

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES
Seminario de Trabajo Final Integrador

Estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores.

Estudiante: Rodríguez, Gabriel Luciano

Legajo: 24426

Director/es: Lic. Varela, Lorena

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Psicología

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra: Estrés Académico en estudiantes de la Universidad de Flores

Desde la fecha [x]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Buenos Aires - 05/08/2024

Firma y aclaración del autor:



Rodríguez Gabriel Luciano

Índice

1. Resumen	4
2. Introducción	4
3. Delimitación del objeto de estudio	6
4. Justificación	6
5. Objetivos	8
6. Hipótesis	8
7. Estado del arte	9
8. Marco Teórico	13
9. Método	18
9.1. Diseño	18
9.2. Participantes	18
9.3. Técnicas de recolección de datos	19
9.4. Procedimiento	19
10. Resultados	20
11. Discusión	36
12. Aportes y Contribuciones de la investigación	39
13. Limitaciones y recomendaciones de la investigación	40
14. Referencias	42
15. Anexos	45

Resumen:

Este estudio busca identificar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores. Se empleó un diseño no experimental descriptivo, utilizando el Inventario SISCO de estrés académico como instrumento para la recolección de datos. La muestra estuvo compuesta por 55 estudiantes de Psicología, con edades entre 19 y 58 años, de los cuales 8 eran hombres y 47 mujeres. La mayoría de los participantes (94.5%) informaron realizar trabajos remunerados o tareas de cuidado del hogar junto con sus responsabilidades académicas.

Se encontró que el 74.5% de los estudiantes experimentaba un nivel moderado de estrés académico, con solo un participante (1.8 %) reportando estrés leve. Los principales estresores académicos fueron el tiempo limitado y la sobrecarga de tareas. En cuanto a los síntomas, surgieron con la media más elevada el de Problemas de Concentración, seguido por Fatiga Crónica y Ansiedad o Angustia. Además, se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto al nivel de estrés académico, con un 25.5% de mujeres experimentando estrés severo, en comparación con el 12.5% de los hombres.

Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar las diferencias de género al diseñar intervenciones para abordar el estrés académico en estudiantes universitarios.

Palabras Clave: Estrés – Estrés académico – Estudiantes universitarios - Estresores - Síntomas

Introducción:

La vida universitaria implica un conjunto de desafíos y demandas que pueden generar estrés en los estudiantes, especialmente cuando se combinan con otras responsabilidades como el trabajo remunerado o las obligaciones familiares. En este contexto, el estrés

académico se ha convertido en una preocupación creciente debido a sus posibles efectos negativos en la salud y el rendimiento académico de los estudiantes.

A pesar de la importancia de comprender el estrés académico, la investigación en este ámbito aún presenta vacíos, limitaciones y escasa producción en los últimos años en nuestro país. A saber, el estudio Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba de Rodríguez et al (2020); o el Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis, realizado por Zapico et al (2021); o bien, la investigación de Benhaim et al, (2021) que propone analizar el estrés académico de estudiantes universitarios en distintas universidades de Argentina.

Por lo tanto, este estudio se propone abordar esta brecha investigativa mediante un enfoque no experimental y de diseño descriptivo, utilizando técnicas cuantitativas para analizar el estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores.

El objetivo principal de este estudio es contribuir al entendimiento de los factores que influyen en el estrés académico de los estudiantes universitarios, así como identificar posibles áreas de intervención para promover su bienestar y rendimiento académico. Para lograr este objetivo, se utilizarán herramientas de recolección de datos como el Inventario SISCO de estrés académico de Arturo Barraza Macias, que permitirá obtener información detallada sobre la experiencia de estrés en los estudiantes universitarios.

Se espera que los resultados obtenidos en este estudio contribuyan a llenar un vacío en la literatura científica y proporcionen información relevante para el diseño de estrategias de intervención dirigidas a mejorar la experiencia académica y el bienestar de los estudiantes universitarios. En última instancia, se espera que este trabajo contribuya al desarrollo de políticas y programas que promuevan un entorno universitario más saludable y favorable para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

Delimitación del objeto de estudio:

La presente investigación se centra en analizar el estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores. La variable investigada es el estrés académico, definido como la respuesta psicológica y fisiológica a las demandas académicas percibidas como excesivas, a lo que en muchos casos se suman actividades laborales o tareas de cuidado del hogar. El estudio abarca a estudiantes de la Licenciatura en Psicología con edades entre 19 y 58 años, y se llevó a cabo durante marzo y abril de 2024.

Los objetivos de la investigación son: identificar los niveles de estrés académico en la muestra; determinar la prevalencia; evaluar las diferencias de género en la experiencia del estrés académico; identificar los principales estresores académicos y los síntomas del estrés que presentan los estudiantes. Se formula la hipótesis principal de que existe un nivel moderado de estrés académico. La metodología empleada es cuantitativa con un diseño no experimental, el cual es descriptivo y transversal. Los resultados fueron analizados y presentados mediante gráficos y tablas para facilitar su análisis. Se utilizó el programa IBM SPSS (Versión 29) para el análisis de las respuestas de los participantes al Inventario Sisco de Estrés Académico SISCO SV-21.

Justificación:

La población actual enfrenta el desafío de dedicar una considerable cantidad de tiempo a la capacitación profesional mientras sostienen jornadas laborales diarias con el fin de asegurar la subsistencia económica. La alta competencia en el mercado laboral ha llevado a un aumento en el número de personas que buscan perfeccionarse o iniciar una carrera universitaria. Así mismo, se observa un incremento en la proporción de estudiantes universitarios que cursan sus estudios en simultáneo con empleos remunerados o

responsabilidades de cuidado y atención del hogar, siendo ya un fenómeno generalizado a nivel mundial según indica Nassier (2017).

Argentina no está exenta de esta tendencia global y esto es observable a través de los datos estadísticos obtenidos por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INDEC) mediante la Encuesta Nacional de Jóvenes (2014), en la cual se arribó a que solo 1 de cada 4 jóvenes se dedica exclusivamente a actividades de formación. Es decir que solo estudian, no trabajan ni buscan trabajo ni tampoco se responsabilizan por su familia u hogar.

Consecuentemente con estos datos, las personas que actualmente estudian y trabajan en simultáneo, se ven expuestas a exigencias que podrían relacionarse con el estrés.

En la actualidad, se reconoce cada vez más la importancia del estrés debido a su influencia en múltiples aspectos de la vida de las personas. Por esta razón, la comunidad científica se adentra en mayor medida en esta temática, ampliando la especificidad de las investigaciones. Como resultado, se llevan a cabo estudios enfocados en el estrés en áreas particulares, como el entorno académico.

Este proyecto de investigación, busca analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de Flores. En Argentina es significativa la proporción de estudiantes universitarios que trabajan y están a cargo de actividades en el seno familiar en simultáneo a la carrera académica, siendo un fenómeno prevalente a nivel social.

Dicho fenómeno posee una gran cantidad de investigaciones científicas, sin embargo la mayoría de estos estudios no se contextualizan en la provincia de Buenos Aires, y algunos de ellos presentan algunos años de antigüedad. Entre ellos el estudio de Rodríguez et al (2020) sobre Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba; también el Análisis del estrés académico en el marco del COVID-19 en San Luis, realizado por Zapico et al (2021); o la investigación de Benhaim et al, (2021) que

propone algunas respuestas ante el estrés académico de estudiantes universitarios en la Argentina.

En este contexto, surge la pregunta central de investigación: "*¿Cuál es el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores?*". La formulación de esta pregunta permite orientar el estudio hacia una comprensión más detallada y específica de las dinámicas de estrés académico en estudiantes universitarios que se encuentran inmersos en un contexto de múltiples responsabilidades y obligaciones.

Por esta razón, con base en los antecedentes de investigaciones previas, se evidencia la relevancia de estudiar el estrés académico en los estudiantes universitarios. La viabilidad de este estudio es posible debido al acceso a la muestra mediante los permisos correspondientes provistos por la Universidad de Flores, además se dispensará los documentos referidos al consentimiento informado a cada uno de los participantes del estudio.

Objetivos:

Objetivo general:

Analizar el estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores, Argentina.

Objetivos específicos:

- 1- Establecer si hay o no diferencias entre los hombres y las mujeres respecto del estrés académico.
- 2- Identificar los principales estresores académicos y los síntomas del estrés en los participantes.

Hipótesis:

- 1- Los estudiantes universitarios presentan niveles de estrés académico moderados.

- 2- Las mujeres estudiantes experimentan niveles significativamente más altos de estrés académico en comparación con los estudiantes hombres.
- 3- A mayor cantidad de actividades, mayor nivel de estrés académico.

Estado del Arte:

Estrés Académico

Con la intención de analizar la problemática del estrés académico, se procedió a indagar en diferentes estudios empíricos sobre el tema. Obteniendo como resultado una serie de investigaciones correspondientes a distintas formas de evaluar las variables del presente trabajo. El estrés académico ha interesado a autores argentinos y de diferentes países, quienes los han analizado en función a otros factores.

