan severos niveles de estrés.



Tabla 2

Distribución de frecuencia respecto a la variable nivel de estrés académico, según estudiantes de FACE-UNJBG

| Categorías | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|------------|------------|------------|----------------------|
| Leve | 17 | 12,8 | 12,8 |
| Moderado | 93 | 69,9 | 82,7 |
| Severo | 23 | 17,3 | 100 |
| Total | 133 | 100 | |

Fuente: inventario SISCO aplicado a estudiantes de FACE-2019

En este sentido, un elemento importante a analizar son los factores o causas que influyen en su aparición. Los ítems con puntuaciones más elevadas, pues alcanzaron un mayor promedio, fueron los referidos a la sobrecarga de tareas escolares ($M=3,43$), al tipo de trabajos y demandas evaluativas ($M=3,09$), así como al tiempo asignado para su realización ($M=3,17$).

Además, se revelan aspectos relacionados con los métodos y estilos empleados por el profesor para impartir la docencia (ítems 15, 25 y 27). En estos casos las puntuaciones asignadas por los alumnos que predominaron fueron 3 y 4. Ello significa que estos estresores se encuentran presentes en la vida académica de los alumnos con una frecuencia correspondiente a “algunas veces” o “casi siempre” y conllevan cuestionarse la manera en la que se imparte el contenido por algunos docentes.

Los aspectos referidos a las particularidades personológicas o

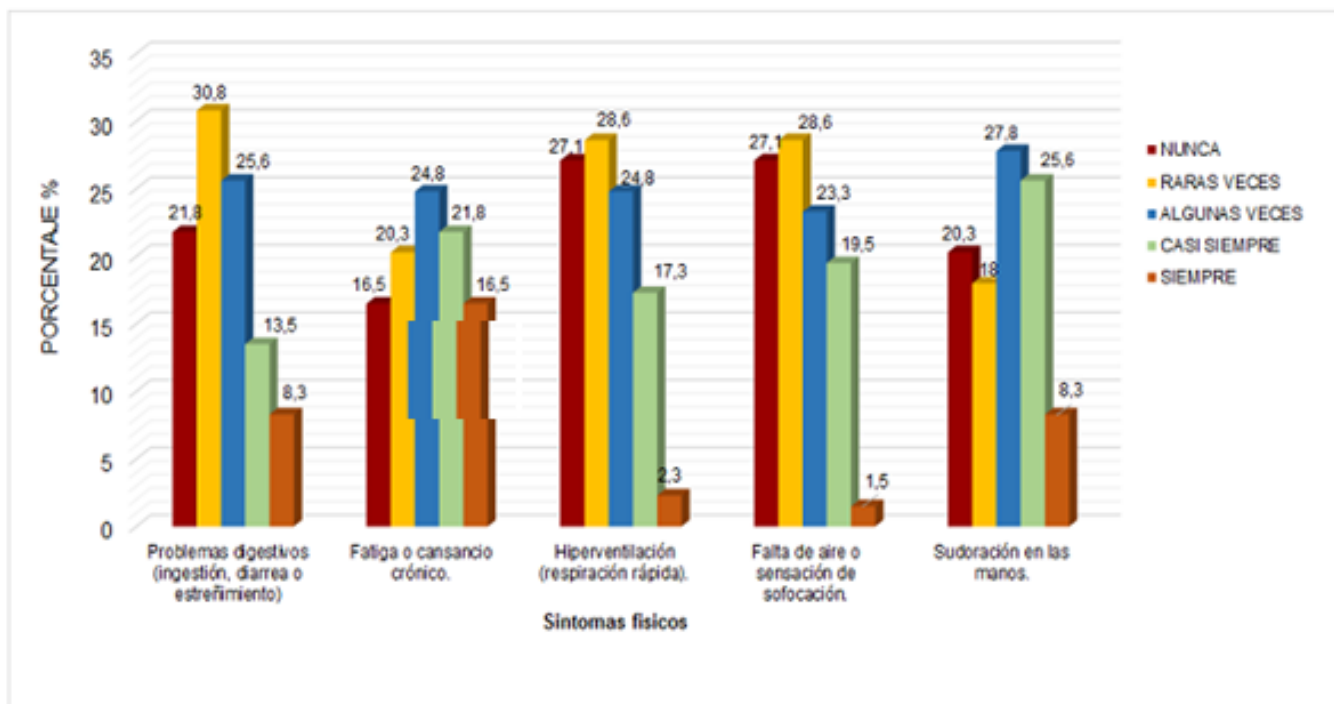
físicas de los profesores (ítems 4 y 17), así como competitividad en el grupo o relaciones entre compañeros (ítems 1 y 22), obtuvieron frecuencias más bajas, lo cual sugiere que la principal preocupación son las demandas evaluativas y formas de enseñanza. Ante la pregunta abierta sobre situaciones que pueden producirles preocupación o nerviosismo, se mencionaron, con poca incidencia, algunas como: falta de recreación, problemas personales y conflictos familiares. Estos estresores tienen un impacto en la salud física y mental de los alumnos, dando lugar a diferentes síntomas o manifestaciones.

