

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POST GRADO



=====

**EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN – HUÁNUCO”**

=====

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADEMICO DE MAGISTER EN
EDUCACION

MENCION INVESTIGACION Y DOCENCIA SUPERIOR

TESISTA

Psic. COLETTI ESCOBAR, Gabriel

HUANUCO – PERÚ

2015

DEDICATORIA

En la universidad adquirimos una gran cantidad de conocimientos sobre un determinado tema, también aprendemos a sobrevivir un poco más en la sociedad, puesto que ya no es tan fácil todo, y depende de cada quien la manera en que le vaya como estudiante. La vida tal vez se complique para algunos, pero no para quienes se sepan organizar muy bien. Igual hay que pedirle a Dios que nos guíe en el camino siempre.

AGRADECIMIENTO

Agradezco mucho por la ayuda de mis compañeros y a la Universidad en general por todo lo anterior en conjunto con todos los copiosos conocimientos que me ha otorgado.

RESUMEN

Los objetivos de este trabajo fueron identificar la prevalencia del estrés académico y sus niveles, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán". Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007), para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 109 estudiantes de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, en los estudiantes de la Facultad de Psicología se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, y a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico. Se puede observar que el 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés "Medianamente alto. Entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican "las evaluaciones de los profesores", seguidos de la "sobrecarga de tareas y trabajos escolares", el "tiempo limitado para hacer el trabajo" y "el tipo de trabajo que piden los profesores", con una prevalencia de frecuencia de "Casi siempre". La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto caracterizando al estrés académico, como un estado psicológico. Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos son: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), Elogios a sí mismo, Búsqueda de información sobre la

situación y Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa), todas ellas se utilizan “Casi siempre”, por lo cual, los síntomas o reacciones ante el estrés académico, quedan disminuidos, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: la religiosidad.

SUMMARY

The objectives of this study were to identify the prevalence of academic stress and levels, and possible symptoms of stress reported by students of the Faculty of Psychology and its relationship with coping strategies present in the university context of the National University "Hermilio Valdizán". SISCO Inventory of academic stress produced by Barraza (2007), for which it is applied to a random sample of 109 students from the School of Psychology at the UNHEVAL was used. Overall, the results showed that the instrument has internal consistency reliability and construct validity appropriate. Additionally, students of the Faculty of Psychology can be observed which are stressors that have the highest scores, indicating that students experience further environmental stimuli, and in turn more coping strategies used to reduce symptoms or reactions causing academic stress. You can see that 98% of the students of the Faculty of Psychology perceive a level of "Moderately high stress. Among the demands of the environment that generate more academic stress "evaluations of teachers", followed by "overloading of tasks and schoolwork," the "limited time to do the job" and "the kind of work they ask is indicated by teachers ", with a prevalence rate of " almost always ". The prevalence of psychological symptoms at the expense of physical and behavioral symptoms, reinforces the concept characterizing the academic stress, as a psychological state. Coping strategies they use most often students are assertive Skill (defend our preferences ideas or feelings without hurting others) Praise yourself, Finding information about the situation and Ventilation and confidences (verbalization of the situation worries), all used "almost always", thus, symptoms or reactions to academic stress, are decreased, while those used less frequently are: religiosity.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
SUMMARY	VI
INDICE	VII

CAPITULO I**EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

a) Descripción del problema	1
b) Formulación del problema	1
- Problema general	4
- Problemas específicos	4
c) Objetivo General y objetivos específicos	5
d) Hipótesis y/o sistema de hipótesis	5
e) Variables	6
f) Justificación e importancia	6
g) Viabilidad	7
h) Limitaciones	7

CAPITULO II**MARCO TEÓRICO**

a) Antecedentes	8
b) Bases teóricas	10
c) Definiciones conceptuales	13
d) Bases epistémicos	21

CAPITULO III**MARCO METODOLOGICO**

a) Tipo de investigación	29
b) Diseño y esquema de la investigación	29
c) Población y muestra	30

VIII

d)	Instrumentos de recolección de datos	32
e)	Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos	32

CAPITULO IV RESULTADOS

a)	Presentación de los resultados, mediante distribuciones de frecuencias, gráficos	24
----	--	----

CAPITULO V DISCUSIÓN DE RESULTADOS

a)	Contrastación de los resultados	50
b)	Contrastación de Hipótesis	55
c)	Aporte científico de la investigación	57

CONCLUSIONES 58

SUGERENCIAS 60

BIBLIOGRAFÍA 62

ANEXOS

Ficha Técnica del Inventario SISCO

Inventario del estrés académico

Matriz de consistencia del Proyecto

CAPITULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

a) DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

El estrés en el estudiante universitario no cuenta con el suficiente interés en el ámbito de la investigación, a pesar de que en la actualidad el estrés recibe una mayor atención como problemática.

Este fenómeno no ha recibido la importancia que debe tener, a pesar de ser un hecho que enfrentan los jóvenes universitarios y no ha sido apoyado por varias investigaciones que dan cuenta de las particularidades del mismo.

Esta investigación pretende, por lo tanto, apoyar los avances en materia educativa que se llevan a cabo dentro del contexto universitario, ya que en la actualidad se han retomado factores implícitos en el estudio de la innovación del proceso educativo, siendo éstos de tipo social, político y económico; dando importancia a los acontecimientos individuales de cada estudiante, así como sus interpretaciones y reacciones ante los mismos.

b) FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La organización mundial de la salud (OMS) define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la

acción, en otras palabras, es una respuesta a demandas que vienen desde afuera o desde adentro de la persona. Todos estamos predispuestos a distintos factores internos o externos que pueden provocar estrés, el cual puede tener diferentes síntomas, tales como, aumento y disminución del sueño, aumento o disminución del apetito, aumento o disminución de la ingesta alimenticia, dificultad para mantener niveles adecuados de concentración, dolores abdominales y gastrointestinales. Es necesario recurrir a ayuda profesional psicológica cuando ese malestar es muy elevado o muy continuado y cuando afecta no solo a nivel de estudios sino también en el ámbito social o familiar. Según un sondeo llevado a cabo por la Asociación Americana de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) los que viven más estresados en la actualidad son las personas con edades comprendidas entre 18 y 33 años, y sus niveles de estrés alcanzan 5,4 en una escala de 10. Los investigadores consideran que es saludable un nivel de estrés 3,6, y que por encima de esta cifra resulta perjudicial.

Para muchos estudiantes universitarios el comienzo de las clases, es el inicio del **estrés académico**. Aunque a primera instancia parezca que los responsables del estrés entre el alumnado sean los exámenes, también se observa que éste aparece de forma más intensa con el agobio que provoca la relación cantidad de trabajo/tiempo. Las causas del **estrés universitario** se presentan dentro del entorno estudiantil del joven. El problema del estrés es desencadenado por dificultades psicológicas subyacentes. "Existen personas que bajo situaciones de estrés tienen maneras desadaptadas de reaccionar, que deberían ser identificadas en su avance". Se resalta que es preocupante el gran

número de jóvenes que por presión académica o relacionada con otras situaciones de la vida personal, sólo encuentran estrategias que los llevan a acabar con su vida o a desarrollar problemas psicosomáticos que afectan la vida de los demás. De esta forma entender y prevenir este problema se transforma en un proceso vital para el ser humano para poseer una salud mental óptima. En este mismo sentido la mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

Para una institución educativa es importante conocer los niveles de estrés académico en sus estudiantes, ya que el estrés se ha asociado a la depresión (Rich y Scovel, 1987), enfermedades crónicas (Cohen, Tyrell y Smith, 1993), enfermedades cardíacas (Lowe, Urquhart, Greenman y Lowe, 2000) y fallas en el sistema inmune (Vedhara y Nott, 1996), y complementariamente al fracaso escolar (McDonald, 2001) y a un desempeño académico pobre (Zeidner, 1998).

Diversas investigaciones han mostrado que el estrés académico ocurre en los estudiantes de primaria (Connor, 2003), secundaria (Aherne, 2001) y preparatoria (Gallagher y Millar, 1996); también se ha demostrado que dicho estrés aumenta conforme el estudiante progresa en sus estudios (Putwain, 2007), y que llega a sus grados más altos cuando cursan sus estudios universitarios (Dyson y Renk, 2006). Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida (Arnett, 2000).

Ingresar a una Universidad, mantenerse como alumno regular y poder egresar de ella suele ser una experiencia que muchos alumnos consideran estresante, sin embargo, la importancia que se le brinda a este fenómeno, no ha sido acompañada, como debiera de ser, por una gran cantidad de investigaciones que permitan conocer las características de este fenómeno.

- Problema general.

Así pues, dada la vulnerabilidad u daño a los estudiantes universitarios, de sufrir periodos de estrés sostenido, la finalidad de la presente investigación fue resolver: ¿Cuál era la prevalencia, y niveles del estrés académico; síntomas y estrategias de afrontamiento, reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología, en el contexto universitario de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”?

- Problemas específicos:

Estos están orientados a resolver las siguientes interrogantes:

- ¿Cuál fue la prevalencia y niveles de los estresores que afectan a los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”?
- ¿Cuáles fueron los síntomas o reacciones de tipo físico, psicológico y comportamental, que reportan los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”, frente al estrés académico?
- ¿Cuáles fueron las formas de afrontamiento ante el estrés académico, que se reportan en el contexto universitario de la

Facultad de Psicología, en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”?

c) OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Objetivo general:

Identificar la prevalencia del estrés académico y sus niveles, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán”.

Objetivos específicos:

- a. Identificar la prevalencia de estrés académico y los niveles equivalentes de estrés (percibidos) por los encuestados de la Facultad de Psicología.
- b. Identificar los posibles síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) de estrés reportados por los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología.
- c. Detectar potenciales estrategias de afrontamiento, de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, que puedan darse ante el estrés académico.

d) HIPÓTESIS Y/O SISTEMA DE HIPÓTESIS

Ho: Hay una igual prevalencia de estresores en el contexto universitario, con ciertos niveles percibidos que provocan iguales prevalencias de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afecten a la salud mental en los estudiantes universitarios de la Facultad de

Psicología, en la UNHEVAL, debido a las estrategias de afrontamiento que emplean ante el estrés académico.

H1: Hay una mayor prevalencia de estresores en el contexto universitario, con ciertos niveles percibidos que provocan prevalencias de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afecten a la salud mental en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL, debido a las estrategias de afrontamiento que emplean ante el estrés académico.

e) VARIABLE

El Estrés académico en los estudiantes universitarios.

DIMENSIONES:

- b) Prevalencia y niveles que inciden para el Estrés académico
- c) Síntomas percibidos (físicos, psicológicos y comportamentales) provocados por el estrés académico.
- d) Estrategias de afrontamiento reportados ante el estrés académico universitario.

f) JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.

En definitiva, considerando el estrés académico desde la perspectiva interaccionista, pretendemos con el desarrollo de este trabajo llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición (exámenes, sobrecarga de trabajo...) como en las variables moduladoras, específicamente estudiando el autoconocimiento académico, así como

las reacciones a nivel de salud que dichas situaciones provocan en los individuos.

La Universidad constituye un contexto de estrés para los estudiantes universitarios, debido a los nuevos cambios y protagonismos a los que los alumnos deben enfrentarse. Resulta por tanto necesario conocer qué estrategias de afrontamiento usan los estudiantes universitarios para gestionar el estrés educativo y generar programas de prevención y de intervención.

g) VIABILIDAD

Los resultados alcanzados en la presente investigación solo son representativos de la muestra seleccionada y por lo tanto, no lo son de estudiantes universitarios procedentes de diferentes universidades (públicas o privadas) ni cursos ni carreras

h) Limitaciones

Al ser un estudio cuantitativo los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento ya estaban indicados en el instrumento administrado, es decir de haberse realizado un estudio cualitativo los resultados podrían haber sido otros.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

a) ANTECEDENTES.

La investigación **ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS** realizado por *Isabel María MARTÍN MONZÓN en la Universidad de Sevilla, España, 2007.* En este estudio, los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el auto concepto académico de los estudiantes (peor nivel de auto concepto académico) durante el período de presencia del estresor.

La Tesis **INTEGRACIÓN Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS** de Liza María Valenzuela Pablos / Blanca Silvia Fraijo Sing realizado en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte, México, 2009. Este trabajo tuvo como objetivo estudiar la relación entre los niveles de estrés, los estresores, los síntomas físicos, psicológicos que reportan los estudiantes y su relación con el

proceso de integración al contexto universitario. En este estudio participaron estudiantes a los cuales se les aplicó el inventario SISCO de estrés académico.

La investigación *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES QUE CURSAN PRIMER AÑO DEL ÁMBITO UNIVERSITARIO*, de Olivetti, Silvina A. realizada en la Universidad Abierta Interamericana, en Argentina-2010, demuestra que los estudiantes del 1º año de la UAI utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento que lo que vivencian como estresante del entorno educativo y que lo que manifiestan como Síntomas. Por otro lado, se evidenciaron diferencias significativas en cuanto al género en lo que se refiere a Estresores y Síntomas, no así en cuanto a las Estrategias de Afrontamiento.

