

**Panorama del Estrés Académico y sus Efectos sobre la Salud Mental: Síntesis de
Una Revisión Documental**

Presentado por:

Grimanessa Martínez Id. 628399

Valentina Gaviria Toro Id. 658553

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Psicología

2022

**Panorama del Estrés Académico y sus Efectos sobre la Salud Mental: Síntesis de
Una Revisión Documental**

Presentado por:

Grimanessa Martínez Id. 628399

Valentina Gaviria Toro Id. 658553

Asesor:

Sebastián Galvis Arcila

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Psicología

Pereira

2022

RESUMEN

Este trabajo teórico investigativo tiene por objeto profundizar sobre el estrés académico en universitarios y sus efectos sobre salud mental, tomando como insumo las publicaciones científicas sobre el tema; para ello se sirve de otros estudios realizando un análisis conceptual y de los resultados obtenidos por tales investigaciones sobre el estrés académico, los diversos tipos de estresores académicos, la sintomatología y las habilidades que se tienen para enfrentar la problemática. Es claro que el estrés académico, así como el laboral repercute necesariamente en los estados psicológicos de la población. Por ello se hace un estudio documental cualitativo, que tenga por objeto indagar y discutir sobre el estrés académico, los principales estresores y tipificar las habilidades que se tienen para enfrentar la problemática del estrés. Se espera que los resultados arrojen luces importantes afines a la psicología, para que los universitarios, principalmente quienes estén culminando el ciclo académico profesional, puedan sobrellevar mejor el estrés, transformando los elementos negativos en resultados positivos al afrontar adecuadamente los estresores identificados. En tal sentido el trabajo concluye que el estrés es producto de la sobrecarga de actividades y responsabilidades universitarias, los estudiantes próximos a graduarse exteriorizan e interiorizan altos niveles de estrés y ansiedad debido a la sobrecarga y el trabajo de grado. Se resalta la importancia de implementar talleres para controlar el estrés e impactar positivamente la salud integral de los estudiantes en todos los aspectos: físicos, psicológicos y emocionales.

Palabras Clave: Estrés, estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The purpose of this theoretical research work is to study academic stress in university students and its effects on mental health, taking as input the scientific publications on the subject; for this purpose, it uses other studies by performing a conceptual analysis and the results obtained by such research on academic stress, the different types of academic stressors, the symptomatology and the skills that are available to face the problem. It is clear that academic stress, as well as work stress, necessarily has repercussions on the psychological states of the population. For this reason, a qualitative documentary study is carried out with the aim of investigating and discussing academic stress, the main stressors and typifying the skills that people have to face the problem of stress. It is expected that the results will shed important light related to psychology, so that university students, mainly those who are completing the professional academic cycle, can better cope with stress, transforming the negative elements into positive results by adequately addressing the identified stressors. In this sense, the work concludes that stress is a product of the overload of university activities and responsibilities, students close to graduation externalize and internalize high levels of stress and anxiety due to the overload and the degree work. The importance of implementing workshops to control stress and positively impact the integral health of students in all aspects: physical, psychological and emotional, is highlighted.

Keywords: Stress, academic stress, stressors, coping strategies, university students.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	3
ABSTRACT	4
TABLA DE CONTENIDO	5
1. INTRODUCCIÓN	6
2. JUSTIFICACIÓN	8
3. PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	10
3.1. Planteamiento del Problema	10
3.2. Formulación Del Problema	13
4. OBJETIVOS	15
4.1. General	15
4.2. Específicos	15
5. MARCO METODOLÓGICO	16
6. ANTECEDENTES	17
7. MARCO TEÓRICO	31
7.1. El Estrés	31
7.2. El Estrés Académico	34
7.3. Estrategias de Afrontamiento	37
8. RESULTADOS	39
9. CONCLUSIONES	42
10. LISTA DE REFERENCIAS	44

1. INTRODUCCIÓN

La vida universitaria no es monolítica, por el contrario, es como una montaña rusa, es decir, es una etapa de la vida que tiene múltiples facetas, con subidas y bajadas que a veces son extremas. Por tanto, es de gran importancia que se requiere de ingentes esfuerzos para adaptarse a cada fase universitaria, ya que es diferente cuando se está empezando de cuando se está en niveles más avanzados, e inclusive, cuando se está culminando el ciclo de estudios profesionales. Esto significa que las responsabilidades y las demandas académicas son mayores (Restrepo et al., 2020).