Tal es el caso de Fernández Espejo y Solari Montenegro (2017) quienes realizaron un estudio descriptivo sobre la prevalencia del estrés académico asociado a la doble presencia y factores de riesgo psicosocial en trabajadores estudiantes chilenos. Esta investigación de tipo cuantitativa, tuvo como fin poder identificar la relación entre el estrés académico, la doble presencia y demás factores de riesgo psicosocial laborales. Para lo cual emplearon como muestra a 85 trabajadores estudiantes de la Universidad Nacional Arturo Prat de Chile correspondientes al Plan Especial de Pregrado. El criterio de inclusión fue que trabajaran y estudiaran en simultáneo y que tuvieran entre 18 y 55 años de edad. El método de recolección de información fue el Inventario Sisco de estrés académico y el SUSESO - ISTAS 21 versión reducida, más una encuesta sociodemográfica estructurada. Los autores concluyen que el factor con mayor asociación significativa en cuanto a factores psicosociales y estrés académico fue la doble presencia, siendo este factor el más relevante en las mujeres con alto nivel de riesgo psicosocial.

Por otro lado, Álvarez-Silva et al. (2018) llevaron a cabo un estudio sobre el estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas en Guayaquil, Ecuador. Utilizaron un diseño de investigación no experimental de corte transversal y una muestra no probabilística por conveniencia que incluyó a 210 estudiantes con una permanencia en la institución mayor a seis meses. Durante el tercer trimestre del año 2017 se realizó el proceso de autorización, levantamiento y análisis de la información. Se empleó el Inventario de Estrés Académico SISCO diseñado por el Dr. Arturo Barraza Macías. Los resultados revelaron que el 97% de los estudiantes informaron experimentar estrés académico en algún momento durante su período académico, con una intensidad media. Factores como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores y la escasez de tiempo se identificaron como principales desencadenantes. Además, se encontró que las reacciones psicológicas, como la ansiedad y la angustia, fueron las más prevalentes entre los estudiantes.

De forma posterior, Silva-Ramos et al (2020) llevaron a cabo un estudio cuantitativo y descriptivo titulado "Estrés académico en estudiantes universitarios". El objetivo principal de esta investigación fue analizar el nivel de estrés en estudiantes universitarios y su relación con diversos factores. Utilizaron el Inventario SISCO para evaluar el estrés académico más cuestionarios y encuestas sociodemográficas para recopilar información relevante sobre la situación académica y laboral sobre una muestra de 255 estudiantes de una universidad en el sureste de México. Los participantes del estudio pertenecían a distintos programas académicos, incluyendo Enfermería, Genómica, Ingeniería en Petroquímica y Nanotecnología. Los resultados de esta investigación revelaron que el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios era predominantemente moderado, afectando a más del 86% de los participantes. No se encontraron diferencias significativas en términos de género en relación con el nivel de estrés. Sin embargo, se observó una asociación

significativa entre el programa de estudios y el nivel de estrés, con los estudiantes de Ingeniería en Petroquímica mostrando el nivel más alto de estrés.

También durante el mismo año, Rodríguez et al (2020) llevaron a cabo una investigación cuantitativa sobre el estrés académico en alumnos de la Carrera de Odontología de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. En cuanto al diseño, se llevó a cabo un estudio descriptivo de corte transversal. La muestra estudiada fue de un total de 291 participantes, conformada por 228 mujeres (78 %) y 63 varones (21,6 %), donde la media de edad fue de 19 años. El 98 % de la población era soltera. En cuanto al lugar de procedencia, el 58,7 % de los estudiantes fueron de Córdoba (capital e interior), mientras que el restante 41,3% fueron oriundos de otras provincias o del exterior del país. El método de recolección de datos fue el Inventario SISCO de Estrés Académico. El objetivo del estudio fue evaluar el estrés académico autopercebido en alumnos ingresantes y el resultado ha demostrado que una mayoría significativa de los alumnos (98,3 %) presentó estrés académico, con un 88,81 % de los participantes inclinándose por las categorías de intensidad más altas de estrés.

Así mismo, Zapico et al (2021) llevaron a cabo un análisis descriptivo del estrés académico en el marco de la pandemia por COVID-19, en instituciones de educación superior de la provincia de San Luis, Argentina. El mismo tuvo como objetivo conocer si la situación de enseñanza virtual en el marco de la pandemia por COVID-19 genera mayor estrés que la enseñanza en forma presencial. Esta investigación de tipo cuantitativa es además descriptiva y transversal. La misma utilizó el Inventario SISCO de Estrés Académico en un total de 169 estudiantes de 16 carreras de diferentes facultades pertenecientes a tres instituciones de educación pública en el período de abril a julio del año 2020 en dicha provincia. La investigación concluye que el estrés académico es alto en general y mayor aún que años previos, comparando con investigaciones ya realizadas con el mismo instrumento. Además, indica que el grupo más afectado son las mujeres debido a la sobrecarga de tareas que

experimentan al tener que cumplir con las responsabilidades académicas además de las del hogar.

También en Argentina se llevó a cabo un trabajo de investigación cuantitativa de diseño transversal de la mano de Benhaim et al (2021) sobre los efectos del estrés académico en estudiantes universitarios de distintas universidades, seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado. Se realizaron encuestas a 45 estudiantes de medicina, bioquímica y psicología de la Universidad de Buenos Aires y de la Universidad Nacional del Sur y se completó el estudio con análisis neurohormonales en plasma y/o suero de alumnos de la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la Universidad de Morón (UM), durante el segundo semestre de 2018. Estas fueron sobre cuestiones académicas generadoras de estrés, frecuencia de aparición y recurrencia de enfermedades locales y sistémicas. Para la elección de los parámetros a considerar en las encuestas fueron consultados instrumentos de evaluación probados en estudios sistemáticos como el Inventario Sisco de Estrés Académico de Barraza Macías. Además, se tomaron muestras de hormonas como TSH, PRL, Cortisol y BNDF como marcadores neuro-hormonales que podrían afectar el rendimiento académico en los alumnos. Obtuvieron como resultado que la sobrecarga académica y falta de tiempo resultaron los estresores de mayor impacto en la salud estudiantil. El estrés académico se relacionó con susceptibilidad a enfermedades como virosis herpética o candidiasis. Los promedios muestrales de los marcadores neuro-hormonales fueron dentro de rangos normales. En el cortisol se registró un 21,7% de valores anormales, hormona estrechamente asociada al estrés. Concluyendo que la exposición constante a estresores podría conducir a la alteración de marcadores neurohormonales en la población de alumnos universitarios.

Marco teórico

En primera instancia es propicio determinar a qué refiere el concepto de estrés y en qué factores se relaciona con la vida académica. Tal como lo define Trucco (2002), podemos entender por estrés al conjunto de procesos y respuestas de índole neuroendocrino, inmunológico, emocional y conductual que se da en una situación que es percibida por la persona como amenaza para su integridad biológica y/o psicológica y que conlleva una demanda de adaptación superior a la habitual para el organismo.

En adición, Gálvez et al (2015) concluyen que el estrés es un fenómeno inherente al ser humano, esto debido a que el cuerpo obtiene una respuesta natural y automática ante un estímulo estresor, es decir, ante situaciones que resulten amenazadoras o que impliquen un desafío. Estos se basan en los grandes aportes del fisiólogo Hans Selye de la década del 30, en relación al estudio del estrés, para arribar a dicha conclusión. Hans Selye nombró al estrés como el Síndrome General de Adaptación y lo describió compuesto por tres distintas fases: fase de Alarma, fase de Adaptación y fase de Agotamiento. En la fase de Alarma el cuerpo percibe o detecta el estímulo estresor. La fase de Adaptación se inicia cuando el cuerpo acciona de forma defensiva con respecto al estímulo estresor, en búsqueda de un equilibrio. Por último, la fase de Agotamiento se inicia cuando el cuerpo abusa de sus recursos y defensas para mantener el equilibrio. Cada una de estas fases con sus respectivas características y duración dan lugar a dos tipos de estrés: el estrés agudo o eustrés y el estrés crónico o distrés. En caso de que el estímulo sea de corta duración se trata de estrés agudo, siendo esta la forma prevalente del estrés. Por otro lado, si el estímulo estresor perdura en el tiempo, puede resultar en estrés crónico. Es por esto que es necesario aclarar que el estrés no es malo per sé, ya que como bien indican Gálvez et al (2015), este puede ser positivo al considerar la posibilidad del organismo de responder con prontitud, eficacia y diligencia ante situaciones externas que generan alarma y preocupación. Sin embargo, debido al actual

empleo de la palabra estrés, es necesario aclarar que se emplea el término en referencia a su manifestación patológica (distrés).