La investigación *ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS* (2011), de Marco Antonio Pulido Rull, María Luisa Serrano Sánchez, Estefanía Valdés Cano, María Teresa Chávez Méndez, Pamela Hidalgo Montiel y Fernando Vera García, tuvo como objetivos identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del instrumento denominado SEEU. En general, los resultados mostraron que el instrumento posee consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, se observó que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

La tesis NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LAS ESPECIALIDADES DE ENFERMERÍA, PSICOLOGÍA Y OBSTETRICIA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN HUÁNUCO-2003 por Silvia Alicia Martel y Chang, se realizó con la finalidad de caracterizar y comparar los niveles de estrés que presentan los estudiantes de las especialidades de enfermería, psicología y obstetricia durante el Semestre Académico 2002-II en la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán" de Huánuco. Se concluyó que el nivel de estrés psicológico, socio psicológico y físico de los estudiantes de enfermería y psicología son altos en comparación con los estudiantes de obstetricia, las cuales merecen ser modificados con intervenciones estratégicas propiciadas para evitar llegar a padecer Síndrome de Burnout, conocido comúnmente como el Síndrome del "Quemado"; que es una manifestación de estrés crónico.

b) BASES TEÓRICAS

3.2.1.- Definiciones conceptuales

Durante los años treinta, Cannon (1935) estudió la respuesta de activación neurovegetativa y de la médula suprarrenal ante la presentación de estímulos que amenazan la homeostasis; él denominó a esta reacción inespecífica y generalizada, respuesta de "pelear o huir" (*to fight or flight*) y demostró que con tal activación el organismo hacía frente a la emergencia y recuperaba el estado de equilibrio para el funcionamiento óptimo. Cannon encontró que en la reacción de pelear o huir participaban dos componentes, el sistema nervioso simpático y la médula

suprarrenal, los cuales actúan juntos, el primero secretando noradrenalina y el segundo adrenalina, que producen efecto difuso y extendido a lo largo de todo el cuerpo para de esta manera hacer frente a los estresores, sean externos o internos.

A Hans Selye (1956 y 1978), uno de los principales exponentes en el **enfoque teórico del estrés**, se le considera como uno de los padres de dicho enfoque.

Selye describió las consecuencias patológicas del estrés crónico, así como las características generales de la respuesta al estrés; definió al "síndrome general de adaptación" (SGA o GAS por sus siglas en inglés) como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que se debe hacer frente.

Selye descubrió el síndrome general de adaptación mientras intentaba investigar y caracterizar los efectos de una nueva hormona ovárica; encontró que inyecciones diarias de la hormona a un grupo y de solución salina al grupo control, producían en los animales de ambos grupos úlceras pépticas, hipertrofia corticosuprarrenal e involución de los órganos inmunes fundamentales. Interpretó dicha respuesta como inespecífica y debida a lo displacentero del procedimiento (por lo que inicialmente denominó a los estresores como agentes nocivos).

El trabajo de estos precursores se encuentra presente en el desarrollo que ha tenido en las últimas décadas este enfoque, lo que ha permitido que el estrés puede ser estudiado bajo las siguientes perspectivas (en términos de Travers y Cooper, 1997), o concepciones:

1.- El estrés como variable dependiente. En esta perspectiva los investigadores han centrado su atención en las reacciones fisiológicas y psicológicas del individuo a ambientes desagradables (síntomas).

2.- El estrés como variable independiente. Bajo esta perspectiva los estudios se han centrado en las características ambientales que inciden sobre el sujeto de una forma disruptiva, provocando cambios en él (estresores).

3.- El estrés como variable interviniente. Esta perspectiva, de carácter interactivo, centra su atención en la forma en que los sujetos perciben las situaciones que le son impuestas y su modo de reaccionar ante ellas.

Esta tercera perspectiva, que incorpora las dos primeras, conduce a **modelos relacionales** que conceptualizan al estrés como una interacción o transacción entre el sujeto y su ambiente. Entre esos modelos destaca el de Sutherland y Cooper (citados por Travers y Cooper, 1997) que establecen tres ámbitos de estudio: el entorno, el individuo y la respuesta. Bajo este modelo se aborda el presente estudio:

- Estresores (el entorno)
- Nivel de estrés autopercebido y
- Los síntomas (el individuo)

Respecto a las formas de afrontar las situaciones estresantes por parte de los universitarios el modelo de afrontamiento más utilizado en el contexto académico es el transaccional de Folkman y Lazarus (1985). Recordemos primero que para ellos el estrés es

el estado emocional negativo con implicaciones fisiológicas resultante de un proceso de desequilibrio percibido entre las demandas del ambiente y los recursos personales. Tanto para ellos como para otros investigadores (Hernández, Olmedo e Ibáñez, 2004) una persona experimentará estrés si percibe que los recursos personales para dar respuesta a una situación significativa son insuficientes, ineficaces o inadecuados.

c) **DEFINICIONES CONCEPTUALES**

- **ESTRÉS**

La primera vez que se utilizó el concepto estrés, fue en un trabajo realizado en 1.936 por Hans Selye. En él se define el estrés como: "una respuesta no específica del cuerpo a cualquier requerimiento. Se desarrolla como reacción a un estímulo llamado *stressor* e implica un proceso de adaptación que se manifiesta mediante cambios en los niveles hormonales".

Basándose en esta definición, Esteve pone de manifiesto la dimensión biológica del estrés, es decir, el ser humano como un todo responde orgánicamente, con cambios en el organismo a todo estresor que incide sobre la persona.

Trianes, 2002, en el libro "Estrés en la Infancia" afirma: El concepto de estrés implica al menos cuatro factores:

- Presencia de una situación o acontecimiento identificable.
- Dicho acontecimiento es capaz de alterar el equilibrio fisiológico y psicológico del organismo.
- Este desequilibrio se refleja en un estado de activación marcado por una serie de consecuencias para la persona de tipo

neurofisiológico, cognitivo y emocional.

- Estos cambios, a su vez, perturban la adaptación de las personas”.

Si se analiza todas estas definiciones el estrés se produce en la persona, que como un todo unitario responde a un estímulo, tanto interior como exterior, pero ese estrés no se mide directamente como el peso o masa, sino que el organismo responde alterando su funcionamiento y esta alteración produce unas síntomas internos y externos que definen el estrés. Por lo tanto, las definiciones dadas sobre ese concepto se podrían agrupar en tres enfoques:

1º estrés como estímulo.

2º estrés como respuesta

3º enfoque interactivo

En primer lugar, se define el Estrés como estímulo o condición ambiental cuando se dedica a identificar las diferentes fuentes de presión que inciden en las personas y al estudio de las respuestas fisiológicas, cognitivas, y conductuales consecuencias de dicha presión. Ejemplo de eso sería el trabajo excesivo, responsabilidad alta en un acontecimiento, etc.

Si se considera como respuesta se define el Estrés como los indicios de tensión, es decir, son las respuestas psicofisiológicas y conductuales las que definirían el estrés .Se refiere a las alteraciones en los sentimientos, emociones, comportamientos

Y por último, el enfoque interactivo trata de integrar las dos posturas anteriores y se define como la interacción del individuo con el medio, es decir, en la valoración que el sujeto hace de la

situación. Esta postura es la más aceptada en la actualidad y casi todos los autores actuales siguen este enfoque.

Estos enfoques expuestos anteriormente permiten definir el estrés como una respuesta adaptativa ante un estímulo exterior es decir, como una herramienta del individuo para superar determinada situaciones, y en sus primeras etapas de desarrollo, una reacción positiva. Así en 1986 Lazarus y Folkman lo consideran como “Una relación particular entre el individuo y el entorno

Todos los seres vivos, incluido los seres humanos, responden bioquímicamente a su ambiente como mecanismo universal de adaptación al medio circundante, y en ocasiones la demanda exterior se percibe como una amenaza o con la sensación de peligro. Los humanos, además de esta respuesta como ser vivo, también responden psicológicamente y en algunas ocasiones no se dispone de recursos por lo que las respuestas de estrés son intentos fallidos del organismo por adaptarse a las condiciones externas del ambiente o tratar de cambiarlo.

Sin embargo, el estrés no es ni bueno ni malo, porque esa respuesta que da la persona es necesaria para mantenerse en alerta, necesaria para muchos individuos en su vida; sólo cuando se dan las condiciones de no poder responder a las exigencias físicas o psicológicas, y se producen alteraciones no deseadas en la persona se habla de estrés en sentido de malestar.

En la revista de Ciencias Sociales, (2003) en el volumen 9, en el artículo : “Estrés en docentes universitarios” de Marhilde Sánchez de Gallardo y Luz Maldonado Ortiz, afirman: “... la consideración del

estrés como negativo, cuando se experimenta excesiva cantidad, durante un periodo de tiempo demasiado largo y puede traer consecuencias conductuales (absentismo, rotación, accidentes, abuso de sustancias); cognitivos (toma de decisiones deficientes, falta de concentración, negligencia); fisiológicas (tensión arterial, colesterolemias, cardiopatías).

- **LA PERSONA - ENTORNO**

La presentación de los postulados, que constituyen el núcleo teórico base del Programa de Investigación Persona-Entorno, se realiza en dos momentos: en un primer momento se plantea el postulado base que le otorga una identidad de origen al programa de investigación, que es compartido por todos los autores y estudios ubicados en su interior, y posteriormente, en un segundo momento, se presentan los postulados que se derivan del postulado base y que dan origen a las dos variantes de esta teoría: la interaccionalista y la transaccionalista; los postulados uno y dos corresponden a la variante interaccionalista, mientras que los postulados tres, cuatro y cinco corresponden a la variante transaccionalista.

Postulado Base: el estrés es conceptualizado como la interacción dinámica que se establece entre la persona y su entorno. En ese sentido el estrés deja de ser algo que se describa, identifique o localice en el entorno (estímulos aversivos) o en la persona (reacciones, síntomas o indicadores), y pasa a ser un proceso relacional que está sujeto a variables cognoscitivas y contextuales.

Postulado Uno: la adecuación entre la persona y su entorno ofrece una explicación mejor del estrés que la ofrecida por las diferencias

individuales o situacionales. La explicación sobre el origen y desarrollo del estrés no se encuentra en las características de la persona o del entorno en que se desenvuelve ella, sino en el ajuste que se da entre las características de ambos, lo que conduce a concluir que no hay entornos estresantes por sí mismos, ni personas, en sí mismas, más vulnerables al estrés que otras, sino que todo depende de cómo interactúen las características de las personas con las características del entorno.

Postulado Dos: el estrés se origina por una relación inversamente proporcional entre las demandas del entorno y las posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esa demanda. Cuando se da una situación donde existe una mayor demanda por parte del entorno y la persona tiene pocas posibilidades de tomar decisiones para enfrentar esas demandas sobreviene el estrés.

Postulado Tres: el estrés es la representación interna de transacciones particulares y problemáticas entre la persona y su entorno. Las relaciones entre las demandas del entorno y las características de la persona se desarrollan internamente en el sujeto a través de un proceso de valoración de las demandas del entorno y de los recursos de que dispone para enfrentar esas demandas. Esto conduce a reconocer que el estrés es un estado psicológico que se produce en presencia de una falta de adaptación o desequilibrio.

Postulado Cuatro: la valoración de las demandas del entorno y de los recursos de las personas para enfrentar esas demandas se desarrolla en dos momentos, en el primero se identifica el problema

y en el segundo la forma de enfrentarlo. La valoración primaria permite contestar a la pregunta ¿Tengo un problema? Mientras que la valoración secundaria está subordinada al reconocimiento de que existe un problema y conduce a un análisis más detallado y a la formulación de eventuales estrategias de afrontamiento, en ese sentido, la pregunta a responder es ¿Qué voy a hacer al respecto?

Postulado Cinco: la consciencia, en la persona, de la valoración que realiza se presenta en un continuo de varios niveles que van desde la percepción de los indicadores del problema hasta el análisis detallado del mismo. La valoración es necesariamente un proceso consciente y como tal puede atravesar por los siguientes momentos:

- a) creciente consciencia de los indicadores del problema, ya sean individuales o situacionales, que incluyen sensaciones de desasosiego, insomnio, cometer errores, etc.
- b) reconocimiento de la existencia de un problema, de modo general o vagamente,
- c) Identificación del área del problema y valoración de su importancia y
- d) análisis detallado de la naturaleza del problema y de sus efectos.

- **MODELOS DERIVADOS DE LA PERSONA-ENTORNO.**

Los modelos desarrollados bajo el Programa de Investigación Persona-Entorno pueden agruparse en dos grandes variantes: la interaccional y la transaccional, dentro de los primeros, destaca por méritos propios el modelo de demanda-control (Karasek, 1979; Karasek, 2001; y Theorell y Karasek, 1996), mientras que en el caso de los segundos el panorama es dominado por el modelo transaccional (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus, 2000; y Lazarus y

Folkman, 1986).

El modelo de demanda control, utilizado básicamente en el campo del estrés laboral, ha tenido un empleo generalizado y con muy buenos resultados en diferentes países (Sardiña, 2004). Su núcleo teórico básico se conforma con tres hipótesis:

Hipótesis de la tensión del trabajo: la primera hipótesis es que las reacciones de tensión psicológica más negativas (fatiga, ansiedad, depresión y enfermedad física) se producen cuando las exigencias psicológicas del puesto de trabajo son grandes y en cambio es escasa la latitud de toma de decisiones del trabajador

Hipótesis de aprendizaje activo: cuando el control sobre el trabajo es elevado y también son elevadas las demandas psicológicas, pero no abrumadoras, los efectos sobre el comportamiento que se predicen son el aprendizaje y el crecimiento profesional.

Hipótesis de apoyo social: esta hipótesis surge como una ampliación al modelo de demanda control añadiéndole una tercera dimensión: el apoyo social (Jonson y Kristensen citados por Karasek, 2001). Este agregado permite reformular la hipótesis básica de la siguiente manera: los puestos de trabajo con grandes exigencias y escaso control, y también un escaso apoyo social en el trabajo, son los que mayor riesgo de enfermedad presentan.

Con relación al modelo transaccional se puede afirmar que éste se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan en torno a una situación estresante que es el resultado de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto que es

mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

Cuando una persona se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresora (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida) una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a responder a la pregunta ¿qué se puede hacer en este caso?

Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento. El afrontamiento debe de ser entendido como el esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas.