Identificación de los principales síntomas psíquicos, físicos y comportamentales del estrés académico que presentan los estudiantes

En la figura 1 se muestra el porcentaje de respuestas emitidas para cada alternativa de la escala Likert, respecto a la frecuencia con la que se manifiestan diversos síntomas físicos.

Figura 1

Principales síntomas físicos presentes en los estudiantes



Fuente: Escala Inventario de Síntomas de Estrés, del SISCO



La caries dental es una de las enfermedades crónicas más comunes en la infancia. Conocer su prevalencia en edades específicas permite evaluar el estado de salud bucal de la población infantil. Los niños de 6 y 12 años están en etapas clave de su desarrollo dental: a los 6 años, muchos niños experimentan la erupción de los primeros molares permanentes y a los 12 años, casi todos los dientes permanentes están presentes. Estos períodos son críticos para establecer hábitos de higiene bucal que perduren toda la vida.

Se puede apreciar que el ítem de mayor porcentaje de respuestas “siempre” (16,5%) y menor de “nunca” (16,5%) fue el correspondiente al síntoma fatiga y cansancio crónico correspondiente. Este fue el ítem que alcanzó mayor promedio ($M=3,02$; $DE=1,33$). En segundo lugar, se aprecia el ítem 5 “sudoración en las manos”, experimentado algunas veces por 37 participantes (27,8%) y casi siempre por 34 (25,6%). Las manifestaciones fisiológicas del sistema digestivo y respiratorio fueron menos

comunes.

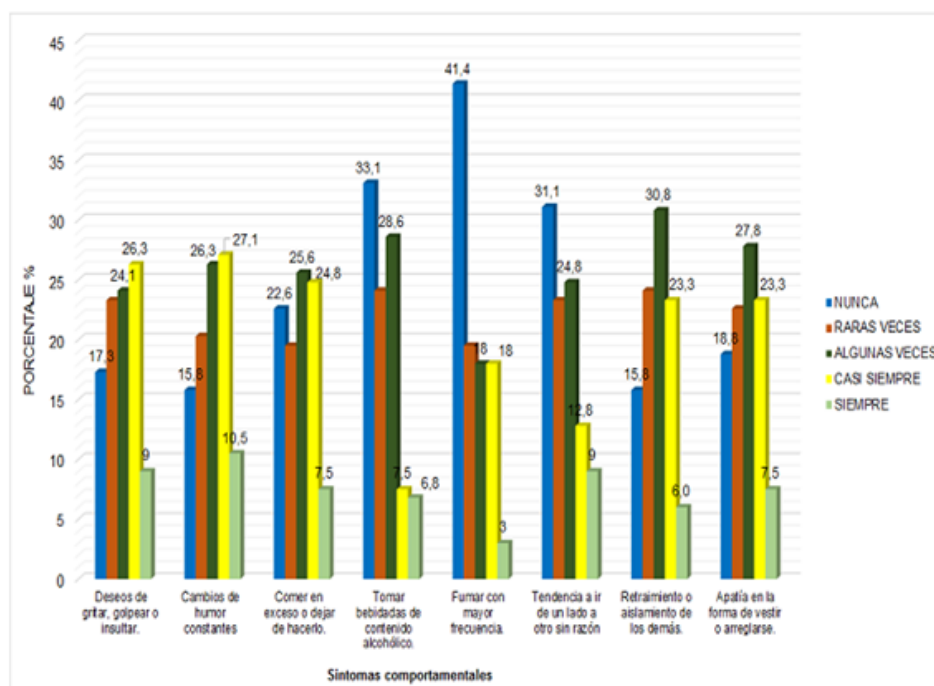
Por su parte, al analizar el promedio de puntuaciones respecto a los síntomas psíquicos, los ítems más significativos fueron los siguientes: 8 ($M=3,03$; $DE=1,19$), 9 ($M=3,17$; $DE=1,14$), 10 ($M=3,02$; $DE=1,26$), 11 ($M=3,06$; $DE=1,11$), 13 ($M=3,14$; $DE=1,12$) y 14 ($M=3,10$; $DE=1,22$).