En este sentido se puede llegar a comprender que, los niveles de estrés se elevan, por múltiples elementos como lo son horarios, los exámenes, la incertidumbre laboral, de hecho, muchos estudiantes se ven obligados a trabajar para ayudarse en los gastos universitarios. A ello hay que sumarle el entorno familiar, las relaciones interpersonales y el contexto social. La sumatoria de estos factores son estresores, es decir, son factores que coadyuvan en la incrementación de los niveles de estrés en universitarios, máxime cuando se está a punto de culminar el proceso, se puede mencionar concretamente, el compromiso de desarrollar y presentar el trabajo de grado, ya que es el punto culmen para obtener el título profesional.

Se es claro al plantear que el estrés conlleva determinada sintomatología, tanto física como psicológica, la cual está debidamente planteada por diferentes estudios como los de: (Castro B. & Restrepo Q, 2017; Clemente A., 2021; Guzmán P. & Mortigo A., 2018; Irene et al., 2013; Jurado B., 2021; Palomo, 2021; Peña C. & Sierra H., 2021; Valencia et al., 2018; Valenzulea R. & Quiñones U., 2021) que son trabajos correspondientes a habla hispana; así mismo se encuentran trabajos angloparlantes sobre el estrés académico, como los de: (Adom et al., 2020; Akin Johnson, 2017; Araoz et al., 2021; Jain & Singhai, 2017; Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012; Lundgren, 2016; Parveen Banu R., 2015; Riyadi et al., 2020; Scott, 2017; Visnola et al., 2010)

De la primera inspección sobre los factores estresantes o estresores académicos que afectan los estudiantes, se halla en el ambiente universitario mismo, siendo relevante pensar en los estudiantes que no les es posible cumplir con los procesos de aprendizaje, que conlleva el realizar el trabajo final como requisito indispensable para obtener la titulación. Tales niveles de estrés conllevan problemas en las labores académicas, lo cual tiene influencias negativas en la salud, por ejemplo, hoy se considera a la era de la ansiedad como el problema número uno en la salud mental (Visnola et al., 2010)

En este sentido este trabajo de investigación cualitativa busca desarrollar un análisis de los documentos publicados sobre los factores provocantes de estrés en los estudiantes, según los saberes desarrollados en otras latitudes como los de (Akin Johnson, 2017; Jain & Singhai, 2017; Johnson, 2021; Lesley & Weintraub, 2020) entre otros trabajos por el mismo orden. Se espera en este trabajo identificar las reacciones comportamentales, psicológicas y fisiológicas, de las que son susceptibles de sufrir los estudiantes con estrés académico, dada la sobrecarga académica, las limitantes de tiempo, los exámenes, entre otras (Castro Barrera & Restrepo Quintero, 2017).

2. JUSTIFICACIÓN

Este trabajo de investigación de tipo cualitativo que busca realizar un análisis de los factores estresores, comparar los contextos en los cuales se desenvuelven estudiantes de diferentes latitudes, fruto de la observación y contrastación de trabajos realizados en diferentes partes del mundo, ya que es un tema de interés para diversas áreas del conocimiento, principalmente las áreas de la salud, y para el caso concreto la psicología, ya que altos niveles de estrés degeneran en efectos fisiológicos y psicológicos, los cuales derivan en problemas de salud mental; por tanto para la sociedad en general este trabajo se justifica en su esencia.

Las manifestaciones físicas o psicológicas del estrés, como sentimiento de inconformidad, puede manejarse o afrontarse de forma negativa o positiva, dada la vulnerabilidad de las exigencias académicas, entonces la facultad de los estudiantes universitarios de asumir tal problemática depende necesariamente del perfil profesional de la psicología, por tanto, el interés por la realización de este trabajo se justifica desde los intereses e inquietudes de la psicología.