Tras comprender la naturaleza del estrés y sus implicaciones, es fundamental explorar cómo el organismo responde ante los estímulos estresores. Hanesman (2015) profundiza en esta dinámica fisiológica, señalando que ante la presencia de un estresor de naturaleza física, ambiental o psicosocial, el organismo va a responder para restablecer el equilibrio, la homeostasis del organismo. Describe la respuesta fisiológica del estrés indicando que el organismo percibe la amenaza y a través del sistema nervioso autónomo, estimula a la médula suprarrenal para la secreción de noradrenalina. Esto permite una respuesta inmediata de afrontamiento, a saber: luchar, huir o paralizarse. En caso de que el estresor persista el requerimiento energético será mayor, a lo que el sistema neuroendocrino responderá mediante vías hormonales secretando cortisol a través de la corteza suprarrenal para potenciar la capacidad de afrontamiento. El problema surge cuando aún con esto no es suficiente para restaurar la homeostasis del organismo por lo que el cuerpo sostiene una hipersecreción de cortisol aumentando la carga alostática. Hanesman (2015), explica que esto puede resultar en daños físicos de tipo digestivos, circulatorios, metabólicos e inmunológicos y también daños psíquicos como trastornos depresivos, trastornos adaptativos, ansiosos y hasta psicóticos. Agrega además, que este equilibrio u homeostasis anteriormente mencionado, depende de una correcta reactividad ante los distintos estresores internos o ambientales, como también de una correcta y armónica secuencia de funciones psicofisiológicas como el comportamiento psíquico, neurológico, endocrino e inmunológico.

Esta respuesta fisiológica ante el estrés es desencadenada por una variedad de estímulos, como señala Ruiz (1996) al describir la diversidad de fuentes de estresores. Desde interacciones sociales hasta cuestiones físicas o biológicas, los estresores pueden manifestarse de diversas maneras, ya sea a través de la interacción con otras personas,

eventos particulares u objetos. Su naturaleza abarca diversas fuentes, incluyendo aspectos psicosociales como la ansiedad, la frustración o la sobrecarga laboral. Asimismo, pueden originarse en fuentes físicas o biológicas, como la alimentación o la exposición a la contaminación. Incluso la imaginación puede ser una fuente de estrés, contribuyendo así a la complejidad y variedad de estresores posibles. Cabe mencionar que un cierto grado de estrés es esencial para la salud y el rendimiento. Tal como menciona Ruiz (1996), tanto el aburrimiento como la falta de estímulo, producto de una falta de estrés, van en detrimento del rendimiento y la salud en general. Destaca además, que los estresores, aparte de tener diferentes fuentes, generan distintos tipos de respuesta en las personas. Dependiendo de diferentes aspectos, como la concepción que cada persona posee de sí misma, sus sistema de valores, su constitución física, etc.

La diversidad de estresores que menciona Ruiz (1996) subraya la naturaleza subjetiva del estrés tal como afirma Díaz Martín (2010), al igual que el éxito, la felicidad o el fracaso, el estrés tiene un significado diferente para cada sujeto, complejizando el consenso sobre su definición. A esto se suma la dificultad en su categorización, existiendo autores que emplean categorías basadas en la mayor o menor incidencia del estresor y otros que lo asociación más significativamente a un evento traumático. Alberto Orlandi por ejemplo, (citado en Díaz Martín 2010), clasifica el estrés en diferentes áreas, basando su categorización en una génesis traumática, mencionando el estrés familiar, estrés por duelo, estrés ocupacional y menciona el estrés académico entre otros. Indicando que el mismo refiere a que el sujeto en todo su trayecto escolar, desde el jardín de infantes hasta la educación universitaria, experimenta una tensión propia de encontrarse atravesando un período de aprendizaje donde los estresores están estrechamente vinculados con las actividades académicas.

Por otra parte, existe un enfoque psicosocial del estrés académico que es desarrollado por Martínez y Díaz (2007) el cual destaca los factores psicosociales que pueden

desencadenarlo. Según este enfoque, el estrés académico se define como la incomodidad experimentada por el estudiante debido a una diversidad de factores físicos, emocionales, inter e intrapersonales y ambientales que ejercen una presión significativa sobre la capacidad individual para afrontar el entorno educativo. Estos factores pueden incluir el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los vínculos entre compañeros y con los docentes, pérdidas de seres queridos y también cuestiones vinculadas a la búsqueda de reconocimiento e identidad entre otras cosas.

En adición, Berrio García y Mazo Zea (2012) aportan una definición de estrés académico desde una mirada sistémica, ya que lo señalan como un proceso sistémico de carácter adaptativo y psicológico en esencia, que se presenta cuando el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que bajo su propia percepción y valoración son estresantes. Estas demandas se denominan estresores y son estos estresores los que provocan un desequilibrio sistémico, manifestándose en una serie de síntomas que expresan el desequilibrio. El cual obliga al estudiante a llevar a cabo acciones de afrontamiento con el fin de restaurar el sistema.

En relación, Silva Ramos et al (2020) agregan que los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico, que resultan en una serie de síntomas como la ansiedad, el insomnio y el cansancio. A su vez, también influyen en cuanto a lo formativo, con consecuencias como bajo rendimiento académico, ausentismo e incluso la deserción. Los factores que tienden a un sujeto al estrés son determinados por la singularidad de cada persona, por lo que un mismo factor de estrés puede ser interpretado de manera distinta por dos personas. La reacción a los agentes estresores es individual y subjetiva, y esta respuesta refleja la capacidad de adaptación de cada individuo.

Tal como expresan Restrepo et al (2020), el tránsito por la vida universitaria conlleva grandes esfuerzos para los estudiantes. Estos se enfrentan a situaciones estresantes

relacionadas con exámenes, calificaciones, horarios e incertidumbre en cuanto al futuro profesional. Al mismo tiempo, el estudiante universitario debe lidiar con las problemáticas propias del contexto social particular, que puede estar vinculado a un sin número de responsabilidades y obligaciones ya sean laborales o familiares. Esto puede incluir trabajar a tiempo parcial o completo, cuidar de hijos o familiares enfermos o ancianos, o participar en actividades extracurriculares.

A este respecto, Nessier et al (2017) alertan sobre la creciente tendencia global de estudiantes de nivel superior que trabajan en simultáneo y la necesidad de abordar las posibles consecuencias en la formación de estos futuros profesionales.

Tal como menciona Barraza Macías (2007), es esperable que el abordaje del estrés académico se contemple de forma integral abarcando entre otras cosas, la cantidad de horas cátedra, las características del cuerpo docente o la complejidad del material. Pero también es coherente que existan factores psicosociales del ámbito laboral o familiar, que influyen en el ámbito académico y viceversa, que son necesarios abordar científicamente.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2014) alerta sobre los factores de riesgo psicosociales que surgen en consecuencia de la organización del trabajo de las personas, los cuales tienen alta probabilidad de afectar negativamente a la salud. En línea con lo antedicho, Silva Ramos et al (2020), sostienen que cuando la sobrecarga de trabajo es la fuente del estrés académico, los estudiantes requieren de una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar estas exigencias simultáneas; lo que puede derivar en agotamiento, poco interés en el estudio, deserción, o por el contrario a una elevada autocrítica e incluso hasta la pérdida de control. En sintonía con esto, Fernández Espejo y Solari Montenegro (2017) resaltan la necesidad de continuar investigando sobre la materia, explorando en distintos grupos humanos para poder identificar el contexto en el que ocurre la

problemática y establecer así medidas razonables de control con probabilidad de éxito, orientadas a mejorar la calidad de vida de las personas.

Método

Diseño:

El presente proyecto de investigación posee un enfoque no experimental de metodología cuantitativa. Se trata de un estudio transversal descriptivo, que apunta a analizar el estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores. (Hernández Sampieri et al, 2014)

Participantes:

La muestra corresponde a 55 estudiantes matriculados en la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. Los participantes del estudio fueron seleccionados tomando como criterio de inclusión que cursen al menos 1 materia semanal durante el presente ciclo académico.

La muestra final estuvo compuesta por un total de 55 participantes, de los cuales 8 eran hombres y 47 mujeres (ver Gráfica 1). El rango etáreo osciló entre los 19 y los 58 años, siendo la edad promedio los 32 años.

Técnicas de recolección de datos:

Como método de recolección de datos se utiliza el Inventario SISCO de estrés académico desarrollado por Barraza Macías (2018) versión reducida de 21 ítems, el cual permite una aplicación más rápida y sencilla conservando fiabilidad. Este inventario es autoadministrable y evalúa el nivel de estrés académico mediante una serie de preguntas que pueden ser respondidas mediante una escala de frecuencia o escala de Likert que abarca

desde Nunca, Rara vez, Algunas veces, Casi siempre y Siempre. A mayor puntuación obtenida mayor nivel de estrés académico percibido.

A su vez, se realiza una encuesta ad hoc con el fin de exclusión de aquellos participantes que no cumplan con los requerimientos mínimos referidos a cantidad de materias en curso. También se utilizó para obtener información acerca de la cantidad de días destinados al trabajo ya sea remunerado o no, como también cuestiones estadísticas de género.