Lazarus (1986) clasifica las estrategias de afrontamiento en dos grupos: las estrategias orientadas al problema, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés y estrategias orientadas a la regulación emocional, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Esta clasificación original ha sido superada rápidamente y se han elaborado nuevas clasificaciones (v. gr. Carver, Scheier y Weintraub, citados en Solís y Vidal, 2006, realizan una propuesta de 15 estrategias) e integrado un nuevo constructo: estilo de afrontamiento (v. gr. Frydenberg, 1997) que es definido como las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.

De los modelos anteriormente descritos, y de otros que se ubican dentro del Programa de Investigación Persona-Entorno, el que ha tenido un mayor impacto en la investigación que se realiza en el campo del estrés es el modelo transaccional.

d) BASE EPISTÉMICA

- El modelo sistémico del estrés académico

El modelo sistémico cognoscitivista (Barraza, 2006) se fundamenta en la Teoría General de Sistemas (Bertalanfy, 1991) y en el Modelo Transaccional del Estrés (Cohen y Lazarus, 1979; Lazarus, 2000; y Lazarus y Folkman, 1986). Sus hipótesis constitutivas son las siguientes:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico.

En el presente modelo se realiza un distanciamiento de la definición clásica de sistema que pone el énfasis en la estructura, y en consecuencia en los subsistemas, para centrar la atención en la definición de sistema abierto que conduce a la idea de un proceso relacional entre el sistema y su entorno. En ese sentido, los

componentes sistémicos-procesuales del estrés académico responderían al continuo flujo de entrada (input) y salida (output) al que está expuesto todo sistema para alcanzar su equilibrio.

En el caso específico del estrés académico ese flujo se puede ilustrar de la siguiente manera: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, tras ser valoradas como estresores (input), provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) que obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output).

Esta aproximación conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Hipótesis del estrés académico como estado psicológico

Normalmente la idea del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno suele ser asociada a la figura de un cavernícola corriendo para salvarse de un tigre diente de sable; esta idea, aún presente en algunos textos, conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que regularmente se presenta como una amenaza a la integridad vital de la persona, sin embargo, las características de las sociedades modernas hacen cada vez más improbable que el hombre común se enfrente de manera regular a este tipo de situaciones, tornándose la mayoría de las veces en situaciones excepcionales.

Este tipo de estresores, o acontecimientos vitales, son denominados por algunos autores como estresores mayores (Cruz y Vargas, 2001), tienen una presencia objetiva que no depende de la percepción del sujeto y su repercusión hacia la persona es siempre negativa. Su calidad de estresores está asociada al grado de impredecibilidad e incontrolabilidad que poseen.

Existe otro tipo de estresores, que no tienen presencia objetiva independiente de la percepción de la persona, esto es, los acontecimientos, o prácticas, no son por sí mismos estímulos estresores, sino que es la persona, con su valoración, la que los constituye en estresores. Este segundo tipo de estresores (hassles) son denominados estresores menores (Cruz y Vargas, 2001) y al depender de la valoración de cada persona inevitablemente varían de una persona a otra.

Una vez hecha esta distinción cabe preguntarse ¿qué tipo de estresores están presentes en el estrés académico?

En la escala de acontecimientos vitales de Rahe y Holmes (en Amigo, 2000) se pueden identificar situaciones propias del estrés académico:

- Comienzo o final de la escolarización, y
- Cambio de escuela.

A estas dos situaciones que se constituyen en estímulos estresores mayores se puede agregar una tercera que es la evaluación, siempre y cuando esta ponga en riesgo el estatus de alumno de la persona y lo conduzca al fracaso escolar, en otras palabras, aquellas evaluaciones donde el alumno se juega su promoción del grado

escolar o su permanencia en la institución y no a aquellas evaluaciones de fase, de módulo o de mes, cuyos resultados se acumularían a otros.

Más allá de estos estresores mayores, ¿qué tipo de estresores menores se encuentran presentes en el estrés académico?

En el caso del estrés académico, Barraza (2003a) y Polo, Hernández y Pozo (1996) proponen un conjunto de estresores que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico:

Como se puede observar en estos listados, la mayoría de los estresores del estrés académico son menores (hassles), ya que se constituyen en estresores debido, esencialmente, a la valoración cognitiva (appraisal) que realiza la persona, por lo que una misma situación (v. gr. exposición de trabajos en clase) puede o no ser considerada un estímulo estresor por cada uno de los alumnos. Esta situación permite afirmar que el estrés académico es un estado básicamente psicológico.

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
• Competitividad grupal	• Realización de un examen
• Sobrecargas de tareas	• Exposición de trabajos en clase
• Exceso de responsabilidad	• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
• Interrupciones del trabajo	• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
• Ambiente físico desagradable	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Falta de incentivos	• Masificación de las aulas.
• Tiempo limitado para hacer el trabajo	• Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
• Problemas o conflictos con los asesores	• Competitividad entre compañeros.
• Problemas o conflictos con tus compañeros	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones	• La tarea de estudio.
• Tipo de trabajo que se te pide	• Trabajar en grupo.

Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico

Cuando se enfatiza el carácter adaptativo del estrés se suelen identificar tres tipos de estrés: normal, distrés (negativo) y estrés (positivo) (Shturman, 2005); sin embargo, en congruencia con la línea argumentativa que he ido desarrollando hasta este momento, solamente considero estrés académico al distrés. En ese sentido, esta forma de conceptualizar el estrés me conduce, necesariamente, a reconocer que el estrés implica un desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos.

Esta situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en la persona a través de una serie de indicadores, los cuales pueden ser clasificados como:

- Físicos, psicológicos y comportamentales (Rossi, 2001),
- Físicos, mentales, comportamentales y emocionales (Ed. Tomo, 2000)
- Fisiológicos y psicológicos (Kyriacou, 2003; y Trianes, 2002)
- Físicos, emocionales y conductuales (Shturman, 2005).
- Físicos y conductuales (Williams y Cooper, 2004)
- Físicos, de la conducta y laborales (Cooper y Straw, 2002)

En el caso del presente trabajo se ha decidido utilizar una clasificación que toma como base la de Rossi (2001) y establece tres tipos de indicadores: físicos, psicológicos y comportamentales.

Entre los indicadores físicos se encuentran aquellos que implican una reacción propia del cuerpo como sería el caso de morderse las uñas, temblores musculares, migrañas, insomnio, etc. Los indicadores psicológicos son aquellos que tienen que ver con las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como sería el caso de la inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc. Entre los indicadores comportamentales estarían aquellos que involucran la conducta de la persona como sería el caso de discutir, aislamiento de los demás, absentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc.

Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona.

La hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico

Cuando el estímulo estresor desencadena una serie de manifestaciones que indican la presencia de un desequilibrio sistémico en su relación con el entorno, la persona se ve obligada a actuar para restaurar ese equilibrio.

Ese proceso de actuación es mediado por una valoración que tiene por objeto la capacidad de afrontamiento (coping); esta valoración constituye un proceso psicológico de interpretación que se pone en marcha cuando el entorno se considera amenazante.

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p.141). Estos autores plantean el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con estrategias que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

La importancia de las estrategias de afrontamiento es sostenida por Holroyd y Lazarus (1982) y Vogel (1985), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento, antes que la naturaleza de los estresores, pueden determinar si un individuo experimenta o no estrés. Cada sujeto tiende a la utilización de los estilos o estrategias de afrontamiento que domina, sea por aprendizaje o por descubrimiento fortuito, en una situación de emergencia.

Algunos factores como la constitución genética, la inteligencia, la

relación con los padres, las experiencias previas y el optimismo, entre otros, son un excelente predictor de la posibilidad de que una persona adquiera la maestría efectiva para afrontar el estrés (Cruz y Vargas, 2001).

La enorme cantidad y diversidad de estrategias de afrontamiento hacen casi imposible hacer un listado general de ellas, sin embargo, una muestra de ellas serían las siguientes: habilidad asertiva, elogios a sí mismo, distracciones evasivas, ventilación o confidencias, etc.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

Se aplicó el método de análisis y síntesis que se sustenta en un conjunto de procedimientos que descompone el objeto (proceso natural social o humano) en sus partes, expresiones o indicios para conocerlo. De esta manera se revela su característica; posteriormente en el proceso de síntesis partimos del conocimiento que ya tenemos de las partes y llegamos a la comprensión del objeto como un sistema en el que se conocen las partes y sus relaciones.

a) TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación fue descriptivo porque se describió las propiedades o características de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno sometido al análisis.

La presente investigación se inició por definición en el nivel exploratorio, toda vez que buscaba examinar un tema de investigación poco estudiado, la cual es inherente a un tipo de investigación de tipo descriptivo comparativo.

b) DISEÑO Y ESQUEMA DE LA INVESTIGACIÓN

Se usó el diseño transeccional descriptivo que nos presentó un panorama de una o más variables en uno o más grupos de personas,

objetos o indicadores en determinado momento. (HERNANDEZ pag. 193).

En el diseño se tuvo en cuenta los siguientes apartados:

- Elaboración de la ficha técnica: características de la muestra.
- Selección de los instrumentos de medida.
- Tiempo de aplicación y condiciones de aplicación del instrumento de medida.
- Tratamiento estadístico.

c) POBLACIÓN Y MUESTRA.

Básicamente la muestra fue no probabilística ya que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con el criterio del investigador o del que hace la muestra, es decir, de los objetivos del estudio del esquema de investigación y de la contribución que se piensa hacer en dicho estudio.

En el cual el procedimiento de selección fue de un muestreo al azar o tómbola.

Se entiende por población todos los elementos que tienen una misma característica. En la investigación propuesta la población la forma el estudiantado universitario de la UNHEVAL.

La muestra elegida es aleatoria porque se realiza con el estudiante voluntario que se presta a la investigación.

Se indica la muestra de participantes que fueron un total de 109 estudiantes que aportaron la información acerca de la prevalencia, sus niveles de estrés, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes de la Facultad de Psicología y su relación con las

estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán.

Este grupo de estudiantes, provinieron de los 5 años de estudios de la Facultad de Psicología, de los cuales son el 26% de la Población de la Facultad indicada (ver Tabla N°01).

Tabla N°01: Población y Muestra de estudio.

AÑO	POBLACIÓN	Muestra de estudio	
1º	77	n ₁	9
2º	106	n ₂	50
3º	67	n ₃	37
4º	43	n ₄	8
5º	53	n ₅	5
6º	74	n ₆	0
TOTAL	N = 420	n =	109

La muestra estudiantil varió sus edades entre los 17 a 25 años, teniendo una edad promedio de 20 años; siendo los de 18 años, con un porcentaje mayor de 22% (Ver tabla N°02).. La composición por sexos mostró una mayoría femenina, con un 79% (Ver tabla N°03).

Tabla N°02: Distribución de la muestra por edades

Edad	nº	Porcentaje
17	5	5%
18	24	22%
19	23	21%
20	22	20%
21	13	12%
22	16	15%
23	0	0%
24	2	2%
25	3	3%
26	1	1%
Total	109	100%

Tabla N°03: Distribución de la muestra por sexo

Sexo	#	%
Masculino	23	21%
Femenino	86	79%
	109	100%

d) INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico elaborado por Barraza (2007).

Para la validez “se recolecto evidencia basada en la estructura interna a través de procedimientos, análisis factoriales, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Los resultados confirmaron la constitución tridimensional del inventario SISCO del estrés académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual concibe en el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico- cognitivista. Se confirmó homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que comprenden el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados, estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico” (Barraza 2007 pág. 90).

e) TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

En la presente investigación el procesamiento de datos se hará a través del uso de la estadística descriptiva para cada variable. Asimismo,

se hará uso del análisis paramétrico.

Se encuestó a los sujetos en solo un momento a lo largo del tiempo: 1) Período con exámenes (cuarta semana del mes julio – Exámenes del segundo bimestre del sistema semestral).

Se utilizó un ordenador personal, con cálculos estadísticos de las medias y las desviaciones típicas, el estudio de los porcentajes y como herramienta estadística los gráficos pertinentes.

CAPITULO V RESULTADOS

Para la presentación de los resultados estos fueron expresados en Porcentajes, para facilitar su interpretación. De esta manera, primeramente, se indicaron la prevalencia del Estrés académico en los estudiantes universitarios, la prevalencia principal de los estresores, síntomas o reacciones y las estrategias de afrontamiento.

En epidemiología se denomina prevalencia a la proporción de individuos de un grupo o una población que presentan una característica o evento determinado en un momento o en un periodo de tiempo determinado ("prevalencia de periodo").

En general, la tabla N°04, indicó los resultados que mostraron que el 2% de los estudiantes no indican Presencia del estrés académico, mientras que el 98% de los estudiantes si indicó la Presencia del estrés académico, reportados al haber tenido algún momento de preocupación o nerviosismo.

Tabla N°04: Porcentaje de Prevalencia de Estrés académico

Estrés Académico	Estudiantes	
	#	%
Presencia	107	98%
No Presencia	2	2%
Total	109	100%

Fuente: Test aplicado.

Los resultados que se describieron a continuación corresponden a este grupo prevalente de estudiantes que informaron padecer el estrés académico (Gráfico N°01).