Para la UNIMINUTO como centro de concentración de la sapiencia, es decir, por su papel de alma mater, como centro o motor del conocimiento y teniendo en cuenta la relevancia atribuida al bienestar integral y a la salud mental, desde organismos como la Organización Panamericana Para la Salud (PAHO, 2018), y la institución misma. Lo que quiere decir, que es justificable indagar acerca del estrés académico y sus efectos sobre la integridad y salud de los universitarios.

Entonces, desde la posibilidad de determinar algunas estrategias con el objeto de ofrecer alternativas para reducir el estrés respecto a lo académico; el desarrollo de este trabajo de grado en psicología se justifica para la universidad. Así mismo porque al interior de ella se pueden presentar situaciones donde no se les dé un manejo adecuado a las situaciones

estresantes, por ello, para afrontar los inconvenientes presentados por los estresores al interior de la comunidad universitaria (Trujillo M. & González J., 2019), es que este trabajo se justifica.

3. PLANTEAMIENTO Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

3.1. Planteamiento del Problema

Es la educación universitaria un proceso complejo, que conlleva una serie de exigencias, no solo de tipo personal, sino también social. Cuando tal formación tiene el componente virtual o a distancia, el compromiso y las exigencias académicas son mayores, ya que ello depende del nivel de compromiso y dedicación de cada individuo; aunque es preciso puntualizar que hay factores comunes, de acuerdo con el contexto concreto de los estudiantes o del grupo de estudiantes.

El estrés lo padece el 50% de los habitantes del mundo, igualmente es asociado generalmente a la ansiedad que influye sobre 260`000`000 de individuos, (Clemente A., 2021) lo que indica que a los estudiantes que son a la vez practicantes los afecta en doble proporción, lo cual implica que en este sector los porcentajes son mayores. Cuando se habla de salud en lo académico, se está sujeto a diversas discusiones sobre su enfoque y aplicación, ya que se asume que la salud es un estado de bienestar que supone un equilibrio biológico, físico, mental y social (Cuesta G & Sierra P, 2018).

Desde un análisis concienzudo el estrés tiene doble connotación, por un lado, su aspecto positivo es el que permite satisfacer de forma adecuada las diversas demandas del entorno, pero desde su aspecto negativo en donde se llega a porcentajes desproporcionados de estrés, se supera la capacidad de respuesta de cada sujeto, esto conlleva a afectar directamente el óptimo rendimiento académico y laboral, dado la fatiga física y mental que se experimenta. Por su parte los estudiantes que manifiestan algún tipo de estrés lo pueden padecer en diferentes edades, o lo que es lo mismo, en la formación primaria no sufren estrés académico, pero en la formación secundaria o universitaria si lo pueden manifestar, esto por supuesto guarda relación directa con lo cognitivo, motor y por tanto fisiológico. De esta manera es que

se comprenden fenómenos como la deserción académica o bajas calificaciones, generando aversión a los procesos académicos (Castro B. & Restrepo Q, 2017)

Ahora bien, en cuanto a los resultados en estudios sobre la fatiga tanto física como mental, (Bracho-Paz & Quintero-Medina, 2020) han hallado una disminución en las funciones mentales, así como en la capacidad de rendimiento, de esta manera es que se recomienda el descanso o las pausas activas, que permiten tomar otra postura, respirar profundo, y oxigenar el cuerpo al realizar un pequeño ejercicio como estímulo para recuperar la concentración. También hay empresas donde ofrecen periodos de descanso a sus empleados con el fin de elevar su capacidad productiva.

Los factores estresantes no son algo particular, sino que también pueden estar relacionados con otros elementos como la edad, esto tiene relación y presenta mayor influencia cuando de estudiantes universitarios se trata. En tal sentido es pertinente conocer las relaciones entre los estresores académicos y la salud mental, con derivación en lo fisiológico, presentándose en patologías como ansiedad, somnolencia, gástricas y alimentación (por exceso o por defecto), diabetes, inclusive en enfermedades cardiovasculares (Araoz et al., 2021)

Ahora bien, si se parte del criterio de que toda acción tiene una reacción, entonces las situaciones estresantes que guardan relación con lo psicológico tienen también su relación directa con las reacciones físicas, como dolores de cabeza, onicofagia, somnolencia, insomnio, entre otras. Así mismo las situaciones estresantes tienen connotaciones psicológicas como la depresión, ansiedad, irritabilidad, y la lista puede pasar al campo de los factores comportamentales como el aislamiento, conflictividad, irritabilidad.