El total de los datos obtenidos son procesados a través de planillas de Excel (versión 2016) y luego analizados con el el programa IBM SPSS (Versión 29).

Procedimiento:

En referencia a la recolección de datos, los mismos se obtuvieron mediante encuestas autoadministradas mediante formularios de google. Los cuales fueron conformados por las 21 preguntas del inventario SISCO de estrés académico versión reducida. Además se adicionó un breve cuestionario con fines de obtener información sociodemográfica y de garantizar la muestra deseada mediante preguntas de exclusión. El formulario también hace expresa mención a la protección y garantía de reserva de los datos obtenidos, siendo los mismos utilizados únicamente con fines académicos. Para esto se solicitó el permiso correspondiente de la Universidad de Flores en primera instancia y luego se proporcionó un enlace virtual a un formulario en línea incluyendo el consentimiento informado a cada participante, donde queda acreditado que concede su permiso para llevar a cabo la utilización de su información estadística y respuestas, expresando voluntariedad de participación. Cada participante destinó, aproximadamente, entre 10 y 15 minutos en responder el total de la encuesta.

El lapso de tiempo destinado a la distribución de los formularios y a la recolección de respuestas se estimó en dos meses, iniciando en marzo y concluyendo en abril de 2024.

Finalizado este lapso de tiempo y habiendo superado los 50 participantes, como mínimo, se procedió a registrar los datos recopilados en una planilla de Excel (versión 2016) y luego se procedió al análisis según instrucciones del inventario SISCO de estrés académico versión reducida.

Posteriormente, los resultados más relevantes fueron analizados y presentados mediante tablas para facilitar su análisis. Se utilizó para tal fin el programa IBM SPSS (Versión 29), luego se analizó su relevancia en relación a los objetivos planteados en la investigación.

Resultados:

Esta investigación analizó el estrés académico en estudiantes universitarios de la Universidad de Flores. Se llevó a cabo mediante un estudio no experimental ya que se observaron los fenómenos cómo se dan de manera natural, sin existir manipulación de las variables de estudio. A su vez, es de carácter transversal puesto que se realiza la toma de datos en un tiempo determinado, específicamente durante marzo y abril del 2024. Siendo un diseño descriptivo, se utilizaron diferentes tablas y gráficos explicativos obtenidos mediante el sistema de análisis estadístico de IBM SPSS Statistics Procesor (Versión 29).

Los resultados revelaron que el 100% de los participantes indicaron estar cursando la Licenciatura en Psicología, lo que sugiere cierta homogeneidad en la muestra en este aspecto en particular. Dicha muestra está compuesta por 55 estudiantes, de los cuales 8 fueron hombres y 47 fueron mujeres (ver Tabla 1).

Tabla 1

Muestra total y Porcentaje por Género

Muestra Total y Porcentaje según Género

Muestra total

Participantes	
Válidos	55
Perdidos	0
Total	55

Participantes según Género

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Hombre	8	14.5	14.5
Mujer	47	85.5	85.5
Total	55	100	100

Nota: Elaboración Propia

En cuanto al rango etéreo, los participantes oscilaron entre los 19 y los 58 años de edad. Siendo la media los 32.09 años (ver Tabla 2).

Tabla 2

Rango Etéreo de la muestra

Estadísticas de edad

Edad Promedio	32.09
Mediana	29.00
Desv. Estándar	10.648
Rango	39
Edad Mínima	19
Edad Máxima	58
Total participantes	55

Nota: Elaboración Propia

Por otro lado, el 38,2% (ver Tabla 3) de los estudiantes indicó cursar más de cinco materias en simultáneo; lo que, considerando el formato académico de la institución, indica una dedicación diaria de más de 4 horas cátedra, cinco veces a la semana.

Tabla 3

Materias Cursadas

	Cantidad de materias cursadas		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
1 Materia	10	18.2	18.2
2 Materias	7	12.7	12.7
3 Materias	12	21.8	21.8
4 Materias	5	9.1	9.1
5 Materias o más	21	38.2	38.2
Total	55	100	100

Nota: Elaboración Propia

Además, el 94,5% (ver Tabla 4) de los estudiantes informaron realizar trabajos remunerados o tareas de cuidado del hogar en simultáneo con sus responsabilidades académicas.

Tabla 4

¿Trabaja actualmente?

	Trabaja actualmente		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
NO	3	5.5	5.5
SI	52	94.5	94.5
Total	55	100	100

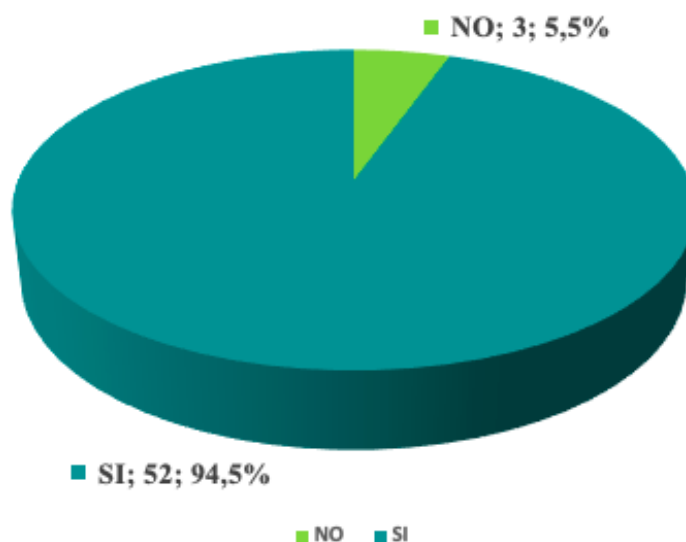
Nota: Elaboración Propia

Este hallazgo coincide con investigaciones previas que han documentado la tendencia a realizar el recorrido académico en simultáneo con responsabilidades laborales y/o de cuidado de hogar (OIT, 2014) quedando bien evidenciado en la figura 1 que los estudiantes de la universidad de Flores no son una excepción.

Figura 1

Trabajo/cuidado de hogar

¿Actualmente llevas a cabo trabajos remunerados o tareas del cuidado del hogar o familia?



Nota: Elaboración Propia

A su vez, el 70,9 % (ver Tabla 5) indicó una frecuencia de trabajo o de cuidado del hogar de cinco o más veces a la semana.

Tabla 5

Frecuencia laboral-Cuidado del hogar

Frecuencia laboral o de cuidado del hogar

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
No trabajan	3	5.5	18.2
1 Día por semana	1	1.8	12.7
2 Días por semana	5	9.1	21.8
3 Días por semana	1	1.8	9.1
4 Días por semana	6	10.9	
5 Días por semana	39	70.9	38.2
Total	55	100	100

Nota: Elaboración Propia

Habiendo obtenido ya información precisa del estrés académico y variables como el género además de la situación laboral y académica, se procedió a describir dichas variables bajo estudio.

Al analizar específicamente aquellos estudiantes que informaron realizar actividades laborales o de cuidado del hogar con mayor frecuencia, se observó que estos tendieron a experimentar niveles levemente superiores de estrés académico (ver Tabla 6), y un único participante respondió que posee una frecuencia laboral o de cuidados del hogar de una vez a la semana, quien también indicó el nivel más alto de estrés percibido posible.

Tabla 6

Media de Estrés Académico según Frecuencia Laboral

Resumen procesamiento de casos

	Incluido		Casos excluidos		Total	
	N	Porcentaje	N	Porcentaje	N	Porcentaje
Participantes	52	94.5	3	5.5	55	100.00

Media de Estrés Académico según Frecuencia laboral

Frecuencia Laboral	Nivel de Estrés Académico		
	Media	N	Desv. estándar
No trabajan		3	.
1 Día por semana	5.00	11	.
2 Días por semana	3.00	1	.
3 Días por semana	3.80	5	.83666
4 Días por semana	3.66	6	.81650
5 Días por semana	4.00	39	.76089
Total	3.94	52	.77746

Nota: Elaboración Propia

En cuanto al nivel general de estrés académico, el total (100%) de los participantes manifestó haber percibido algún nivel de estrés o nerviosismo durante el actual período académico, (ver Tabla 7).

Tabla 7

Percepción de Estrés Académico

Percepción de Estrés o Nerviosismo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
SI	55	100.0	100.0
NO	0	0.0	0.0
Total	55	100	100

Nota: Elaboración Propia

Empleando el baremo indicativo provisto en el Inventarios SISCO 21-v por Barraza Macias (2018), se logró arribar a que los estudiantes presentan un nivel moderado de estrés, ya que el porcentaje alcanzado es de 58,82% (ver Tabla 8), teniendo en cuenta el total de la muestra.