Ello demuestra que, como consecuencia del estrés, los estudiantes experimentan una subserie de emociones que denotan malestar significativo (inquietud, nerviosismo, preocupación, ansiedad e inseguridad), además de afectarse procesos cognitivos como la atención y el pensamiento. El bloqueo mental, la sensación de mente vacía fue poco frecuente, pues solo el 6% en ambos casos experimentan siempre esta manifestación, así como el miedo o pánico, solo reconocido siempre por un 4,5% de la muestra.^{6,8}

En la figura 2 se aprecian las principales manifestaciones del comportamiento.

Figura 2

Frecuencia de las manifestaciones del comportamiento como consecuencia del estrés



Fuente: *Inventario de Estrategias de Afrontamiento del SISCO*

Aquellas respuestas conductuales asociadas al estrés negadas por los alumnos son las referidas a ingestión de sustancias como fumar (41,4% de respuestas “nunca”) y beber derivados alcohólicos (33,1% de respuestas “nunca”). Los cambios de humor fueron más reconocidos, con un 10,5% de alumnos que siempre lo presentan y un 27,1%, “casi siempre”.

Al hacer un análisis general de las manifestaciones del estrés mencionadas, se puede plantar que prevalecen los de tipo psicológico, categoría que se presentó en niveles severos con mayor frecuencia (54 estudiantes; 40,6%). Tanto los síntomas físicos (32; 24,1%) como del comportamiento (90; 67,7%) se presentaron en un nivel moderado fundamentalmente. No se presentaron diferencias significativas en cuanto a los niveles

de intensidad del estrés, según semestre ($\chi^2=5,788$; $p=0,447$) o sexo ($\chi^2=5,337$; $p=0,501$).

Tampoco se apreciaron diferencias en cuanto a la intensidad de los síntomas, atendiendo a estos aspectos (sexo y semestre).

Síntomas físicos: sexo ($\chi^2=21,093$; $p=0,737$); semestre ($\chi^2=9,174$; $p=0,935$)

Síntomas psicológicos: sexo ($\chi^2=1,414$; $p=0,702$); semestre ($\chi^2=15,345$; $p=0,805$)

Síntomas comportamentales: sexo ($\chi^2=28,167$; $p=0,821$); semestre ($\chi^2=4,589$; $p=0,869$)

Principales estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes



A continuación, en la tabla 3, se presentan las principales estrategias que emplean los alumnos para afrontar los estresores. El promedio de puntuaciones fue mayor en los ítems 11, 12, 13, correspondientes al estilo resolver el problema, que incluyen estrategias como: elaborar un plan, centrarse y ejecutar

acciones para resolver la situación que le preocupa, estableciendo un tiempo determinado para ello.

Tabla 3
Estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes

| Items | Media | Desv. típ. |
|--|-------|------------|
| 1. Busca información sobre la situación que me preocupa. | 2,77 | 1,3020 |
| 2. Solicitar a un familiar o amigo que me ayude a clasificar la situación que me preocupa. | 2,73 | 1,0949 |
| 3. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo encontrar las soluciones. | 3,11 | 1,1655 |
| 4. Pensar en cómo solucionaría la situación que me preocupa a alguna persona que admiró. | 2,87 | 1,1242 |
| 5. Tratar de analizar las causas que originan la situación que me preocupa. | 3,18 | 1,0860 |
| 6. Preguntar a un familiar o amigo sobre cómo resolvería la situación que a mí me preocupa. | 2,97 | 1,1277 |
| 7. Mantener una percepción equilibrada sobre la situación que me preocupa sin exagerar o minimizar su presencia. | 3,13 | 1,1199 |
| 8. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa. | 3,20 | 1,1062 |
| 9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa. | 3,23 | 1,1002 |
| 10. Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa. | 3,27 | 1,0949 |
| 11. Elaborar un plan y ejecutar sus tareas para resolver la situación que me preocupa. | 3,32 | 1,1171 |
| 12. Establecer un tiempo determinado para solucionar la situación que me preocupa. | 3,30 | 1,1281 |
| 13. Concentrar mi atención en resolver la situación que me preocupa. | 3,30 | 1,1145 |
| 14. Mantener un control sobre mis emociones para que no interfieran a la hora de enfrentar la situación que me preocupa. | 3,33 | 1,1263 |
| 15. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa. | 3,16 | 1,1559 |