El estrés académico se presenta debido a una imposibilidad del estudiante de responder ante las responsabilidades académicas que se presentan durante la etapa estudiantil,

algunas manifestaciones del estrés son incapacidad para relajarse y conciliar el sueño, desánimo, desmotivación ante las tareas, depresión y angustia. (ARMENTA et al., 2020)

El estrés es considerado un fenómeno de orden mundial que impacta a todos los individuos en todos los ámbitos de sus vidas incluyendo el académico, de ahí la importancia de atender este problema y lograr afectar positivamente en el rendimiento académico, su tránsito por la universidad y la calidad de vida, evitando problemas psicológicos serios, entre ellos: desconcentración, ansiedad y depresión. (Silva Ramos et al., 2020)

La fatiga mental, la distorsión de la propia imagen y las dificultades para el desarrollo personal son consecuencias del estrés académico, todos estos indicios producen alteraciones a nivel psicológico, físico y cognitivo que pueden desencadenar en depresión y ansiedad (Santos Morocho et al., 2017).

Los estudiantes en condición de estrés son más propensos a desarrollar enfermedades mentales y físicas, además se encuentran más vulnerables frente al tema de las adicciones. Muchos de los síntomas asociados al estrés afectan la dimensión interpersonal de los estudiantes puesto que se perciben más irritables, agresivos, apáticos y mal humorados (Binti & Keat, 2020).

El estrés académico causa agotamiento en los universitarios, sentimientos de incapacidad y desesperanza, muchos de los estudiantes que perciben estrés dejan de rendir académicamente, esforzándose cada vez menos por conseguir las metas propuestas en las aulas, lo cual los hace sentir poco eficaces y en muchos casos terminan por abandonar sus programas académicos (Vallejo et al., 2017).

Algunas razones por las cuales los estudiantes suelen desistir de sus estudios son: problemas económicos y problemas en el ámbito educativo. La rigurosidad académica representa de por sí un nivel de estrés considerable, lo económico y lo socioeducativo

también. Ahora bien cuando se juntan los problemas de orden social y económico con la incapacidad para enfrentar las responsabilidades académicas, el estudiante comienza a tener signos y síntomas que ponen en riesgo su integridad y sus dinámicas interpersonales, superando la capacidad de respuesta frente al estrés, es decir, los recursos internos para enfrentarse ante tales situaciones (Cuña-Carrera et al., 2018).

Si la cuestión óptima es la tendencia al equilibrio, pero el estrés genera desequilibrio, ello puede desencadenar en un desequilibrio sistémico, que como ya se ha dicho tiene su manifestación física y psicológica; por tanto, es necesario tratar de alcanzar el equilibrio sistémico, a través del uso y aplicación de estrategias para afrontar el problema, tales modos de afrontamiento deben estar en función y bajo su dominio, (Araoz et al., 2021). Esto es identificar y aceptar el detonante del problema para encontrar su mejor solución, en este caso dominar una situación de estrés.

Todas las actividades que tienen las personas para lograr determinado nivel de aceptación, bien sea a nivel personal, familiar, de su comunidad (barrio o grupo de amigos), organizacionales, profesionales o políticas, entre otras, demandan mayores esfuerzos físicos y psicológicos; lo que, aplicado al contexto universitario, conlleva una sintomatología física y mental (Trujillo M. & González J., 2019). De lo anterior se deriva la necesidad de identificar el contexto particular de los universitarios, ya que las causas del estrés académico deben tomar distancia conceptual y metodológica, con respecto a los estresores de tipo laboral, político o social

3.2. Formulación Del Problema

De esta manera se puede plantear entonces que el estrés académico es un fenómeno que influye en todos los universitarios, de forma concreta y particular, desde los que manifiestan mayor esfuerzo en algunas materias que demandan mayor concentración y exigencia, o también con los estudiantes a punto de graduarse. Los universitarios a punto de

culminar su carrera, específicamente los que están realizando su trabajo de grado, lo cual demanda mayores responsabilidades como la necesidad urgente de contar con contratación laboral. En este orden de ideas es necesaria y pertinente la pregunta de investigación: ¿cuáles son las situaciones generadoras de estrés académico en los universitarios?