Baremo Indicativo Inventario SISCO 21v:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés

Tabla 8

Media Estrés Académico SISCO 21-v

Media Estrés Académico			
Media	58.82	100.0	100.0
Mediana	58.82	0.0	0.0
Desv. Estándar	.00	100	100

Nota: Elaboración Propia

Para llegar a esta conclusión en primer lugar se obtuvo el promedio general de cada ítem del inventario (ver Tabla 8.1) tal como se indica en el procedimiento formal, para luego obtener el promedio general y a este resultado subdividirlo por 5, que son las posibles respuestas de la escala, llegando a obtener como resultado final una media de 58,82% sobre el total de la muestra.

Tabla 8.1

Medias por Item SISCO 21-v

Medias por ítem SISCO 21-v			
	N	Media	Desv. estándar
Tiempo Limitado	55	3,8000	1,22323
Soluciones Concretas	55	3,6182	0,82756
Concentrarse Resolver	55	3,6000	1,09882
Soluciones Anteriores	55	3,4364	1,24370
Plan Afrontamiento	55	3,3636	1,23773
Sobrecarga de Tareas	55	3,1636	0,87694
Análisis Positivo Negativo	55	3,1455	1,26810
Control Emociones	55	3,1273	1,03735
Positivo Situación	55	3,0909	1,19059
Problemas Concentración	55	3,0545	1,07872
Fatiga Crónica	55	3,0000	1,21716
Ansiedad Angustia	55	3,0000	1,07152
Desgano	55	2,9818	1,00905
Poca Claridad	55	2,8909	1,46152
Forma Evaluacion	55	2,8545	1,77220
Tipo Trabajo	55	2,8364	1,10158
Nivel Exigencia	55	2,6182	1,07997
Depresión Tristesza	55	2,4364	0,97684
Carácter Docente	55	2,2727	1,36700
Agresividad Irritación	55	1,9636	1,29047
Conflictividad Discusión	55	1,5091	1,23037
N Válido (por lista)	55		

Nota: Elaboración Propia

En referencia a la distribución porcentual, es destacable que solo un estudiante de toda la muestra obtuvo resultados que indican un nivel leve de estrés académico (ver Tabla 8.2), es decir, el 1.8% de la muestra total. Seguido por un 23.6% que indicó un nivel severo de estrés académico y con amplio margen un 74.5% de los estudiantes expresó un nivel moderado de estrés académico lo que se puede observar más claramente en la Figura 2.

Tabla 8.2

Distribución porcentual niveles estrés académico

Distribución Porcentual de Niveles de Estrés Académico

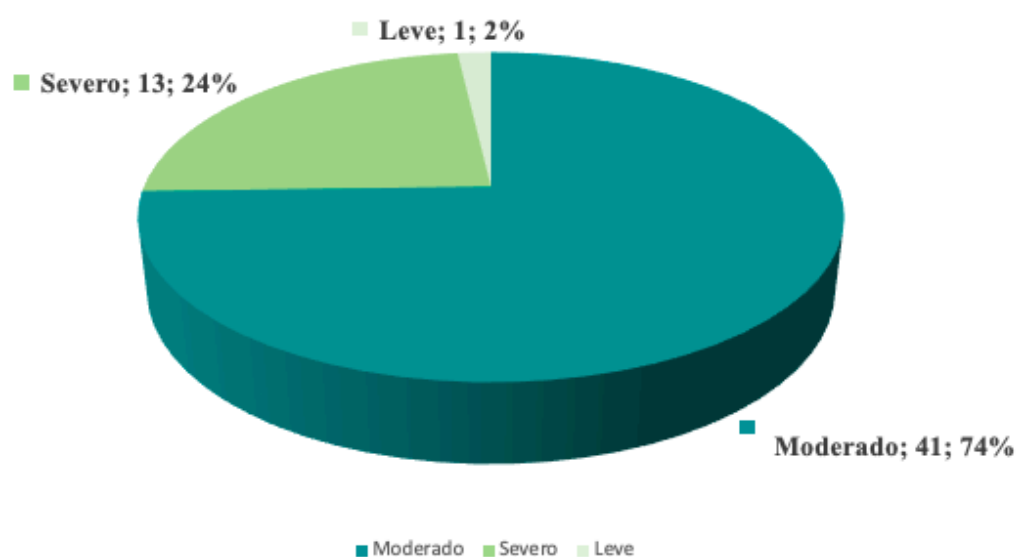
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Moderado	41	74.5	74.5
Severo	13	23.6	23.6
Leve	1	1.8	1.8
N Total	55	100	100

Nota: Elaboración Propia

Figura 2

Niveles de estrés académico de los participantes

Distribucion de la muestra según Nivel de Estrés Académico



Nota: Elaboración Propia

A su vez, al evaluar comparativamente el nivel de estrés académico según género, también se observó que los resultados revelan diferencias en el nivel de estrés académico entre hombres y mujeres. Entre las mujeres, la mayoría (72.3%) reportó un nivel de estrés

académico moderado, seguido por un porcentaje menor (25.5%) que experimentó estrés académico severo, y una proporción mínima (2.1%) que indicó estrés académico leve. por otro lado, entre los hombres, si bien la mayoría también reportó un nivel de estrés moderado (87.5%), este porcentaje es mayor que en las mujeres, seguido por un porcentaje menor (12.5%) que experimentó estrés severo, mientras que ningún caso de estrés leve fue reportado en este grupo (ver Tabla 9).

Tabla 9

Nivel Estrés Académico según Género

Nivel de Estrés Académico según Género

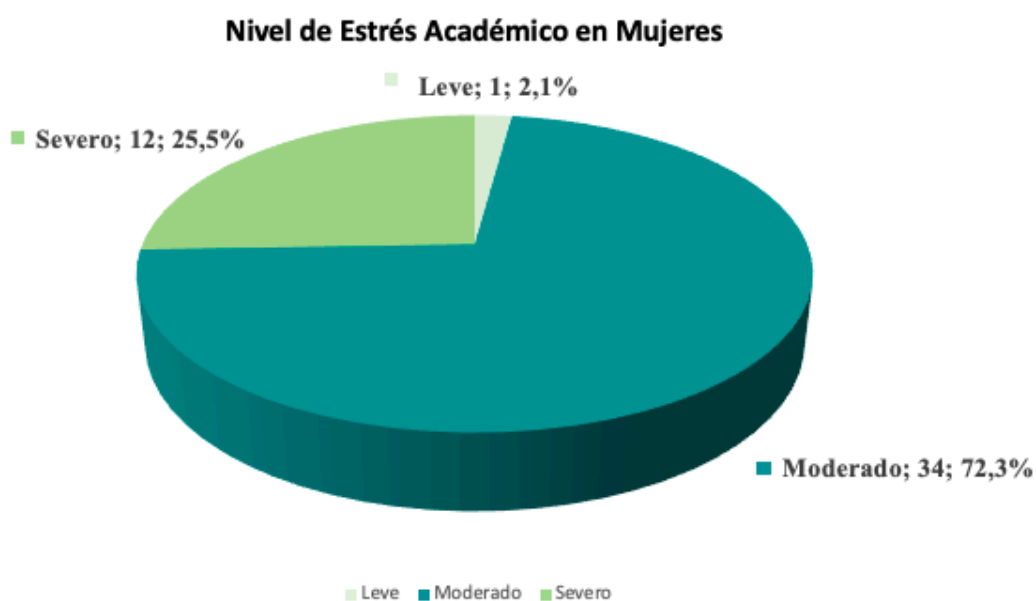
Nivel de Estrés Académico	Género				Total	
	Mujer		Hombre		N	%
	N	%	N	%		
Leve	1	2.1	0	0.0	1	1.8
Moderado	34	72.3	7	87.5	41	74.5
Severo	12	25.5	1	12.5	13	23.6
Total	47	100	8	100	55	100

Nota: Elaboración Propia

Estos resultados sugieren que, aunque tanto hombres como mujeres experimentan estrés académico, hay una distribución diferencial en los niveles de estrés entre los géneros. Las mujeres tienden a experimentar una proporción relativamente mayor de estrés severo en comparación con los hombres, mientras que los hombres tienen una proporción ligeramente mayor de estrés moderado. Las siguientes figuras 3 y 4 exponen de mejor manera la comparativa entre ambos géneros.