Gráfico N°01: Estudiantes que presentan estrés académico



Los resultados obtenidos en cada uno de los ítems o indicadores empíricos del estrés académico se presentan, en la tabla N°05, a continuación

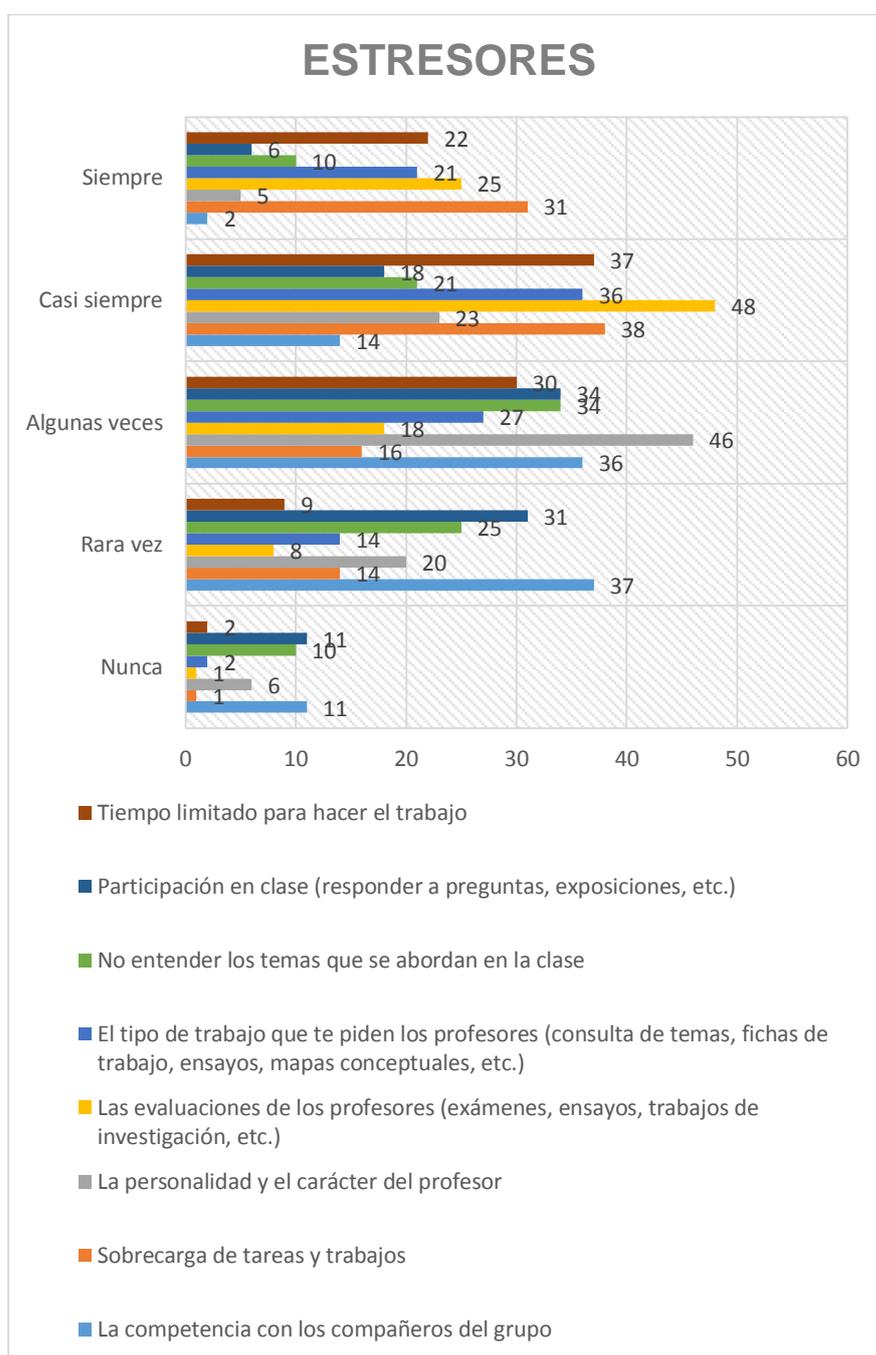
Tabla N°05: Porcentaje de la prevalencia de estresores en los estudiantes.

	Porcentaje				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	11	37	36	14	2
Sobrecarga de tareas y trabajos	1	14	16	38	31
La personalidad y el carácter del profesor	6	20	46	23	5
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	1	8	18	48	25
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2	14	27	36	21
No entender los temas que se abordan en la clase	10	25	34	21	10
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	11	31	34	18	6
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2	9	30	37	22

Fuente: Test aplicado.

Los estresores que se presentaron con mayor prevalencia a un nivel de presencia de “Casi siempre” del estrés académico fueron 4, (Gráfico N°02): “Las evaluaciones de los profesores” son las que causan mayor estrés con un 47%, seguidos de “Sobrecarga de tareas y trabajos” con un 38%, además, los estresores “El tipo de trabajo que te piden los profesores” y “Tiempo limitado para hacer el trabajo”: presentan un nivel del 36%.

Gráfico N°02: Comparación de los prevalentes de estrés en cada estresor



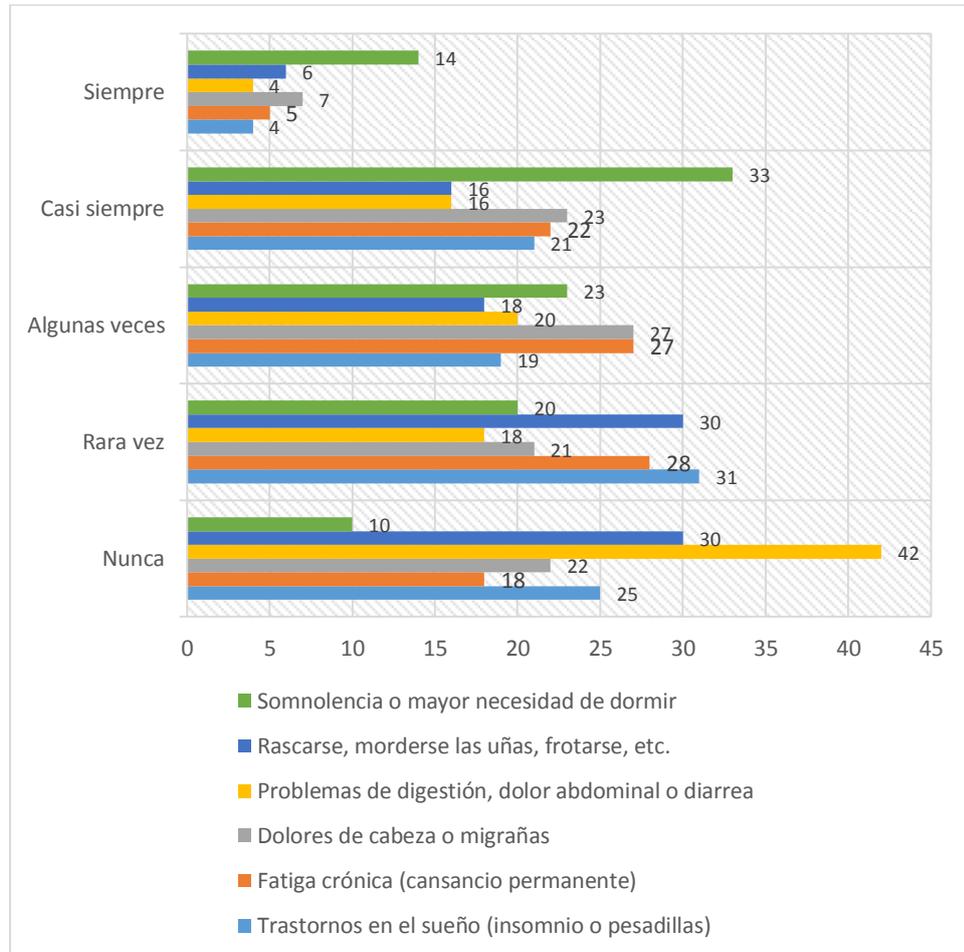
En la Tabla N°06 se indicaron la prevalencia de las Reacciones físicas: observándose que “Casi siempre” en un 32% de los estudiantes, se da la somnolencia o mayor necesidad de dormir, también, con un nivel de “algunas veces” , se dan los dolores de cabeza (27%); rara vez se presentan trastornos en el sueño (31%) y fatiga crónica (28%).

Tabla N°06: Porcentaje de los Síntomas o reacciones físicas prevalentes

Reacciones físicas	Porcentaje				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	25	31	19	21	4
Fatiga crónica (cansancio permanente)	18	28	27	22	5
Dolores de cabeza o migrañas	22	21	27	23	7
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	42	18	20	16	4
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	30	30	18	16	6
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	10	20	23	33	14

Fuente: Test aplicado.

Los síntomas o reacciones físicas se encuentran representados en la tabla N°06. De acuerdo a ella la “Somnolencia o mayor necesidad de dormir”, mostró el mayor porcentaje con 32% de frecuencia “Casi Siempre”, evidenciando ser la reacción estresante de mayor prevalencia. También encontramos los “Dolores de cabeza o migrañas” con un porcentaje de 23% más 6% de frecuencia (Casi siempre + Siempre). Ver Gráfico N°03

Gráfico N°03: Comparación de los niveles en las reacciones físicas

Entre los síntomas o reacciones psicológicas, Tabla N°07, encontrados con mayor frecuencia fueron la “Ansiedad, angustia o desesperación”, dándose “Casi siempre”, en un 28% y “Siempre” en un 11% de los estudiantes (39%).

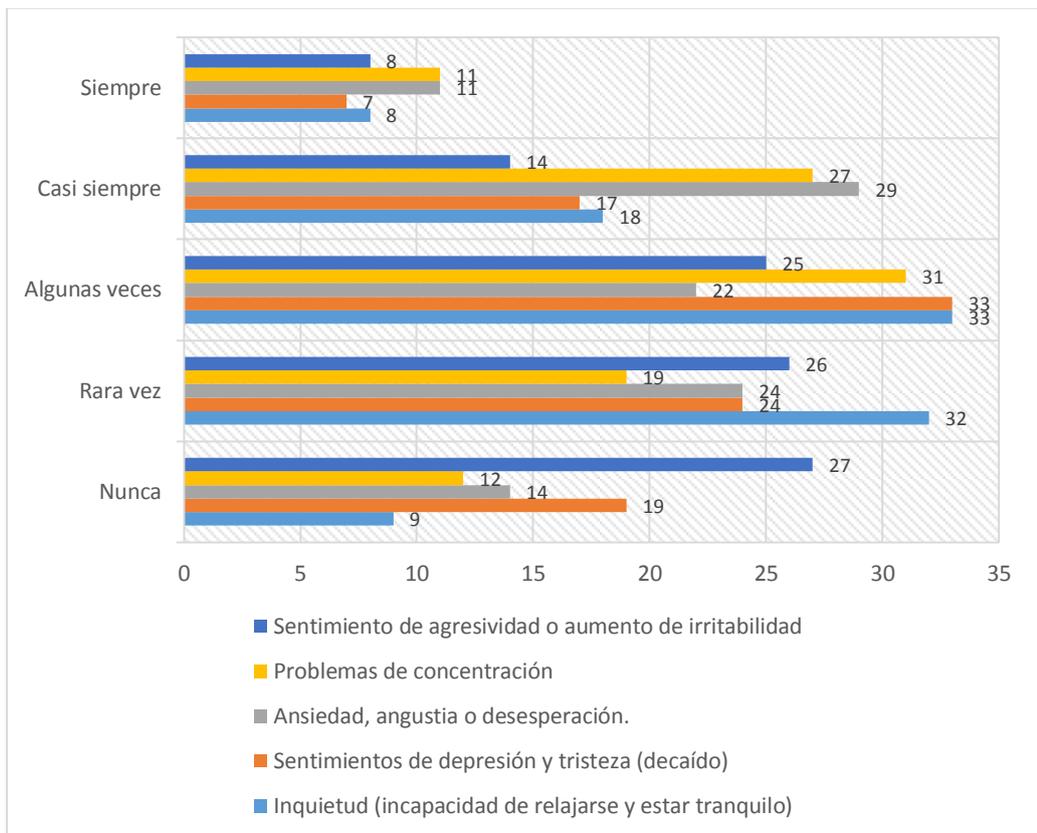
Tabla N°07: Prevalencia de las Reacciones psicológicas

Reacciones psicológicas	PORCENTAJES				
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	9	32	33	18	8
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	19	24	33	17	7
Ansiedad, angustia o desesperación.	14	24	22	29	11
Problemas de concentración	12	19	31	27	11
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	27	26	25	14	8

Fuente: Test aplicado.

Consecuentemente al entorno estresor le siguen los Problemas de concentración con 11% de siempre y un 27% de Casi siempre (sumados 38%); las reacciones psicológicas que siguen, “Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)” y “Sentimientos de depresión y tristeza”, con un 32% de prevalencia, “Algunas veces”, en los estudiantes (Gráfico N°04).