4. OBJETIVOS

4.1. General

Analizar el estrés académico en estudiantes de educación superior y los efectos en la salud mental, en el periodo 2017 a 2022.

4.2. Específicos

- Identificar las situaciones estresantes en los universitarios según estudios científicos;
- Caracterizar los efectos físicos y psicológicos del estrés académico;
- Tipificar las estrategias posibles para afrontar el estrés académico.

5. MARCO METODOLÓGICO

Esta investigación sobre estrés académico, en la cual se ejecuta una revisión de los documentos científicos publicados en los últimos años; es de tipo cualitativo y descriptivo. Esto significa, a la luz de (Hernández Sampieri, 2015); que busca realizar la recolección de datos con enfoque teóricos, para analizar los conceptos alrededor del estrés e identificar los factores que lo generan.

En el presente apartado se analizan las características y propiedades del estrés académico, buscando identificar la forma de responder a la pregunta de cómo se produce el estrés académico, igualmente preguntarse cómo el estrés influye en el rendimiento académico y cómo esto afecta la salud; tanto física como mental. Para esto se ha tomado como objeto de análisis cincuenta textos científicos entre trabajos de grados, monografías, tesis y artículos científicos que tratan sobre esta temática, los cuales constituyen la unidad de análisis para la investigación.

6. ANTECEDENTES

Este apartado se ocupa de los historiales, estos constituyen un breve resumen, reflexivo sobre los trabajos de investigación que guardan relación con el tema, y los objetivos que han sido planteados. En tal sentido se han buscado los que hacen referencias a investigaciones previas relacionadas directamente con los objetivos y las categorías a investigar, en este caso, estrés académico, estresores, estrategias de afrontamiento, y así en ese orden, se exponen desde los de tipo internacional hasta los que se han realizado en el contexto nacional.

En tal sentido se da inicio con los trabajos investigativos auspiciados y retomados por la OMS, donde marca la importancia de que cada persona pueda tener un cuerpo y una mente sana, las cuales deben desarrollarse de forma adecuada con su entorno; esto significa que se necesita necesariamente una salud integral, que contenga en sí misma tanto lo mental como lo físico.

La salud integral si bien está compuesta por los tres aspectos, es importante resaltar que cada aspecto de esos (Físico, Emocional y Psicosocial) posee elementos más allá del aspecto en general como, por ejemplo:

Aspecto físico:

- Medio Ambiente
- Hábitos de estilo de vida saludables
- Biología humana
- Servicios de seguridad social

Aspecto Psicológico:

- estados internos y externos del ser
- trastornos psicológicos
- genética

- fobias

Aspecto Social:

- Entorno familiar
- Entorno laboral
- Entorno amoroso
- Entorno religioso
- Entorno social
- Entorno académico

En la universidad de Ohio Estados Unidos, (Scott, 2017) ha realizado una investigación cuantitativa de tipo experimental con 55 estudiantes divididos de la siguiente manera, 28 en condición experimental, y 27 en condición de control. El objetivo principal de esta investigación era comprobar que el arte era una herramienta para la reducción del estrés algo así como una gran Estrategia de afrontamiento y para comprobarlo hicieron dos grupos de universitarios estresados, uno que realizaría algunas tareas artísticas por un tiempo y otro que solo se dedicaría a ver videos. Sí bien en los resultados no se evidenciaron puntuaciones muy distintas una de la otra, sí se observó una reducción del estrés en ambos casos, por lo que se concluyó que tal vez ver videos era también una herramienta que lograba disminuir el estrés. Se identificó que las bases principales del estrés se encontraban en las exigencias académicas, teóricas, prácticas, relaciones personales y limitaciones (Scott, 2017)

En el centro de estudios superiores Francisco José De Caldas en Bogotá. (Cuesta, 2019) realizaron un estudio de tipo mixto, utilizaron instrumentos como cuestionarios, protocolos de análisis de sesión y pruebas psicológicas. Para determinar las consecuencias físicas y psicológicas ocasionadas por la ineficaz o inadecuada gestión del estrés académico en estudiantes de niveles superiores y cómo aprender a gestionarlo, entonces se enfocaron en los principios de la musicoterapia, principalmente en el arte de la experimentación

instantánea y espontánea (improvisación) y el objeto creativo que parte de los estados armoniosos del ser (composición). Este método lo orientaron en tres esferas: comportamiento, regulación emocional y respuestas asertivas frente al estrés con la pretensión de que los estudiantes pudieran seguir avanzando en el proceso universitario y en la regulación emocional para enfrentar de manera positiva el estrés académico.