Fuente: Inventario SISCO

Otras alternativas para el afrontamiento fueron el control sobre las emociones que generan las situaciones estresantes ($M=3,33$; $DE=1,26$) y el análisis asertivo de lo positivo y negativo, siendo esto un elemento importante ($M=3,20$; $DE=1,11$). Sin embargo, las estrategias centradas en la búsqueda de información o apoyo de familiares y amigos fueron menos seleccionadas, las cuales se corresponden con el estilo de referencia. Ello supone escasa permeabilidad a la ayuda profesional, siendo determinante para desarrollar hábitos de estudio y estrategias metacognitivas que faciliten la adquisición de conocimientos, como una vía de prevención del estrés académico. Es necesario reconocer que no se mencionan en esta versión de la prueba más estrategias propias del estilo no productivo, tales como autoinculparse, evadir la situación y reservarlo para sí, lo cual supone un sesgo importante, pues no se pudo constatar su presencia en los alumnos.

sobre la salud, el rendimiento docente y el desarrollo exitosos del proceso de enseñanza-aprendizaje.

A diferencia de los trabajos desarrollados por Olivetti²⁸, no se identificaron diferencias entre hombres y mujeres, tampoco según el año o semestre. Estos autores detectaron mayores niveles de estrés en el sexo femenino, aludiendo que los hombres realizan caso omiso de los síntomas del estrés, negando y las consecuencias potenciales del mismo. Por ello, este elemento debe profundizarse, pues un sesgo importante del estudio realizado es el tamaño muestral y que no estaban reflejados todos los años académicos de la carrera. En este último aspecto también existen divergencias, pues autores como Sánchez *et al.*¹⁸ destacan que en los primeros semestres debe existir más estrés por las dificultades de los alumnos para adaptarse al sistema de enseñanza, mientras que otros defienden que este es mayor en años más avanzados y difíciles, lo cual no tiene por qué ser igual en todas las carreras.

Discusión

En el estudio realizado se demuestra la presencia de niveles moderados de estrés en los jóvenes universitarios de la muestra, al igual que en investigaciones desarrolladas por Jiménez *et al.*²⁷ y Bonilla *et al.*⁸ Sin embargo, en el trabajo desarrollado por Pilco *et al.*³ en la misma universidad, se hallaron resultados entre altos y moderados, lo cual resulta un factor de riesgo importante que se debe tener en cuenta, por los efectos dañinos

En cuanto a los factores estresantes, estos en su mayoría señalaban las demandas académicas, proceso de evaluación, planificación del tiempo, métodos y estrategias empleadas por docentes rígidos, que conducen a un aprendizaje reproductivo, desmotivación al no apreciarse la aplicación práctica de los contenidos. Ello sugiere la necesidad de potenciar la preparación pedagógica con vista a garantizar la motivación por la actividad de estudio, enfatizando en las formas de evaluación



que faciliten la rectificación de errores en el proceso de aprendizaje y no sean vistas con carácter punitivo, convirtiéndose en un estresor. Sin embargo, debe existir mayor conciencia crítica de los alumnos sobre los recursos metacognitivos y estrategias de aprendizaje que utilizan, pues un uso inadecuado de estas, inapropiada planificación del tiempo, pueden incidir en estos niveles de estrés, aspecto que debe continuar estudiándose con mayor profundidad. Además, estos resultados representan un llamado de alerta y concientización de la necesidad de trazar acciones interventivas en este sentido.

Tendiendo a los síntomas, al igual que en trabajos realizados en otras universidades y carreras en el país, los más experimentadas por esta población, desde el punto de vista físico, fueron la somnolencia y cansancio permanente, hallándose en menor proporción los problemas de digestión y respiratorios.²² También, Jabel⁷ coincidieron en los síntomas psicológicos y del comportamiento hallados, en este caso, asociados al malestar emocional (inquietud, nerviosismo, preocupación, ansiedad, inseguridad), así como cambios de humor.

Martínez y Morote²⁹ hallaron que, en el caso de los adolescentes peruanos, las estrategias más utilizadas son esforzarse en tener éxito y preocuparse, la primera, una estrategia efectiva dirigida al problema, mientras que la segunda, dirigida al manejo emocional. Barrazas¹² determinó como estrategia más empleada por los jóvenes la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, al igual que en los estudiantes de la muestra estudiada. También, se identificó que los estudiantes se concentran en resolver la situación que les preocupa y hallar el lado positivo, de forma similar a los resultados de Olivetti²⁸, donde quedan en segundo lugar las estrategias propias del estilo de afrontamiento que hacen referencia a otros.