Gráfico N°04: Comparación de la prevalencia en las reacciones psicológicas



Las reacciones comportamentales Tabla N°08, ante el estrés académico, no se presentan con mucha frecuencia prevalente

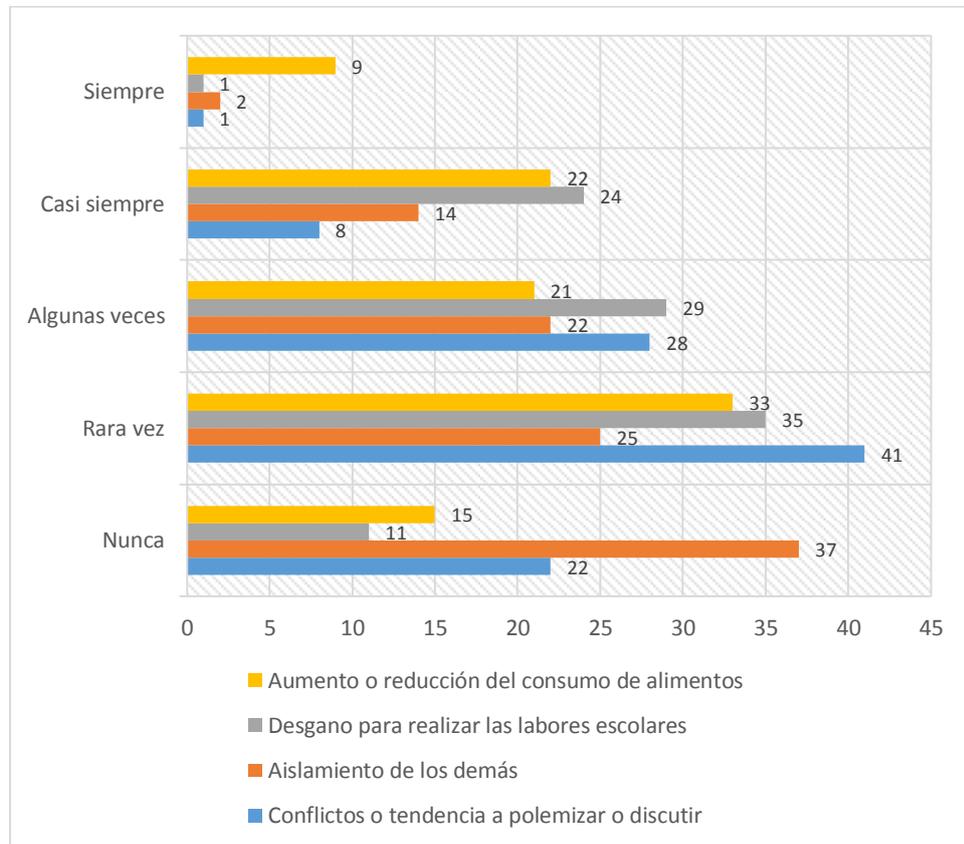
Tabla N°08: Porcentaje de Reacciones comportamentales

	1	2	3	4	5
Reacciones comportamentales	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	22	41	28	8	1
Aislamiento de los demás	37	25	22	14	2
Desgano para realizar las labores escolares	11	35	29	24	1
Aumento o reducción del consumo de alimentos	15	33	21	22	9

Fuente: Test aplicado.

Las reacciones comportamentales más prevalentes fueron de aumento o reducción de consumo de alimentos, en los estudiantes, 22% “Casi siempre” y 9% “Siempre” y el desgano para realizar labores académicas, con un 24% “Casi siempre” y 1% “Siempre”. “Rara vez” muestran reacciones comportamentales, indicadas con un 40%, observadas en “Conflictos o tendencia a polemizar o discutir”. (Ver Gráfico N°05)

Gráfico N°05: Comparación de la prevalencia en las reacciones comportamentales



En relación a las estrategias de afrontamiento, la tabla N°09, mostró que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la “Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)”, “Casi siempre” en un 36% de ellos y un 27% utilizan “Casi siempre” los “Elogios a sí mismos”; así también, la “Búsqueda de información sobre la situación” se usa “Algunas veces”, en un 48% de los estudiantes.

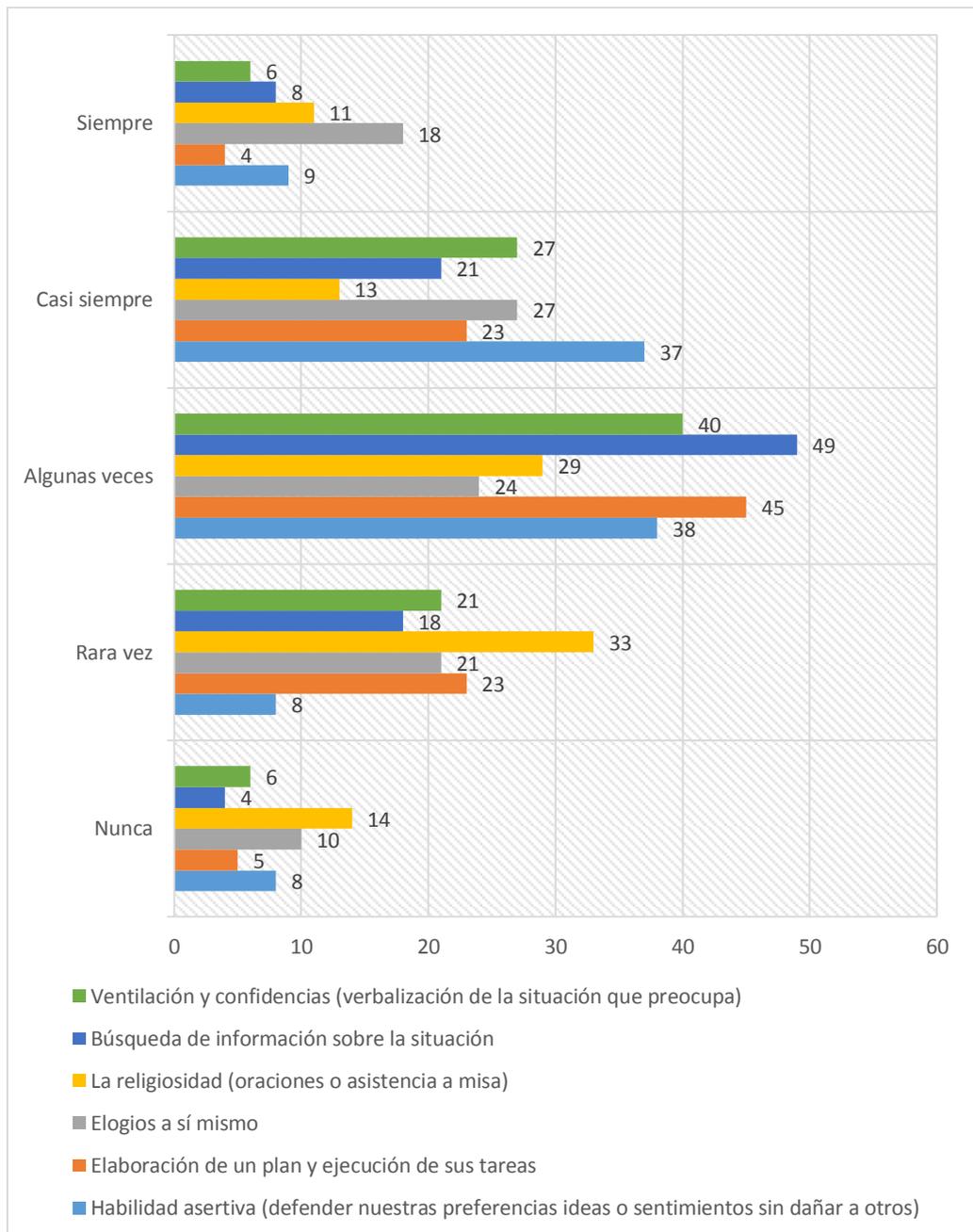
Tabla N°09: Porcentaje de los niveles en las estrategias de afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Porcentajes				
	Nunca	Rar a vez	Alguna s veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	8	8	38	37	9
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	5	23	45	23	4
Elogios a sí mismo	10	21	24	27	18
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	14	33	29	13	11
Búsqueda de información sobre la situación	4	17	49	21	8
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	6	21	40	27	6

Fuente: Test aplicado.

Comparando las Estrategias para enfrentar la situación de preocupación o el nerviosismo se encontró mayores niveles de casi siempre y algunas veces de los estudiantes en su ejecución. (Gráfico N°06).

Gráfico N°06: Comparación de los niveles de prevalencia en las estrategias de afrontamiento al estrés.



Continuando con la presentación de los resultados, estos fueron expresados en porcentaje; de manera particular se utilizaron dos baremos: uno de intensidad para la pregunta número dos y otro de frecuencia para el resto de las preguntas. Los rangos y valores que se les asignan se pueden observar en las siguientes tablas N°10 y N°11, respectivamente.

Tabla N°10: Baremo de Intensidad

Baremo Intensidad	
Rango	Categoría
0 a 20	Bajo
21 a 40	Medianamente bajo
41 a 60	Medio
61 a 80	Medianamente alto
81 a 100	Alto

Fuente: Test aplicado.

Tabla N°11: Baremo de Frecuencia

Baremo Frecuencia	
Rango	Categoría
0 a 20	Nunca
21 a 40	Rara vez
41 a 60	Algunas veces
61 a 80	Casi siempre
81 a 100	Siempre

Fuente: Test aplicado.

Se pudo observar que el 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología perciben tener un nivel de estrés “Medianamente alto, indicado por un 67% (Tabla N°12).

Tabla N°12: Intensidad del Estrés autopercebido

	Puntaje medio	Porcentaje	Nivel de estrés autopercebido
Nivel de estrés autopercebido	3.34	67%	Medianamente alto

Fuente: Test aplicado.

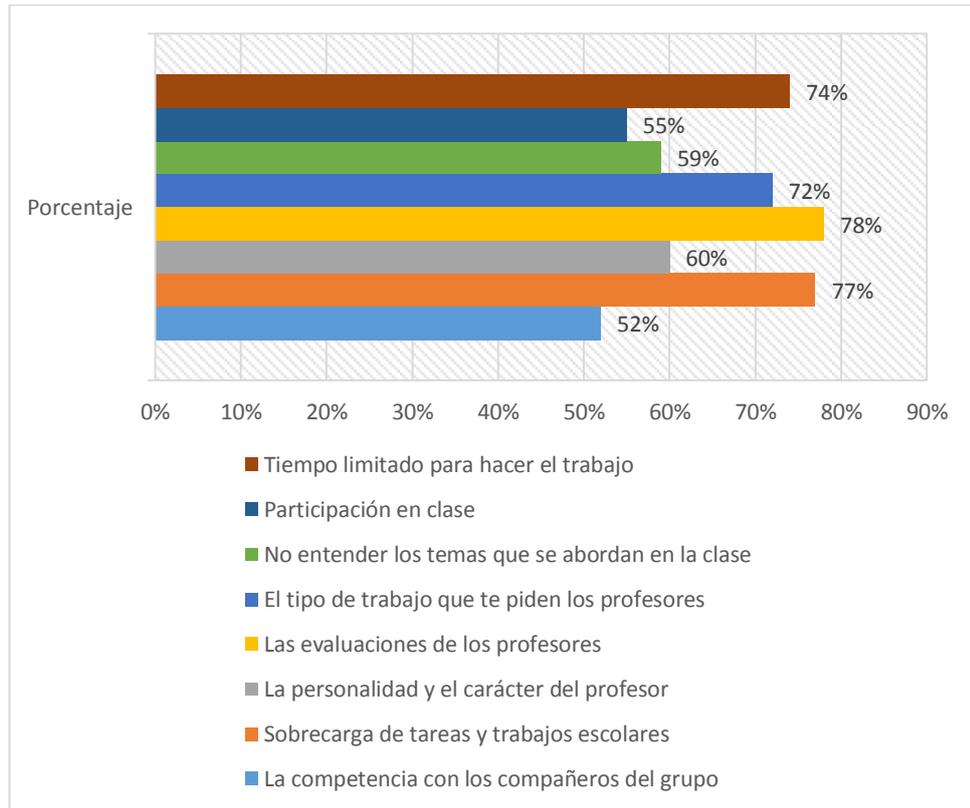
Es así, que para comparar los estresores, síntomas académicos y estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, se calculó los puntajes medios y se transformaron en porcentaje, por medio de la regla de tres simple.

Los valores obtenidos de la frecuencia de estresores del Inventario SISCO de estrés académico, se encuentran en la tabla N°13, encontrándose que la media de los estresores es de 66%, lo cual indica que casi siempre los estudiantes de psicología, valoran las demandas del entorno como estresores, los estresores que se encuentran por encima de ésta son:

Tabla N°13: Porcentaje de frecuencia de los Estresores.

Estresores	Puntaje medio	Porcentaje	Nivel de Frecuencia
La competencia con los compañeros del grupo	2.58	52%	Algunas veces
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3.84	77%	Casi siempre
La personalidad y el carácter del profesor	3.01	60%	Algunas veces
Las evaluaciones de los profesores	3.88	78%	Casi siempre
El tipo de trabajo que te piden los profesores	3.60	72%	Casi siempre
No entender los temas que se abordan en la clase	2.95	59%	Algunas veces
Participación en clase	2.77	55%	Algunas veces
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.68	74%	Casi siempre
Promedio		66%	Casi siempre

De la interpretación de la tabla N°13, se observa en la gráfica N°07, que entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores” con un 78%, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, con 77%, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” (74%) y “el tipo de trabajo que piden los profesores” (72%), con un porcentaje de frecuencia de “Casi siempre”.

Gráfico N°07: Comparación de la frecuencia de los Estresores.