En otra investigación de tipo cuasi experimental realizada en Indonesia donde también se pretendía determinar la efectividad de la arte terapia para el estrés académico, se aplicó un pretest a 40 estudiantes y 11 mostraron índices negativos interpretados como estrés académico, es decir, la aplicación del método de arte terapia la cual consistió en coloración; sólo se le aplicó a estos 11 estudiantes y posteriormente se realizó el postest, en el cual se pudo evidenciar disminución de la percepción de estrés y efectividad del método aplicado. Algunas de las hipótesis de Tariani et al., (2019) fueron que el estrés académico no solo comprendía la sobre carga de trabajos, sino también el nivel de aprobación más alto cada año, es decir la exigencia en las responsabilidades académicas y las relaciones establecidas entre profesores, padres de familia y estudiantes en las cuales los idearios de los profesores y padres de familia influyen y condicionan los nuevos retos a los que se enfrentan los estudiantes universitarios y las transiciones que viven en su vida profesional. Además de lo académico, se encontró en la bibliografía citada de la investigación que la adolescencia de hecho es una etapa llena de estrés, cambios y conflictos en cuanto al desarrollo psicológico, físico y ambiental. Tariani et al., (2019) hicieron énfasis en la importancia de atender este fenómeno en los estudiantes debido a que de no realizarse las intervenciones necesarias afectará la integridad de los universitarios, en donde no sólo pueden aparecer enfermedades sino adicciones a los dispositivos tecnológicos (computador, teléfono, tablet, etc.) y posiblemente impedimentos para la satisfacción de la vida. Las estrategias de afrontamiento de la arteterapia ante el estrés, identificadas por los autores de la bibliografía citada, además

del método de coloración, fueron musicoterapia, relajación hipnótica, dibujar, escribir y expresar las emociones. Todas estas estrategias despiertan la motivación, la imaginación y la inconsciencia como “expresión espontánea del arte” Tariani et al., (2019)

La investigación realizada por Johnson (Johnson, 2021) revisa las diferencias en el estrés y los factores protectores potenciales entre la primera generación de universitarios y la generación continua. Cooperaron 247 universitarios de la carrera de psicología de la Universidad Estatal en Middle - Tennessee, donde se ha cumplido con unos cuestionarios de autoinforme sobre el estrés, el éxito académico, la determinación y la resiliencia. Se concluyó que los universitarios de primera generación presentan más estrés académico y menos predisposición, determinación y resiliencia como estrategias de afrontamiento; que los de generación continúa. Además encontraron que los estudiantes de generación continua tienen mayores niveles de auto descripción en éxito académico que los estudiantes de primera generación.

(Smejkalová, 2018) indaga sobre la influencia del estrés y la resiliencia en el desempeño académico de forma individual y combinada; donde el estrés percibido determina el rendimiento académico, así mismo la resiliencia afecta positivamente el desempeño académico, estas dos se relacionan de una forma más pronunciada con el desempeño académico en combinación que individualmente.

(Montiel Romero, 2017) caracteriza el estrés como un proceso dinámico que compromete los aspectos psicológicos, biológicos y sociales e integra la definición de estrés en la siguiente fórmula: $\text{estrés} = \text{distrés} + \text{eustrés}$, caracterizando los efectos y desencadenantes de esto que pasa de ser un proceso adaptativo a un fenómeno de investigación que hoy es considerado un problema de salud mental. además demuestra que el estrés negativo (distrés) se manifiesta con intranquilidad, nerviosismo, ansiedad y el estrés positivo (eustrés) se manifiesta como un impulso que ayuda al estudiante a adaptarse y