Sin embargo, a juicio del autor, estas estrategias resultan muy generales, pues no se conocen las acciones específicas o mecanismos para lograrlo, además, se mencionan en la prueba pocas estrategias asociadas a estilos de afrontamiento no productivo como evadir el problema o no afrontarlo, por lo cual no fue abordado, quedando pendiente para futuros estudios en esta población. Aunque las estrategias mencionadas parecen ser adaptativas, es necesario destacar que no siempre centrarse en el problema resulta un estilo acertado, pues, tal como mencionan Lazarus y Folkman (1986) también emergen situaciones en las que no se puede hacer nada para modificar el estresor, por lo que la persona debe centrarse en que este le afecte lo menos posible, a través del ejercicio físico, meditar, buscar apoyo emocional, etc., lo cual debe ser mejor estudiado.

Referencias

- Díaz ESM, Gómez DAD. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*. 2007; 10(2):11-22.
- Provincial NF, Sánchez GJ, Mondurrey JC. Evaluación del estrés académico y de la salud general en estudiantes de primer curso universitario de la Facultad de Ciencias de la Salud de Zaragoza. *Enfermería Docente*. 2020; (112):33-41.
- Pilco RP, Vivanco C. Niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna 2011. *Revista Médica Basadrina*. 2012; 6(2):24-28.
- Lazarus RS, Folkman SF. *Stress, appraisal, and coping*: New York: Springer Publishing Company. New York 1984.
- Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*. 2010; 10(1),1-17.
- Teque-Julcarima MS, Díaz N, Mechán D. Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina Naturista*. 2020; 14(2):43-48.
- Jabel MG. (2017). Estandarización del inventario de estrés académico SISCO en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. Universidad Autónoma del Perú. 2017. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología. Lima, octubre 2017.
- Bonilla MC, Delgado KE, León DC. Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad de la provincia de Chiclayo, 2014. Tesis para optar el título de Cirujano Dentista. Chiclayo, 2015.
- Amésquita ME, Gonzales RE, Zuluaga D. Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamientos suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 2003; 32(4):341-356.
- Ramos MF, López JJ, Columba ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 2020; 28(79):75-83.
- Marín M, Álvarez C, Lizalde A, Anguiano A, Lemus B. Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*. 2014; 1(1):1-17.
- Barrazas A. El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*. 2007; (7):90-93.
- Barrazas A, Salavarieta DA. Patología, afrontamiento e



- intervención. 2017.
14. Benavente BT, Quispe GP, Callata GL. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNSA Arequipa. 2006. *Enfermería global*. 2010; 9(2):39-47.
 15. Barraza A, Arreola M. Academic stress symptoms in students of higher education and the relation with variable sex. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 2017; 2(5):50-56.
 16. Frydenberg E. *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. Londres: Routledge 1997.
 17. Manrique-Millones D, Millones-Rivalles R, Manrique-Pino O. The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*. 2019; 25(1):28-34.
 18. Sánchez-Villena A. Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción, en línea)*. 2018.
 19. Cáceres EM. Factores de personalidad y estrategias de afrontamiento en jóvenes consumidores de marihuana. *Praxis investigativa ReDIE: Revista Electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*. 2016; 2(3):26-42.
 20. Gutiérrez L, Rodríguez Y, Pérez C, Martínez N, Sagredo J. Prevalencia del uso de sustancias tóxicas lícitas en estudiantes universitarios. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (PUCMM). 2015.
 21. Bedoya EY, Vásquez DA. Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. *Revista Chilena de Neuropsicología*. 2019; 6:12-22.
 22. Boullosa GI. Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis de licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, 2013.
 23. Cornejo RM. Estilos de afrontamiento al estrés Académico en Estudiantes de beca 18 de la Universidad Científica del Sur-Lima 2017. Tesis de Licenciatura. Universidad Científica del Sur. Lima, 2020.
 24. Hernández R, Babtista L, Fernández C. *Metodología de la investigación*. Sexta Edición, Mac Grau-Hill: México 2014.
 25. Barraza A. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. México, 2018. Durango: Books-©ECORFAN.
 26. Ancajima L. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo. Tesis de licenciatura. Universidad César Vallejo. Trujillo, 2017.
 27. Jiménez M, Nieves Z. Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos. Tesis de licenciatura. Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Santa Clara, Cuba, 2013.
 28. Olivetti S. Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario. Facultad de Psicología y Relaciones Humanas de la Universidad Abierta Interamericana. 2010.
 29. Martínez P, Morote R. Preocupaciones del adolescente de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología*, 2001; 19 (2):211-236.

Correspondencia:

cpaucal@unjbg.edu.pe

Fecha de recepción: 14/06/24

Fecha de aceptación: 20/07/24