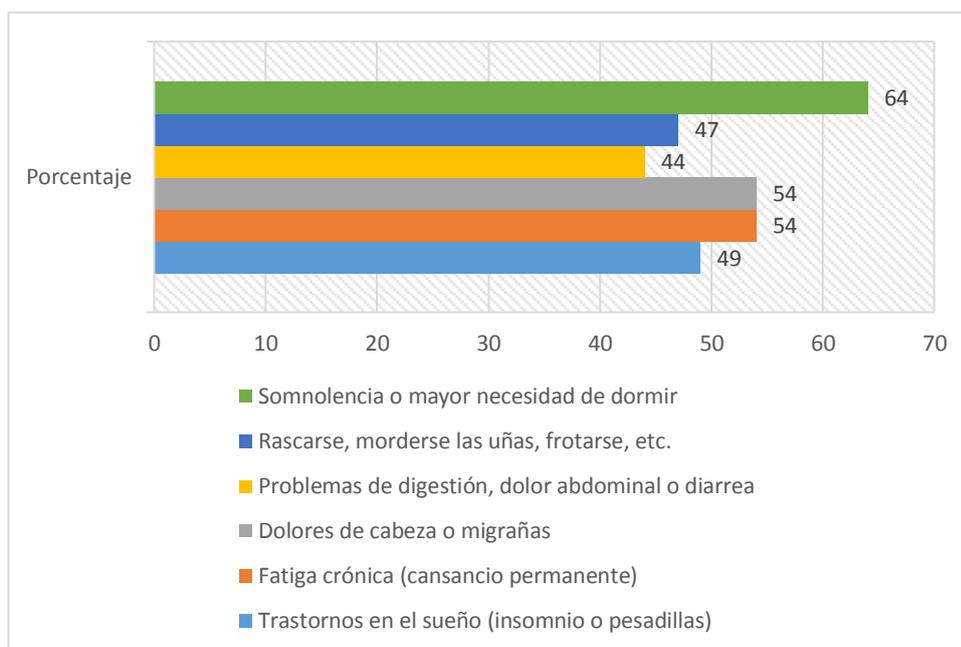
En la tabla N° 14, acerca de los síntomas o reacciones físicas, se reporta una media de 52%, equivalente a una prevalencia de frecuencia de “Algunas veces”, consecuencia del estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Tabla N° 14: Porcentaje de frecuencia de las reacciones físicas

	Porcentaje	Nivel
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	49	Algunas veces
Fatiga crónica (cansancio permanente)	54	Algunas veces
Dolores de cabeza o migrañas	54	Algunas veces
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	44	Algunas veces
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	47	Algunas veces
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	64	Casi siempre
Promedio	52%	Algunas veces

Los síntomas o reacciones físicas del estrés académico, se encuentran representados en la Gráfica N°08, quedando por encima la medias del reactivos “Somnolencia o mayor necesidad de dormir “con una media de 64%, con una prevalencia de casi siempre” y los reactivos de “Fatiga crónica (cansancio permanente)” y “Dolores de cabeza o migrañas”, con una media de 54%; los reactivos que quedaron debajo de la media fue el de “problemas de digestión dolor abdominal” con una media de 44%, y el reactivo rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Gráfico N°08: Comparación de la frecuencia de las Reacciones físicas

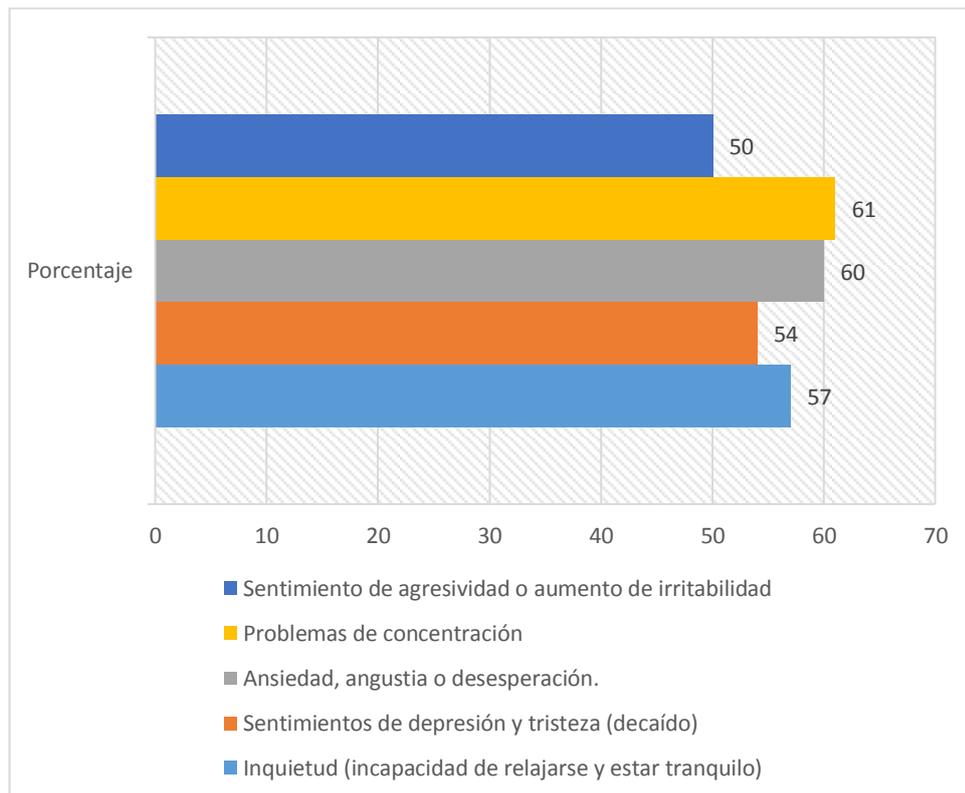


Respecto a la tabla N°15 sobre las reacciones psicológicas tiene una media de 56%, que indica una prevalencia de frecuencia de “Algunas veces”, serán mostrados por los estudiantes de Psicología debido al estrés académico.

Tabla N°15: Porcentaje de frecuencia de las reacciones psicológicas

	Porcentaje	Nivel
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	57	Algunas veces
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	54	Algunas veces
Ansiedad, angustia o desesperación.	60	Algunas veces
Problemas de concentración	61	Casi siempre
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	50	Algunas veces
Promedio	56%	Algunas veces

Los síntomas o reacciones psicológicas quedan manifiestas en la Gráfica N°09, manteniéndose por encima de la media, los “Problemas de concentración”, con una prevalencia de frecuencia del 61%, dándose “Casi siempre en los estudiantes. Además se da “Algunas veces”, los reactivos de: “Ansiedad angustia o desesperación” con una media de 60%, e “Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)” con una media de 57%.

Gráfico N°09: Comparación de la frecuencia de las Reacciones Psicológicas

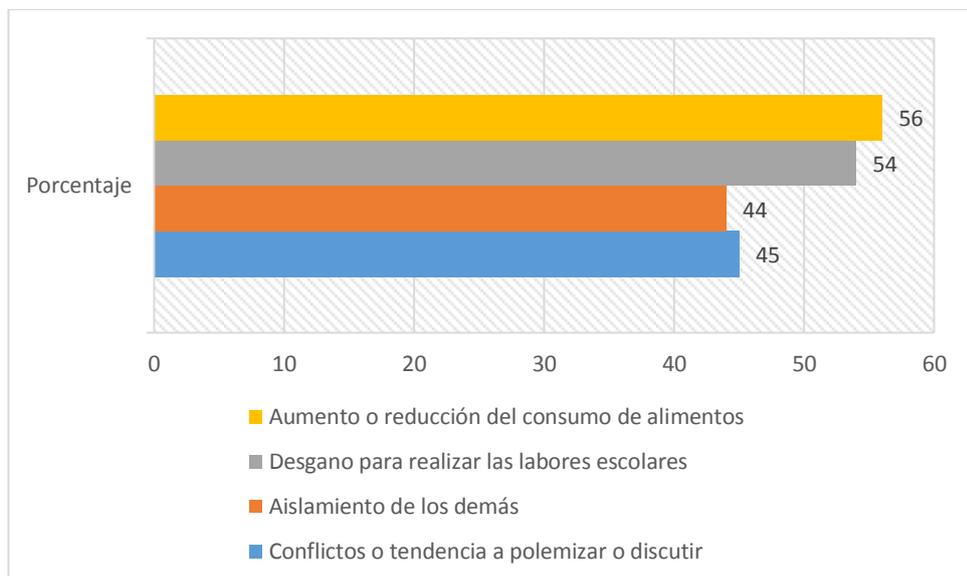
Referente a la tabla N°16, la escala de reacciones comportamentales indican que estos tipo de síntomas se dan “Algunas veces”, con una media de 50%, en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Tabla N°16: **Porcentaje de frecuencia de las reacciones comportamentales**

	Porcentaje	Nivel
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	45	Algunas veces
Aislamiento de los demás	44	Algunas veces
Desgano para realizar las labores escolares	54	Algunas veces
Aumento o reducción del consumo de alimentos	56	Algunas veces
Promedio	50%	Algunas veces

Observándose en la gráfica N°10, que se encuentran quedando los reactivos comportamentales del estrés académico, de “Aumento o reducción del consumo de alimentos” y, “Desgano para realizar las labores escolares” por encima de la media de la escala, éstos con unas medias de 56% y 54%, respectivamente.

Gráfico N°10: **Comparación de la frecuencia de Reacciones comportamentales**



En relación a las estrategias de afrontamiento, la tabla N°17, demuestra que en lo que se refiere al conjunto de respuestas que los estudiantes utilizan para manejar las situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan, la media general es de 61% lo cual indica que las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico son utilizadas “Casi siempre”, por los estudiantes de la Facultad de Psicología.

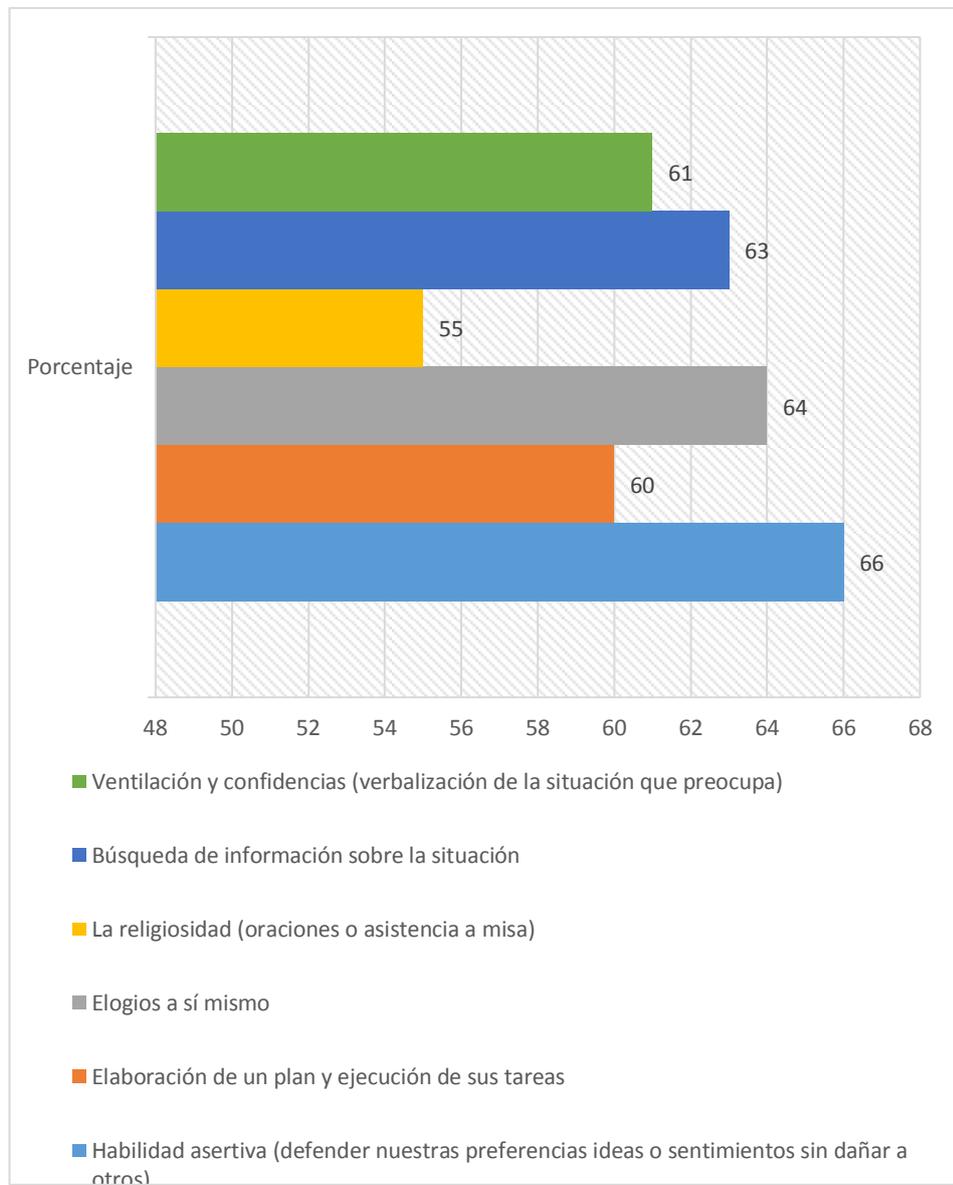
Tabla N°17: Porcentaje de frecuencia de las Estrategias de afrontamiento

	Porcentaje	Nivel
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	66	Casi siempre
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	60	Algunas veces
Elogios a sí mismo	64	Casi siempre
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	55	Algunas veces
Búsqueda de información sobre la situación	63	Casi siempre
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	61	Casi siempre
Promedio	61%	Casi siempre

Las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia entre los estudiantes de la Facultad de Psicología son las siguientes:

Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) (66%), Elogios a sí mismo (64%), Búsqueda de información sobre la situación (63%) y Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) (61%), todas ellas se utilizan “Casi siempre”, por lo cual, los síntomas o reacciones ante el estrés académico, quedan disminuidos (Gráfico N°11).

Gráfico N°11: **Comparación de la frecuencia de las estrategias de afrontamiento**



CAPITULO VI

DISCUSIÓN

a) Contrastación de los resultados

Como se observa de los resultados, se indica que el estrés académico en los estudiantes universitarios produce diversos desajustes en la salud de los estudiantes, aunque no drásticamente. El 98% de los estudiantes reportan haberlo tenido en algún momento de preocupación o nerviosismo.

Concordando con el resultado obtenido por OLIVETI, SILVINA A. en su investigación sobre “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”, donde el 89% de los estudiantes presentan el estrés académico, realizada en la Universidad Abierta Interamericana, en Argentina-2010. Asimismo, el 92.3% de los estudiantes reporta haber tenido preocupación o nerviosismo, en la investigación “integración y estrés en estudiantes universitarios”, realizada por LIZA MARÍA VALENZUELA PABLOS / BLANCA SILVIA FRAIJO SING en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte, México-2011. De la interpretación de la tabla N°13, se observa en la gráfica N°07, que entre las demandas del entorno que generan más estrés académico se indican “las evaluaciones de los profesores” con un 78%, y que la

competencia con los compañeros del grupo es la que menos estrés les produce, esto coincide con los resultados dados por Oliveti, Silvina A. (2010) y Polo, Hernandez y Poza (1996). Así también van seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos.....”, con 77%, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” (74%) y “el tipo de trabajo que piden los profesores” (72%), con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”.