responder ante las exigencias y demandas del estudio; experimentando satisfacción y realización. Para Montiel el estrés está ligado inevitablemente a la vida y no todo lo que estresa al estudiante se puede considerar estrés académico, clarificando que el estrés académico se da luego de que el universitario se enfrenta a las exigencias del programa educativo y esto crea un estado de tensión en él. Además habla sobre la connotación negativa del estrés socialmente hablando; la imagen social del estrés es irritabilidad, impaciencia, ansiedad y cansancio y para romper con esa percepción propone una nueva visión del estrés como algo que conlleva a la autorrealización y por ello presenta la necesidad de capacitar la comunidad académica, profesorado y estudiantes en técnicas cognitivas conductuales del manejo de estrés y prevención del estrés negativo como la estrategia más efectiva para contrarrestar el estrés

Para la universidad del Estado de Nigeria se realiza un trabajo investigativo en el que se analiza el estrés en estudiantes, relacionando variables como el bajo rendimiento en áreas específicas como matemáticas y lengua inglesa, atribuidos a los estresores académicos. Se encontró en los sujetos observados que el estrés tiene efectos negativos en las funciones corporales y cognitivas, para lo cual se apeló a una terapia tendiente a reducir el estrés académico. Metodológicamente fue cuasiexperimental con la aplicación de una evaluación previa y otra posterior a una población controlada, en la que participaron 161 personas, 84 masculinos y 77 femeninas. Los resultados arrojaron que, con principalmente con las matemáticas e inglés, los universitarios acumulan mayores niveles de estrés, para lo cual se brindó una asesoría psicológica a modo de psicoterapia para reducir los estresores, mejorando los bajos rendimientos observados en el pretest, es decir, que con el postest se observaron mejores resultados académicos, comprobando la aplicación positiva de la psicoterapia como estrategia de afrontamiento ante estrés académico (Akin Johnson, 2017).

Para el instituto central de ciencia de Bangalore, India, (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) estudiaron los estresores correspondientes al estrés académico en preuniversitarios, dado a que es un tema que ha causado interés por muchos años. La observación se realizó sobre 360 estudiantes preuniversitarios, entre hombres y mujeres, se observaron sus hábitos de estudio, combinado los problemas en el ambiente académico, los problemas personales, donde se escalaron los resultados, los cuales mostraron problemas contextuales en los niveles de estrés, por las condiciones socioeconómicas, la presión por la responsabilidad académica, como los principales estresores.

(Ochoa Lozano, 2018) plantea que en la adolescencia hay muchos cambios emocionales, físicos y psicológicos, es una época donde los adolescentes empiezan a plantearse múltiples posturas frente a la vida adulta y de por sí estos cambios generan estrés. Es en la adolescencia donde normalmente se pasa del contexto educativo del colegio al contexto educativo de la universidad, ese cambio trae consigo una serie de exigencias, cuestiones como: adaptarse a las nuevas relaciones interpersonales que se obtienen en la universidad, adaptarse a nuevos profesores, apropiarse de conocimientos más profundos y adquirir un sentido de pertenencia y responsabilidad más amplio; ameritan que el estudiante revolucione sus recursos internos y todo esto causa estrés.

(Perrotta Fatima & Kloster Kantlen, 2019) analizaron de forma cuantitativa y al detalle, pretendiendo identificar los síntomas, los estresores y definir el porcentaje de estrés académico que enfrentan los universitarios de Paraná, para lo cual evaluaron a los estudiantes de primero y de último año de la universidad. Acorde con lo encontrado, concluyeron que hay unos índices de estrés académico razonables y se evidencia que los universitarios que inician su trayectoria académica manejan mayor nivel de estrés, comparado con los de último año.

(Velasco Salamanca et al., 2018) llevaron a cabo un proyecto para el estrés académico de los universitarios que apenas comienzan su vida académica, en donde se compartieron diferentes temáticas acerca del control y manejo de estrés a nivel personal y académico, buscando consolidar costumbres sanas y respuestas asertivas frente al problema. Participaron 36 universitarios y 12 ejecutivos de distintos centros de educación superior de Bogotá y en concordancia con el análisis que se realizó acerca del programa, se concluyó que existen limitaciones en cuanto a la aceptación del programa debido al poco reconocimiento de las autoras; aunque estas hayan demostrado el incremento de enfermedades físicas y psicológicas debido a la preexistencia del estrés académico y hayan hecho énfasis sobre la necesidad de realizar intervenciones desde multidisciplinarias para prevenir el estrés académico en las instituciones de educación superior que buscan mantener: altos estándares de aprendizaje reflejados en sus notas y en sus comportamientos para frenar la curva de la deserción escolar que encontraron al inicio del proyecto.