Figura 3

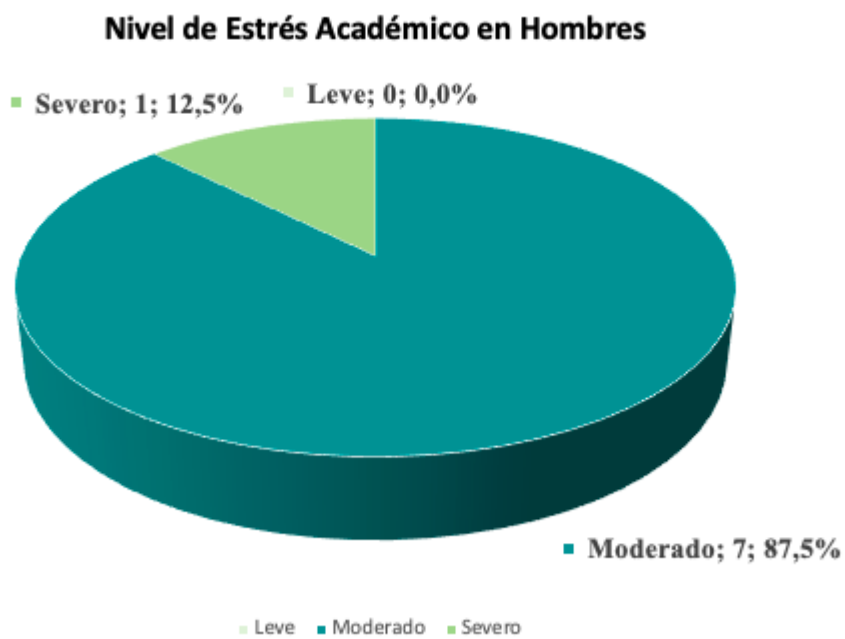
Niveles de estrés académico en participantes mujeres



Nota: Elaboración Propia

Figura 4

Niveles de estrés académico en participantes hombres



Nota: Elaboración Propia

Profundizando en el estrés académico, en cuanto a la dimensión estresores del Inventario SISCO, el estresor tiempo limitado es el que posee la media más elevada de respuesta en la muestra (3.80). Esto indica que los participantes perciben el tiempo limitado como el principal estresor académico, seguido por la sobrecarga de tareas (3.16) (ver Tabla 10). Siendo estos estresores los más destacados entre los participantes.

Tabla 10

Medias Dimensión Estresores

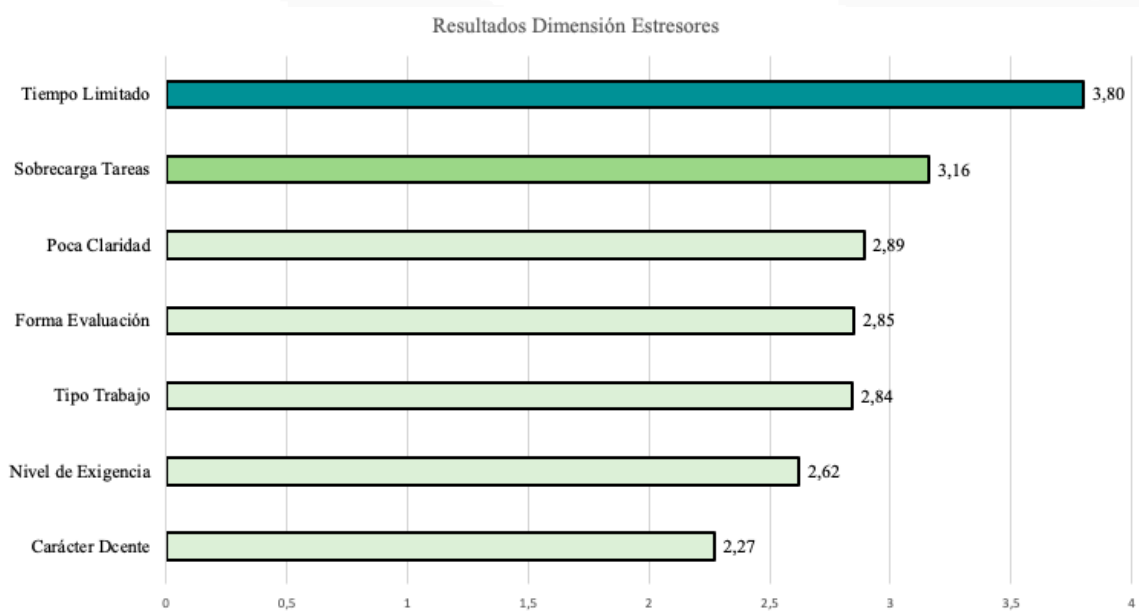
Medias Dimensión Estresores							
	Sobrecarga Tareas	Carácter Dcente	Forma Evaluación	Nivel de Exigencia	Tipo Trabajo	Tiempo Limitado	Poca Claridad
Válidos	55	55	55	55	55	55	55
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	3.16	2.27	2.85	2.62	2.84	3.80	2.89

Nota: Elaboración Propia

Para una comprensión más cabal sobre los resultados de la Dimensión Estresores, a continuación la figura 5, ilustra la distribución de las categorías mencionadas en la tabla anterior.

Figura 5

Medias Dimensión Estresores



Nota: Elaboración Propia

En adición, en referencia a la dimensión Síntomas del inventario SISCO de estrés Académico, es posible observar sobre la muestra, que el síntoma con la media más elevada es el de Problemas de Concentración (3.05), seguido por Fatiga Crónica (3.0) y Ansiedad o Angustia (3.0), presentando escasa o nula diferencia significativa entre estos tres síntomas del estrés académico (ver Tabla 10.1)

Tabla 10.1

Medias Dimensión Síntomas

	Medias Dimensión Síntomas						
	Fatiga Crónica	Depresión Tristesa	Ansiedad Angustia	Problemas Concentración	Agresividad Irritación	Conflictividad Dscusión	Desgano
Válidos	55	55	55	55	55	55	55
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	3.00	2.44	3.00	3.05	1.96	1.51	2.98

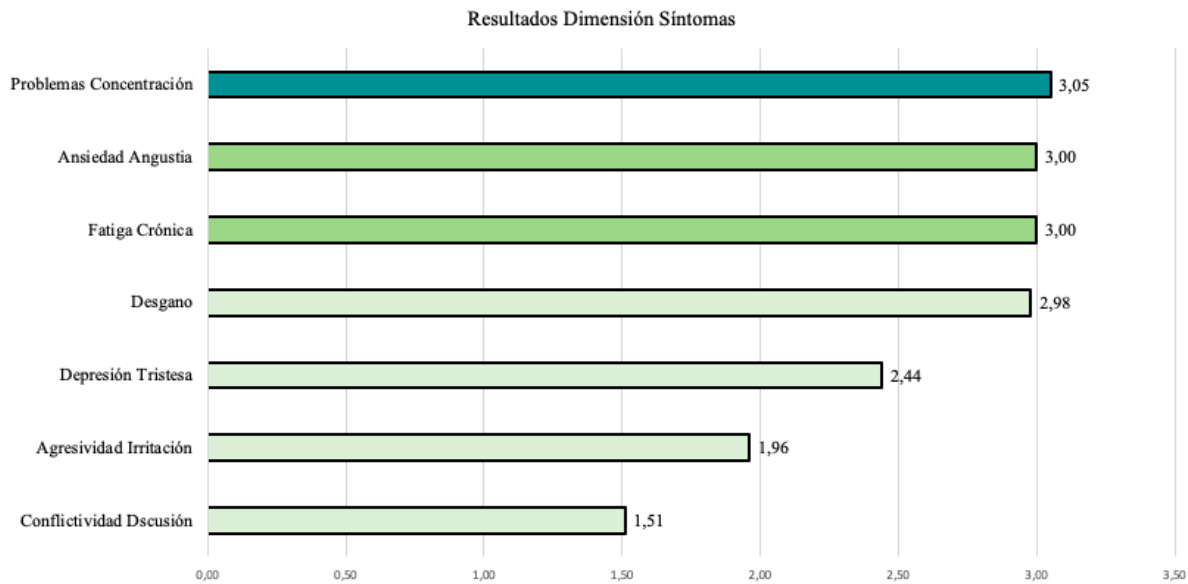
Nota: Elaboración Propia

Nuevamente se utiliza un gráfico de barras con el fin de alcanzar un entendimiento más eficaz sobre los resultados obtenidos en esta dimensión. A continuación, la figura 5.1

brinda un soporte visual que ayuda a comprender cuales son los síntomas predominantes de estrés académico que presentan los participantes.

Figura 5.1

Medias Dimensión Síntomas



Nota: Elaboración Propia

Con respecto a la tercera dimensión del inventario SISCO de estrés académico referida a las estrategias de afrontamiento, se obtuvo como resultado que la estrategia de "Soluciones Concretas" con una media de 3.62, es la estrategia que tiene la media más elevada en la muestra. Esto sugiere que los participantes tienden a utilizar esta estrategia de manera significativa para enfrentar situaciones estresantes, concentrándose en encontrar soluciones prácticas, específicas y concretas para resolver la situación que les preocupa. Con una media de aproximadamente 3.60, la estrategia de "Concentrarse en Resolver" es la siguiente en la lista (ver Tabla 10.2).