Se concuerda con la investigación realizada por BARRAZA MACIAS, Arturo. El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos, 2008, Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia, donde los síntomas que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, y problemas de concentración.

No encontrando similitud, referente a las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos que son: la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y el tomar la situación con sentido del humor.

El que los estresores **Tiempo limitado para hacer el trabajo** por cumplir con las obligaciones académicas y la **sobrecarga de tareas y trabajos escolares** sean los que se presentan una mayor frecuencia confirma el origen transaccional del estrés, ya que hablamos de una característica de la persona interactuando con una característica del entorno

Se observa en la tabla N°18, la comparación de los puntajes medios de los síntomas o reacciones como consecuencia al estrés académico,

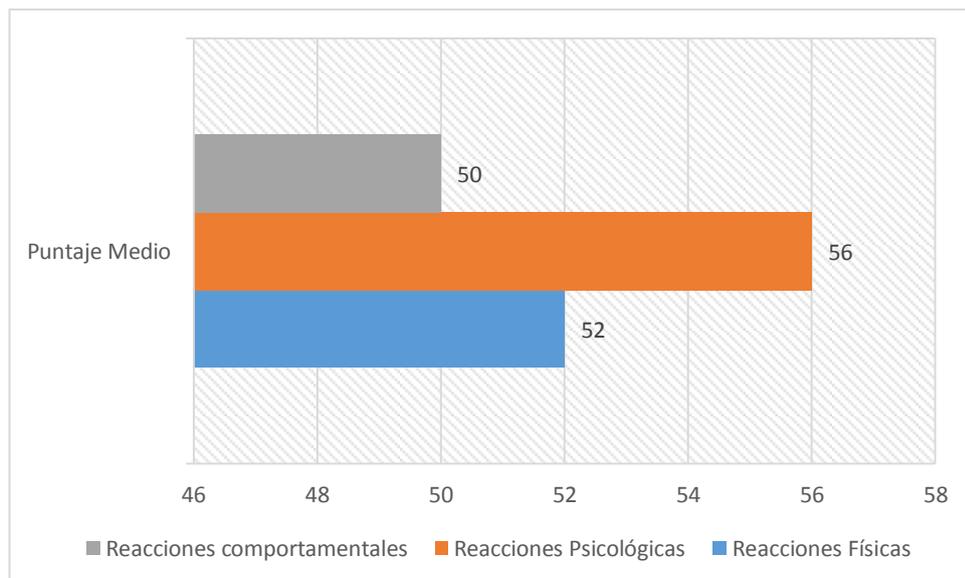
siendo el promedio del nivel de frecuencia un 53%, que demuestra que “Algunas veces”, se dan estas reacciones.

Tabla N°18: Porcentaje de frecuencia de los Síntomas o reacciones

	Porcentaje Medio	Nivel
Reacciones Físicas	52%	Algunas veces
Reacciones Psicológicas	56%	Algunas veces
Reacciones comportamentales	50%	Algunas veces
Promedio	53%	Algunas veces

En el siguiente gráfico N°12, se muestra que los síntomas del estrés académico se presentan con un nivel de frecuencia de solo algunas veces. Notándose que hay más síntomas o reacciones psicológicas, entre los estudiantes, que están por encima de la media, con frecuencia de 56%, algunas veces, y por debajo de la media las reacciones físicas y comportamentales, con 52% y 50%, respectivamente.

Gráfico N°12: Comparación de la frecuencia de los Síntomas o reacciones



Como se puede observar en la tabla N°19, al comparar los componentes del estrés académico, se calcularon los puntajes medios de cada uno de ellos,

siendo mayores en frecuencia los estresores (66%) y las Estrategias de afrontamiento (61%) y menor los Síntomas o reacciones.

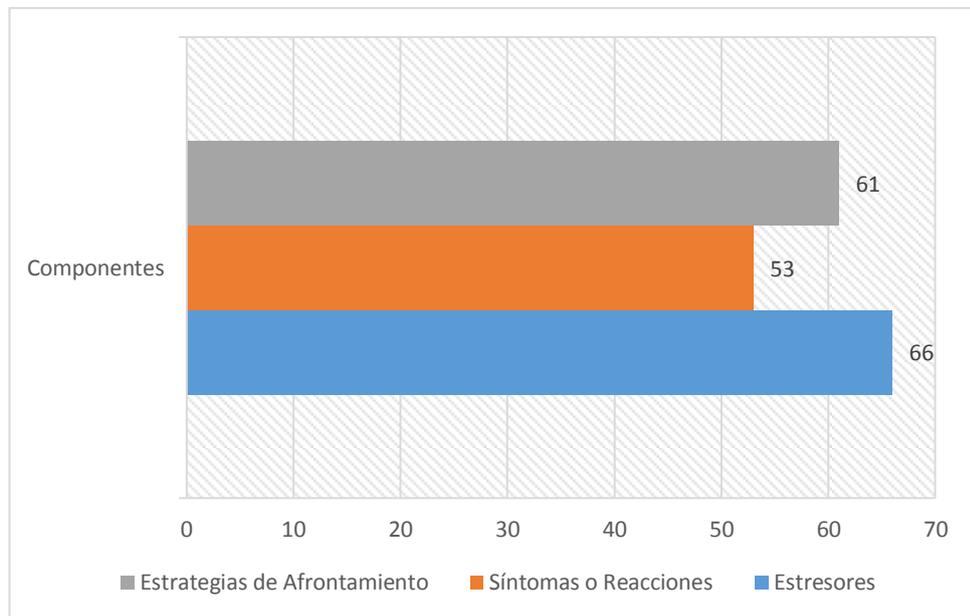
Tabla N°19: Porcentaje de frecuencia de los Componentes del Estrés académico

	Porcentaje	Nivel
Estresores	66%	Casi siempre
Síntomas o Reacciones	53%	Algunas veces
Estrategias de Afrontamiento	61%	Casi siempre

Mediante la comparación de estas variables, en el gráfico N°13, se puede observar que son los estresores los que tienen el mayor puntaje, esto indica que los estudiantes vivencian en mayor medida los estímulos del ambiente, a su vez utilizan más estrategias de afrontamiento para reducir los síntomas o reacciones que ocasiona el estrés académico, que muestran una frecuencia de “Algunas veces”.

El hecho de que las estrategias de afrontamiento: Habilidad asertiva y Búsqueda de información sobre la situación, sean las más utilizadas y que tienen una orientación activa y estén orientadas al problema o a la regulación cognitivo-emocional, confirma uno de los postulados centrales del Programa de Investigación Persona-Entorno.

Gráfico N°13: Comparación de la frecuencia de los Componentes del Estrés académico



Se puede observar que el 98% de los estudiantes de la Facultad de Psicología reportan haber presentado estrés académico; sin embargo, perciben haberlo tenido con un nivel de intensidad “Medianamente alto”, indicado por un 67% (Tabla N°20).

Tabla N°20: Comparación de los Porcentajes del Estrés académico

Aspecto	Porcentaje
Presencia del Estrés Académico	98%
Intensidad del Estrés Académico	67%

b) Contrastación de Hipótesis.

Ho: Hay una igual prevalencia de estresores en el contexto universitario, con ciertos niveles percibidos que provocan iguales prevalencias de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afecten a la salud mental en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL, debido a las estrategias de afrontamiento que emplean ante el estrés académico.

H1: Hay una mayor prevalencia de estresores en el contexto universitario, con ciertos niveles percibidos que provocan prevalencias de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afecten a la salud mental en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología, en la UNHEVAL, debido a las estrategias de afrontamiento que emplean ante el estrés académico.

Prueba T e IC de dos muestras: ESTRESORES; SÍNTOMAS

T de dos muestras para ESTRESORES vs. SÍNTOMAS

	MEDIA	DESVIACION STANDARD	ERROR ESTANDAR DE LA MEDIA
ESTRESORES	65.9	10.05	3.7
SINTOMAS	52.67	3.06	1.8

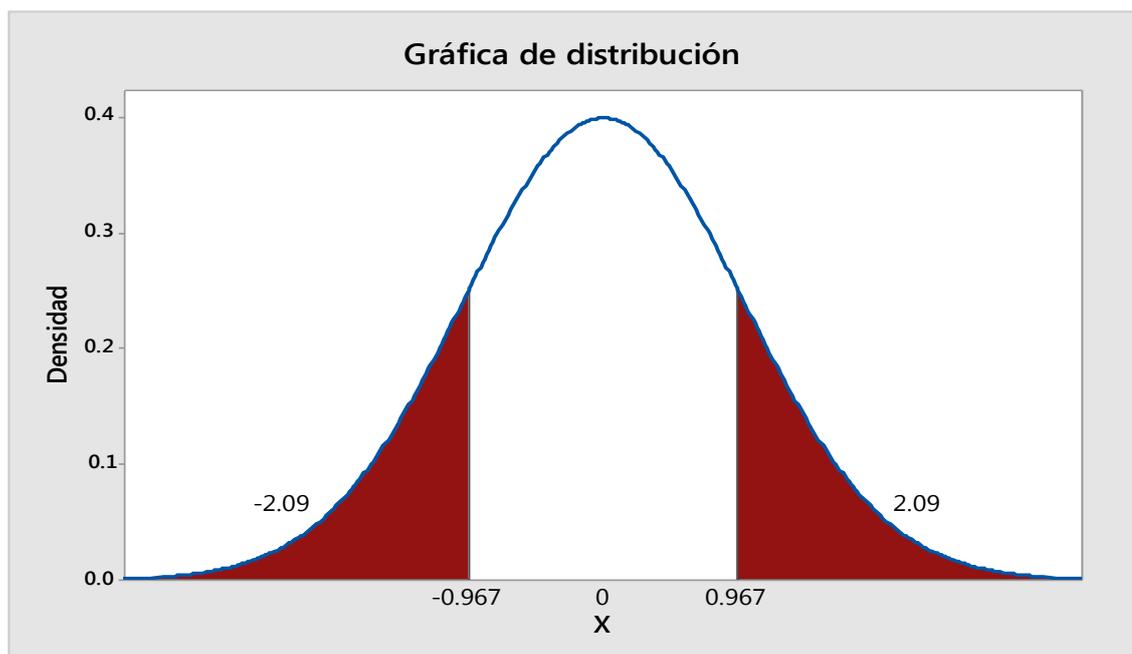
Diferencia = μ (ESTRESORES) - μ (SÍNTOMAS)

Estimación de la diferencia: 13.21

Límite superior 99% de la diferencia: 31.05

Prueba T de diferencia = 0 (vs. <): Valor T = 2.09 Valor p = 0.967 GL = 9

Ambos utilizan Desv.Est. agrupada = 9.3425



Se puede concluir que la media de ESTRESORES es significativamente mayor que la media de SINTOMAS en el nivel de significancia de 0.01 ($p < 0.01$).

En este caso como el estadístico de la prueba cae fuera de la región que hace verdadera la hipótesis nula, se rechaza y se toma como verdadera la hipótesis alternativa.

c) APORTE CIENTÍFICO DE LA INVESTIGACIÓN

El incremento de las reacciones o síntomas psicológicos, en comparación de la disminución de las reacciones o síntomas físicos y comportamentales, refuerza el concepto donde se caracteriza al estrés académico, básicamente, como un estado psicológico.

El análisis y discusión de estos resultados permite analizar, desde un modelo de la salud psicológica, lo cual se constata con los resultados obtenidos en esta investigación. Los estudiantes universitarios afrontan de un modo más eficiente y adaptativo las demandas que se les presentan. Fundamentándose la importancia atribuida a las estrategias de afrontamiento como posibles factores protectores de la salud psicológica.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos es posible plantear el siguiente perfil descriptivo del estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología en la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de Huánuco - Perú:

- Los resultados de prevalencia obtenidos en el estudio muestran que el estrés académico en la institución es más o menos constante en la mayor parte de los estudiantes.
- El 98% de los estudiantes manifiestan tener un nivel medianamente alto de estrés académico, el cual se presenta solo algunas veces; con esa misma frecuencia, en congruencia, valoran ciertas demandas del entorno como estresores, presentan los síntomas del estrés y utilizan las estrategias de afrontamiento.
- Las demandas del entorno que son valoradas con mayor frecuencia como estresores por los estudiantes de la Facultad de Psicología son “las evaluaciones de los profesores” con un 78%, seguidos de la “sobrecarga de tareas y trabajos escolares”, con 77%, el “tiempo limitado para hacer el trabajo” (74%) y “el tipo de trabajo que piden los profesores” (72%), con una prevalencia de frecuencia de “Casi siempre”. Mientras que las que son valoradas con menor frecuencia son la competencia con los compañeros del grupo y no entender los temas que se abordan en la clase.
- Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos son: somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud, ansiedad, angustia o desesperación, y problemas de concentración.

- Los síntomas que se presentan con menor frecuencia entre los alumnos son: dolores de cabeza o migrañas, problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc., aislamiento de los demás y absentismo de las clases.
- Las estrategias de afrontamiento que utilizan con mayor frecuencia los alumnos son: Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) (66%), Elogios a sí mismo (64%), Búsqueda de información sobre la situación (63%) y Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) (61%), todas ellas se utilizan “Casi siempre”, por lo cual, los síntomas o reacciones ante el estrés académico, quedan disminuidos, mientras que las que utilizan con menos frecuencia son: la religiosidad.
- La predominancia de los síntomas psicológicos, en detrimento de los síntomas físicos y comportamentales, refuerza el modelo teórico-conceptual elaborado donde se ha caracterizado al estrés académico, básicamente, como un estado psicológico.
- El hecho de que las estrategias de afrontamiento más utilizadas tenga una orientación operante sobre el entorno, orientada al problema o a la regulación emocional, confirma uno de los postulados centrales del Programa de Investigación Persona-Entorno, dándole un papel protagónico y esencialmente activo al sujeto que manifiesta el estrés.

SUGERENCIAS

- Los índices hallados de estrés académico apuntan a la necesidad de proporcionar a los estudiantes herramientas alternativas de manejo del estrés académico.
- Las tablas de prevalencia muestran, adicionalmente, que varios estudiantes pueden considerar la posibilidad de darse de baja de la institución debido al estrés académico. Resulta, pues, importante ayudar al alumno a no perder su proyecto universitario.
- Por los resultados del presente estudio se puede permitir a las autoridades universitarias identificar el perfil particular de los alumnos en riesgo de abandonar su proyecto universitario y, complementariamente, servir como punto de partida para llevar a cabo comparaciones relacionadas con el estrés académico en los estudiantes de la institución.
- Al ser la adolescencia la etapa del desarrollo previa a la fase en la que se encuentra el estudiante universitario, caracterizado por continuos cambios que pueden ocasionar estrés y repercutir en el desarrollo psicológico del estudiante, marcando su desarrollo posterior, parece inevitable un abordaje de la experiencia estresante del estudiante mucho antes de que acceda a la Universidad. Con ello se favorecería que el estudiante – desde que es preuniversitario - gestione mejor el estrés durante su paso por la Universidad, mitigando así su influencia sobre la ansiedad, el sentimiento de eficacia, la autoestima, las conductas de riesgo o el propio desarrollo de estrategias de afrontamiento
- Se hace necesario el desarrollo de un curso teórico práctico con un contenido curricular importante durante la formación de pre-grado de

manera que los estudiantes reciban una formación básica de afrontamiento al estrés principalmente en los primeros años, donde también debería contemplarse en la formación continua el desarrollo de talleres de técnicas para el manejo de situaciones, técnicas de solución de problemas (toma de decisiones), técnicas para facilitar el cambio de conducta.

- Para futuras investigaciones se recomienda administrar el instrumento a estudiantes que se encuentren trabajando así como también a estudiantes que concurren a universidades públicas y privadas, en diferentes periodos del año de manera de poder estudiar el estrés académico de acuerdo a los mismos y establecer comparaciones.
- Por otro lado, sería interesante comparar el estrés académico de diferentes carreras, así como relacionar al mismo con la personalidad o el nivel socioeconómico de manera de poder corroborar o no el papel protector que se les otorga a estas variables.

BIBLIOGRAFIA:

- AMIGO VÁZQUEZ, ISAAC. (2000). El precio biológico de la civilización. Madrid: Celeste Ediciones S. A.
- CAZARES GONZALEZ, Y. y otros.(2006): Etica y Valores: Un acercamiento práctico. Edit. Internacional Thomson. México
- CRUZ MARÍN, CARLOS Y VARGAS FERNÁNDEZ, LUÍS. (2001). Estrés; entenderlo es manejarlo. México: Alfa Omega. -
- FELDMAN, Robert S. (2006):. Aprendizaje con Poder: Estrategias para el éxito en la Universidad y en la vida. Edit. Mc. Graw Hill. México.
- FRENCH, W. y BELL, C.(1996): Desarrollo Organizacional. Ed. Prentice Hall Latinoamericana S.A. México.
- GONZALEZ RUBIO y otros./(2006): Taller de Desarrollo Humano I Ed. Trillas 2ª ed. México. (reimp. 2011).
- HANS SELYE ["A Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents"](#) - 1936 Art. de de [The Journal of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences](#)
- HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ, P. (2004): Los moldes de la mente. Más allá de la inteligencia. La Laguna: Tafor Publicaciones.
- HERNANDEZ SAMPIERI, R. y otros (1997): Metodología de La Investigación, Edit McGraw Hill. Cuarta Edición. México..
- HOLROYD K. A. Y LAZARUS R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. En: Goldberger, L., y Breznitz, S. (Eds.). Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspect. New York
- LAZARUS, R. Y FOLKMAN, S. (1985): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- IZQUIERDO MORENO, Ciriaco (1999): Como mejorar el rendimiento Intelectual: Guía para Maestros y padres. Edit. Trillas. México.
- - OBLITAS GUADALUPE, Luis A. (2009): Psicología de la Salud y Calidad de vida. Edit. Cangage Learning. 3a edic. México..
- -PAEZ, Dario. y otros/ (2004): Psicología Social, Cultura y Educación. Edit. Pearson Educación. Madrid..
- RISO, Walter (2012): Pensar bien, sentirse bien. Edit. Planeta Chilena S.A. Chile..
- - Revista Peruana de Psicología: Evaluación y Tratamiento de Colegio de

Psicólogos del Perú la Ansiedad Social. Año 2-Nº 2 – 2008. ISSN 1726-9415

- ROSSI, ROBERTO. (2001). Para superar el estrés. Barcelona: Editorial De Cecchi
- SANTROCK, John W.(2001): Psicología de la Educación. Edit. Mc Graw Hill. México.
- SOLORZANO DOMINGUEZ, Nubia (2003): Manual de actividades para el rendimiento académico: Apoyo al aprendizaje de estudiantes y maestros. Edit. Trillas. México..
- SHTURMAN SIROTA, SILVIA. (2005). El poder del estrés. México: EDAMEX.
- TRAVERS, CH. J. & COOPER, L. (1997). El estrés de los profesores: La presión en la actividad docente. Barcelona: Paidós.
- TRIANES, M. V. (2002). Estrés en la infancia. Su prevención y tratamiento. Madrid: Narcea.
- VOGEL, W. H. (1985). Coping, stress, stressors and health consequences. En: Neuropsychobiology, No. 13, pp. 129-135
- PEDRO PABLO, BENAVENT NÁCHER, y otros. **Alteraciones de Salud por Estrés en Trabajadores de Hospital** Problemas de estrés en Personal Sanitario.
http://www.svmst.com/Revista/N17/estress_trabajadores_hospital.htm
- BARRAZA MACÍAS, ARTURO El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 26, Núm. 2, julio-diciembre, 2008, pp. 270 - 289. Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia.
www.redalyc.org/pdf/799/79926212.pdf
- La evaluación específica del síndrome de burnout en psicólogos. **Ana María Benevides Pereyra et al.** Publicado en *Clínica y Salud*, 13, 3, pp 257-287, 2002.
<http://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Salud%20Laboral/evaluacion-especifica-burnout-psicologos.pdf>
- EL MALESTAR DOCENTE. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Nº21-Septiembre 2012. Federación de Enseñanza de CC.OO.

de Andalucía ISSN: 1989-4023. Dep. Leg.:GR 2786-2008

<http://www2.fe.ccoo.es/andalucia/docu/p5sd9615.pdf>

- **Gutiérrez-Santander, Pablo, Morán-Suárez, Santiago y Sanz-Vázquez,** Inmaculada (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ed-6 para su evaluación. *Revista ELelectrónica de Investigación y EValuación Educativa*, v. 11, n. 1.
http://www.uv.es/RELIEVE/v10n2/RELIEVEv11n1_3.htm.

- Estrés y desmotivación docente: el síndrome del “profesor quemado” en educación secundaria. 2007 por Servicio de Publicaciones de la Universidad de Navarra, ISSN: 1578-7001 *Estudios sobre Educación*, 2007, 12, 115-138
- Estrés en el colectivo docente: metodología para su evaluación. **Silvia Nogareda Cuixart.** CENTRO NACIONAL DE CONDICIONES DE TRABAJO.
http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/501a600/ntp_574.pdf

- **El estrés laboral en docentes de enseñanza media de la Ciudad de Buenos Aires.** Ana Lía Kornblit, **Ana María Mendes Diz y Pablo Di Leo.** Instituto de Investigaciones Gino Germani. Facultad de Ciencias Sociales–Universidad de Buenos Aires
<http://www.aset.org.ar/congresos/7/14003.pdf>

- Revista Digital de Prevención 28deabril. RIESGO PSICOSOCIAL EN LA UNIVERSIDAD: ESTRESORES PROPIOS DEL DOCENTE UNIVERSITARIO. Por Dr. **José Andrés Domínguez Gómez.**
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/4845/riesgo_psicosocial_universidad.pdf?sequence=2

- Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”, **Eloísa Guerrero Barona.** OEI – Revista Iberoamericana De Educación.
<http://www.rieoei.org/deloslectores/052Barona.PDF>

- Redalyc. Sistema de Información Científica. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. **Álvarez Flores, David**. Satisfacción y fuentes de presión laboral en docentes universitarios de Lima Metropolitana. Persona, Núm. 10, 2007, pp. 49-97. Universidad de Lima. Perú. <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/1471/147112813004.pdf>
- **Isabel María MARTÍN MONZÓN** Apuntes de Psicología 2007, Vol. 25, número 1, págs. 87-99. ISSN 0213-3334 Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental y Universidad de Sevilla. Estrés académico en estudiantes universitarios.. Universidad de Sevilla.
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/viewFile/117/119>
- Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. **Rafael García-Ros, Francisco, Pérez-González, Josefa Pérez-Blasco, Luis A. Natividad**. Universitat de València.
- https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&ved=0CD0QFjAB&url=http%3A%2F%2Fdia.net.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4015670.pdf&ei=l53eUu-xNMfFsAS194CgCQ&usq=AFQjCNHjwSPwxSPULBVp02VMtO9zGHWaQg&sig2=bi_0oNxUkzJ0Dol6vCzvnw&bvm=bv.59568121,d.cWc
- EVALUACIÓN DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. **Antonia Polo, José Manuel Hernández y Carmen Poza**. Universidad Autónoma de Madrid.
- http://www.unileon.es/estudiantes/atencion_universitario/articulo.pdf
- Psicología y Salud, Vol. 21, Núm. 1: 31-37, enero-junio de 2011 , Estrés académico en estudiantes universitarios. **Marco Antonio Pulido Rull, María Luisa Serrano Sánchez, Estefanía Valdés Cano, María Teresa Chávez Méndez, Pamela Hidalgo Montiel y Fernando Vera García**.
- <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- BARRAZA MACÍAS, ARTURO. El estrés académico en alumnos de maestría y sus

variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana, Vol. 26, Núm. 2, julio-diciembre, 2008, pp. 270 -289. Universidad del Rosario. Bogotá, Colombia.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

- Avanzando en Investigación. ISSN 1997-3403 Revista Científica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Instituto de Investigación de la Facultad de Enfermería Volumen 1 - Número 2, Enero - Diciembre 2008.

Nancy Veramendi Villavicencios Estrés percibido y adaptación biopsicosocial en pacientes con Diabetes Tipo 2-Hospital II EsSalud Huánuco - 2008.

Silvia Alicia Martel y Chang. Nivel de estrés en estudiantes de las especialidades de Enfermería , Psicología y Obstetricia de la Universidad nacional Hermilio Valdizán Huánuco- 2003.

<http://www.unheval.edu.pe/enfermeria/images/descarga/UNHEVAL-investigacion2.pdf>

OLIVETI, SILVINA A. en su investigación sobre “Estrés académico en estudiantes que cursan primer año del ámbito universitario”, realizada en la Universidad Abierta Interamericana, en Argentina-2010.

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC104100.pdf>

VALENZUELA PABLOS, LIZA MARÍA / BLANCA SILVIA FRAIJO SING en la investigación “integración y estrés en estudiantes universitarios”, realizada por en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad 096 D. F. Norte, México-2011.

www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/.../2151.pdf

ANEXOS

Inventario SISCO de Estrés Académico

FICHA TECNICA

Autor: Arturo Barraza Macias
Administración: Individual y Colectiva.

Propiedades Psicométricas

- a) **Confiabilidad:** se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) **Validez:** se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

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

- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario SISCO del estrés académico

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

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

Si

No

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

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

1 2 3 4 5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, **señala con qué**

frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se					

abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ - (Especifique)					

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

Reacciones físicas

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Reacciones psicológicas

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Reacciones comportamentales

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

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

	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Matriz de consistencia

DISEÑO TEÓRICO			
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables
<p>¿Cuál será la prevalencia, y niveles del estrés académico; síntomas y estrategias de afrontamiento, reportados por los estudiantes en el contexto universitario de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán"?</p>	<p>GENERAL: Identificar la prevalencia del estrés académico y sus niveles, así como sus posibles síntomas de estrés reportados por los estudiantes y su relación con las estrategias de afrontamiento presentes en el contexto universitario de la Universidad Nacional "Hermilio Valdizán".</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>a. Identificar la prevalencia de estrés académico y los niveles equivalentes de estrés (percibidos) por los encuestados.</p> <p>b. Identificar los posibles síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales) de estrés reportados por los estudiantes universitarios.</p> <p>c. Detectar potenciales estrategias de afrontamiento, de los estudiantes universitarios que puedan darse ante el estrés académico.</p>	<p>Hay una prevalencia de estresores en el contexto universitario, con ciertos niveles percibidos que provocan síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afectan la salud mental en los estudiantes universitarios de la UNHEVAL, y qué estrategias de afrontamiento emplean ante el estrés académico.</p>	<p>El estrés académico Dimensiones: 1. Prevalencia y niveles que inciden para el Estrés académico 2. Síntomas percibidos (físicos, psicológicos y comportamentales) provocados por el estrés académico. 3. Estrategias de afrontamiento reportados ante el estrés académico universitario..</p>

Variable	Dimensiones	Indicadores
Estrés académico en estudiantes universitarios	1. Prevalencia y niveles que inciden para el Estrés académico 2. Síntomas percibidos (físicos, psicológicos y comportamentales) provocados por el estrés académico. 3. Estrategias de afrontamiento reportados ante el estrés académico universitario.	<u>Inventario SISCO</u> 1. Preguntas 1, 2. 2. Preguntas. 3, 4. 3. Pregunta 5