Tabla 10.2

Medias Dimensión Estrategias de Afrontamiento

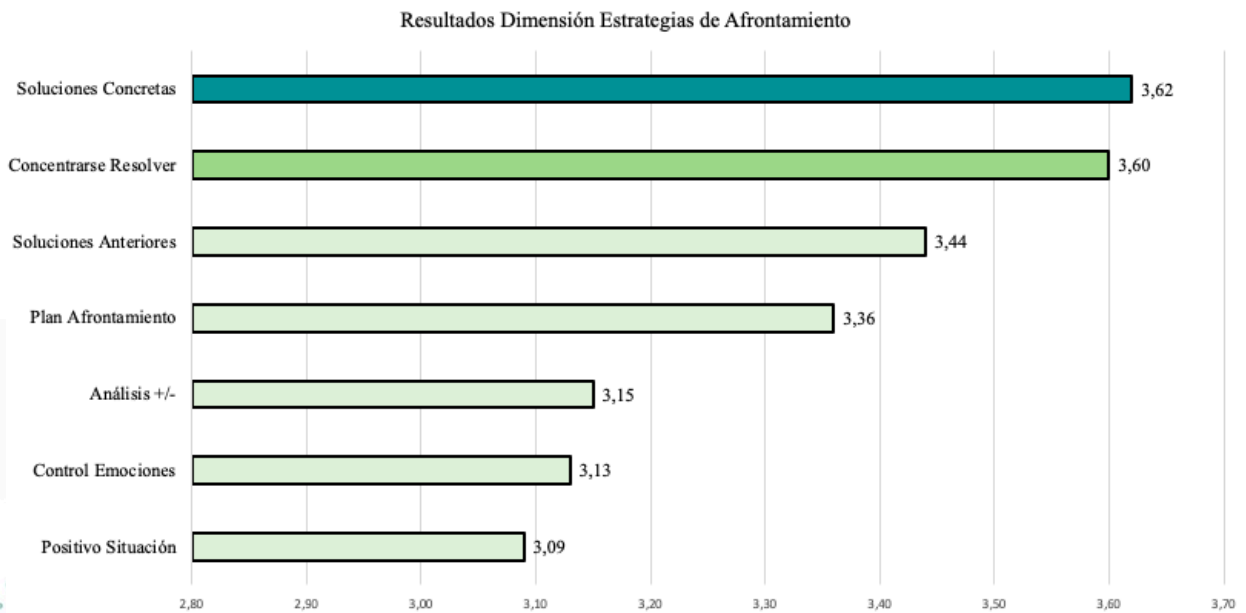
Medias Dimensión Estrategias de Afrontamiento							
	Concentrarse Resolver	Soluciones Concretas	Análisis +/-	Control Emociones	Soluciones Anteriores	Plan Afrontamiento	Positivo Situación
Válidos	55	55	55	55	55	55	55
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0
Media	3.60	3.62	3.15	3.13	3.44	3.36	3.09

Nota: Elaboración Propia

La figura 5.2 exhibe claramente lo antedicho en referencia a las estrategias de afrontamiento que eligen los participantes para lidiar con el estrés académico.

Figura 5.2

Medias Dimensión Estrategias de Afrontamiento



Nota: Elaboración Propia

Este estudio reveló que la mayoría de los participantes equilibran las responsabilidades académicas con trabajos remunerados o tareas de cuidado del hogar. A

pesar de esta carga adicional, se encontró que el nivel general de estrés académico era moderado en la muestra estudiada. Sin embargo, se observaron diferencias significativas en los niveles de estrés entre hombres y mujeres, con una proporción relativamente mayor de mujeres experimentando estrés severo.

Los resultados mostraron diferencias de género en la experiencia del estrés académico, evidenciando la necesidad de estrategias de apoyo específicas para los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que enfrentan múltiples demandas de tiempo y responsabilidades.

Futuras investigaciones podrían profundizar en los mecanismos subyacentes de estas diferencias y explorar intervenciones efectivas para mitigar el estrés académico en ambos géneros.

Discusión:

Los resultados de la investigación revelaron una alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes universitarios de la Universidad de Flores durante el período académico actual. Además, el 94.5% de la muestra indicó trabajar actualmente, concordando con las investigaciones del Ministerio de Trabajo (OIT 2014) que expresan la tendencia de las poblaciones a estudiar y trabajar o cuidar del hogar en simultáneo con el recorrido académico, tal como lo expresan también Nessier et al (2017).

En esta investigación, el porcentaje de estudiantes que indicaron niveles de estrés académico moderado alcanzó un 74,5%. Este hallazgo está en línea con investigaciones previas realizadas en contextos similares, como los estudios llevados a cabo por Silva Ramos et al. (2020), en estudiantes universitarios mexicanos, que también encontraron niveles moderados de estrés académico en el 86% de los estudiantes participantes. A su vez, es coincidente con los resultados obtenidos por Fernández Espejo y Solari Montenegro (2017)

en estudiantes de Chile, cuyo porcentaje alcanzó al 96.3% de estudiantes con niveles de estrés académico moderado. Esta concordancia sugiere que el fenómeno del estrés académico es prevalente en el ámbito universitario latinoamericano, reflejando posiblemente factores culturales, socioeconómicos y educativos compartidos.

Las diferencias de género en la experiencia del estrés académico son consistentes con investigaciones anteriores que han identificado disparidades en la forma en que hombres y mujeres perciben y manejan el estrés. Cabe mencionar que si bien la muestra en este estudio no es equitativa, en relación a la cantidad de hombres y mujeres; se puede inferir que la mayor proporción de mujeres experimentando estrés severo puede atribuirse a las expectativas socioculturales y los roles de género tradicionales que imponen una mayor carga de responsabilidades de cuidado en las mujeres, tal como señala Ortiz, (2004). El trabajo de Sorbara et al. (2021) también apoya esta conclusión, señalando que las mujeres enfrentan una mayor presión para equilibrar las responsabilidades del hogar con otras actividades, lo que contribuye significativamente a sus niveles de estrés, reforzando la necesidad de intervenciones específicas para abordar este fenómeno.

Fernández Espejo y Solari Montenegro (2017) sugieren que las estrategias de afrontamiento efectivas y los recursos adecuados son esenciales para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés relacionado con sus múltiples roles. Este estudio confirma esta necesidad, mostrando que los estudiantes utilizan predominantemente estrategias como "Establecer Soluciones Concretas" y "Concentrarse en Resolver las Situaciones que Generan Preocupación" para enfrentar el estrés académico, lo que expone la adopción de un enfoque pragmático, orientado a la acción en los participantes. Por esto mismo, es relevante considerar la variabilidad en las estrategias de afrontamiento. Según Barraza Macias (2018), las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes pueden variar significativamente según el contexto cultural y socioeconómico.

Por su parte, la alta prevalencia de síntomas específicos de estrés académico, como los problemas de concentración, la fatiga crónica y la ansiedad o angustia, también resuena con los hallazgos de otros estudios. Como el de Silva Ramos et al. (2020) en el que encontraron que los problemas de ansiedad o angustia se encontraban entre los síntomas más reportados por los estudiantes universitarios de México. Este paralelismo sugiere que estos síntomas pueden ser indicadores clave del estrés académico, en contextos culturales con características similares. Rodríguez et al. (2020) también señalaron que la ansiedad y la angustia eran los síntomas predominantes entre los estudiantes de odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, lo que sustenta nuevamente la necesidad de atención específica a estos síntomas.

La relación entre el estrés académico y los estresores específicos como la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo, identificados en este estudio, se alinea con los hallazgos de Benhaim et al. (2021), quienes destacaron que estos factores eran los principales desencadenantes del estrés entre los estudiantes de medicina, bioquímica y psicología en varias universidades argentinas. En adición, Álvarez-Silva et al. (2018) realizaron un estudio en estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas en Guayaquil, Ecuador, encontrando que el 97% de los estudiantes experimentaron estrés académico con intensidad media. Los factores desencadenantes principales identificados fueron la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los profesores y la escasez de tiempo, alineándose con los resultados de la investigación de referencia. Además, las reacciones psicológicas prevalentes entre estos estudiantes fueron la ansiedad y la angustia, concordando con los hallazgos de Silva Ramos et al. (2020) y Rodríguez et al. (2020). Por otro lado, los estudios realizados durante la pandemia de COVID-19 por Zapico et al. (2021) indican que la transición a la enseñanza virtual ha exacerbado estos estresores, aumentando el nivel de estrés académico en comparación con años anteriores.

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la comprensión y abordaje del estrés académico en estudiantes universitarios. La alta prevalencia de estrés académico entre los participantes, subraya la necesidad de reconocer y abordar las múltiples responsabilidades que enfrentan los estudiantes en su vida diaria.

El reconocimiento de los factores desencadenantes, como la sobrecarga de tareas y la falta de tiempo, junto con los síntomas predominantes de ansiedad y angustia, proporciona una base adecuada para diseñar programas de apoyo más efectivos. Al comprender mejor las dinámicas del estrés académico y su impacto, se pueden desarrollar enfoques más integrales y sensibles al género, con el fin de mejorar la experiencia académica y el bienestar de los estudiantes universitarios en general.

Aportes y Contribuciones de la investigación:

El presente estudio describe variables para facilitar la comprensión de los factores académicos y extra académicos, como la actividad laboral, las tareas en el seno familiar y otras responsabilidades, que mediante distintos síntomas afectan a los estudiantes en su recorrido académico.

Posibilita el reconocimiento de los estresores con mayor afectación entre los estudiantes, como ser en este caso el tiempo limitado seguido por la sobrecarga de tareas como los principales estresores académicos. Además, identifica los principales síntomas de estrés académico que perciben los estudiantes, siendo el síntoma con la media más elevada el de Problemas de Concentración, seguido por Fatiga Crónica y Ansiedad o Angustia. También permite puntualizar sobre las estrategias de afrontamiento que eligen los participantes, encontrando que “Establecer Soluciones Concretas” y “Concentrarse en Resolver las Situaciones que Generan Preocupación”, son las estrategias más frecuentemente utilizadas por los participantes.

Por otro lado, el estudio también contribuye con información relevante acerca de la relación del género y la actividad extraacadémica, con la variable de estudio Estrés Académico, evidenciando la necesidad de desarrollar estrategias de abordaje diferenciadas según género.

En base a lo antedicho, este estudio ofrece una contribución significativa al campo de la psicología al identificar el estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores. Al reconocer y comprender estos factores, los profesionales de la educación y la salud pueden desarrollar intervenciones más efectivas para promover el bienestar y el éxito académico de los estudiantes en entornos universitarios cada vez más exigentes.

Es crucial que las políticas universitarias y de estado, se enfoquen en proporcionar recursos y apoyo adecuados para los estudiantes universitarios. Esto incluye la creación de programas de asesoramiento y apoyo psicológico, la flexibilización de horarios académicos y laborales, y la promoción de un equilibrio saludable entre las responsabilidades académicas y personales. Al abordar estas necesidades de manera integral, se puede mejorar significativamente la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Limitaciones de la Investigación:

La investigación que se ha llevado a cabo sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, revela una falta de estudios exhaustivos y actualizados sobre el tema.

Es crucial abordar esta problemática para comprender mejor el contexto en el que se desarrolla y establecer estrategias efectivas para su control. Este estudio proporciona información detallada sobre el estrés académico en una muestra específica de estudiantes universitarios. Se reconoce que este estudio tiene ciertas limitaciones, como el tamaño de la muestra y la utilización de un diseño transversal que impide establecer relaciones causales.

Se estima que futuras investigaciones que utilicen diseños longitudinales y muestras más representativas, puedan comprender mejor el estrés académico en diferentes contextos universitarios. Se recomiendan futuras investigaciones que aborden esta temática en diferentes grupos de hombres y mujeres, utilizando diseños descriptivos y analíticos para generar conocimientos que impacten tanto en el ámbito disciplinario como en el social. Se espera que este estudio inspire nuevas ideas y acciones dirigidas a mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Referencias

- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R., y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209.
http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.
- Barraza Macías, A. (2007) El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estimulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Rev Int Psicol. [en línea] 2007* [citado sep 2017]; 8(2):1-30. Disponible en:
<http://www.revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/48/45> .
- Barraza Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognositivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems . upd.edu.mx.
<http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Lfibros/Estres.pdf>
- Benhaim, M., Kocha, C., Pengue, C., Canella, V., López, S., y Sétula, C. (2021). Algunas respuestas ante el estrés académico de estudiantes universitarios en la Argentina.
- Berrio García, N., y Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Díaz Martín, Yanet. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1),
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es.
- Fernández Espejo, H. A., y Solari Montenegro, G. C. (2017). Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. *Ciencia & Trabajo*, 19(60), 194-199.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492017000300194>
- Gálvez, D., Martínez, A., Martínez, F. (2015). Estrés. *Contactos*, 97(1), 50-54., Depto. Ingeniería Eléctrica. Universidad Autónoma Metropolitana. Mexico
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC). (2015). Resultados de la Encuesta Nacional de Jóvenes 2014.
https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/poblacion/resultados_enj_2014_2.pdf

- Kerman, B., Ceberio, M., Hanesman, M., Cazabat, E., Deschamps, C., Godoy, M., Argentino, D., Devito, N., Aloe, E., Salá, C., Ugarte, M., Lutz, F., García A., y García, A. (2015). *Nuevas Ciencias de la Conducta: Las herramientas del Cambio*. UFLO.
- Martínez, E. y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar [Versión electrónica]. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.
- Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social. Encuesta Nacional a trabajadores sobre Condiciones de Empleo, Trabajo, Salud y Seguridad (ECETSS)
<https://www.argentina.gob.ar/srt/observatorio-srt/encuestas-salud-trabajo/ECETSS-2018>
- Nessier, A. F., Pagura, M. F., Pacífico, A. M., y Zandomeni, N. (2017). Estudiantes universitarios que trabajan: desafíos de la simultaneidad. *Escritos de Contabilidad y Administración*, 8(2), 57-78.
http://bibliotecadigital.uns.edu.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-20552017002200004&lng=es&nrm=iso
- Ortiz, V. G. (2004). Estrés y salud en mujeres que desempeñan múltiples roles. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 22(1), 117-128.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). *Los factores psicosociales en el trabajo: reconocimiento y control*. Ginebra: OIT; 2014.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de **Odontología** en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647.
- Ruiz, A. P. (1996). El estrés en la educación. *Ensayos: revista de la facultad de educación de Albacete*, (11), 153-166.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición ed.). Mexico: Ill Interamericana de Mexico SA.
- Silva Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. Editorial McGraw-Hill.
- Sorbara, S., Baró, S., Greco, R., Preiti, M., y Quinteros, M. (2021). Doble presencia, entre la familia y el trabajo. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol.6 (251). doi:<https://doi.org/10.32351/rca.v6.251>

Trucco, M. (2002). Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(Supl. 2), 8-19. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600002>

Zapico, M. G., Lahiton Corvalan, J. E., Martinez Palacio, M., Y Zapico, M. G. (2021). Análisis del estrés académico en el nivel superior en el marco del COVID-19 en San Luis.

Anexos:

Enlace para formulario de encuesta:

<https://forms.gle/ZSwXfJgLkF7ivZ6h9>

Encuesta:



Estrés académico en estudiantes de la Universidad de Flores.

Te invitamos a colaborar en una Investigación que se desarrolla en el marco de la realización del Trabajo Integrador Final de grado de la Universidad de Flores. El mismo trata sobre el nivel de estrés académico de los estudiantes de la Universidad de Flores. Para ello, tu cooperación con este cuestionario es de especial relevancia. Es un cuestionario anónimo en el que no existen respuestas correctas o incorrectas, sólo nos interesa tu opinión. Por favor intenta responder a todo el cuestionario, no te llevará más de 15 minutos.

Muchas Gracias!

glrodriguezok@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

Consentimiento informado

Mi colaboración con la investigación presente consiste en responder el siguiente cuestionario con la mayor sinceridad posible.

Comprendo que mi participación es completamente voluntaria y en cualquier momento puedo dar por concluida mi colaboración cerrando el formulario sin finalizarlo.

Todas las respuestas que proporcione serán tratadas con absoluta confidencialidad y solo serán accesibles para el equipo de investigación, asegurando así la protección de mi privacidad.

Los resultados generales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología de la Universidad de Flores y podrán ser expuestos en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326.

Entiendo que tengo el derecho de solicitar acceder a los resultados de la investigación. En caso de surgir alguna pregunta sobre el estudio o mis derechos como participante, puedo comunicarme con la persona responsable a través del siguiente correo electrónico: gldrodriguezok@gmail.com

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Acepto participar

Datos sociodemográficos

¿Sos estudiante de la Universidad de Flores? *

- Si
- No

Datos sociodemográficos

¿Cuál es tu identidad de género? *

- Hombre
- Mujer
- No Binario
- Transgenero
- Otro: _____

¿Cuál es tu edad? *

Tu respuesta _____

Datos sociodemográficos

¿Qué carrera cursas actualmente? *

Tu respuesta _____

¿Cuántas materias te encuentras cursando este cuatrimestre? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5 o más

¿Actualmente llevas a cabo trabajo remunerado o tareas de cuidado de hogar y/o familia? *

- Si
- NO

¿Cuántas veces por semana realizas trabajos remunerados o cuidados del hogar o familia? *

- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana
- Tres veces a la semana
- Cuatro veces a la semana
- Cinco veces a la semana o más

Estrés

Durante el transcurso del período académico ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)? *

- Sí
- No

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

	1	2	3	4	5	
Poco	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde marcando el casillero, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Toma en consideración la siguiente escala de valores:

- **Nunca**
- **Rara vez**
- **Algunas veces**
- **Casi siempre**
- **Siempre**

¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? *

	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La forma de
evaluación de
mis
profesores/as
(a través de
ensayos,
trabajos de
investigación,
búsquedas en
internet, etc.)

El nivel de
exigencia de
mis
profesores/as

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

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos estudiantes cuando están estresados. Responde marcando el casillero, ¿Con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado? *

	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde marcando el casillero, ¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Toma en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

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

	Nunca	Rara Vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucióne

Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas

Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

Muchas gracias por tu colaboración para el desarrollo de esta investigación.

[Atrás](#)

[Enviar](#)

[Borrar formulario](#)