(Valencia et al., 2018) realizaron una investigación detallada con 301 universitarios del área de la salud en la universidad de san Nicolás en México, para indagar acerca de los síntomas y enfermedades desencadenadas como respuesta ante los estresores presentes en el ambiente educativo. Se logró identificar que el estresor más común e intenso entre todos los estudiantes era la sobrecarga de trabajos y el poco tiempo con relación al mismo. Algunas de las consecuencias identificadas a nivel físico –comportamental fueron: cansancio crónico, ansiedad, somnolencia, nervios, afecciones digestivas, onicofagia, tristeza, agresividad y estados migrañosos. Finalmente se concluyó que los niveles de estrés elevados causan malestares psicológicos, físicos y emocionales que pueden desatar graves afecciones respecto a la salud. Además, se resaltó la importancia de implementar talleres para controlar el estrés académico y tener una salud integral más digna (Valencia et al., 2018)

Estrés y ansiedad patológica son considerados fenómenos en el área de la salud a nivel mundial que se correlacionan entre sí. Respecto a lo académico las consecuencias de esto se evidencian en la deserción escolar y en el bajo rendimiento académico. (Zitlally & Clemente, 2021) identificaron la relación ansiedad-estrés en una población de 275 universitarios del área de enfermería en Puebla México, obteniendo las siguientes conclusiones: La totalidad de estudiantes manifestaron sentirse estresados en época de exámenes y prácticas, manifestando preocupación a lo largo del semestre. Los índices cuantitativos encontrados en la evaluación de la muestra indicaron estrés severo y ansiedad superior, correlación interpretada de la siguiente forma: a mayor cantidad de estrés mayores niveles de ansiedad. Otro hallazgo indicó que la proporción de estrés académico depende de la complejidad del semestre que esté realizando el estudiante, puesto que el nivel de compromiso es mayor comparado con los primeros semestres. Así mismo también hallaron que la ansiedad y el estrés más que depender de la edad de la persona depende de las capacidades de respuesta con las que cuenta el individuo para reaccionar frente los estresores. El estrés en estudiantes o profesionales de la salud se presenta no solo por la complejidad académica si no por la relación con el paciente y la experimentación del sufrimiento de este.

(Pimentel & Rendón, 2018) en su labor de identificar porcentaje de percepción de estrés académico presentes en los 335 universitarios del área de la salud de la facultad de estudios superiores de Iztacala UNAM, encontraron signos y síntomas comunes como consecuencia del estrés académico en tanto lo físico, lo relacionado con el comportamiento y los aspectos psicológicos. En cuanto a lo físico identificaron migraña, fatiga crónica, insomnio, afecciones cardiacas, debilitamiento del sistema inmune y somnolencia. Respecto a lo psicológico hallaron ansiedad, depresión y problemas para concentrarse y por último En tanto a lo comportamental se evidenciaron problemas relacionados con la ingesta de alimentos. En los universitarios que estudian carreras relacionadas con la salud, el estrés

además de ser consecuencia de las demandas académicas se da también porqué del éxito en la apropiación de conocimiento depende la salud e integridad de otras personas y es el miedo a fallar un factor estresor en dichos estudiantes

(Essel & Owusu, 2017) buscando comprender los factores causantes del estrés” en universitarios del centro de estudios superiores de ciencias aplicadas de Seinäjoki, concluyeron que: era necesario realizar planteamiento de estrategias efectivas para contrarrestar las consecuencias del estrés que no sólo estaba afectando el rendimiento académico (deserción, bajas calificaciones), sino también el estado de salud integral (depresión, enfermedades cardiovasculares y ansiedad), y las relaciones interpersonales. Se encontró que la causa del estrés de los universitarios provenían de los factores: ambientales, relacionales, personales y académicos y además que dentro de cada uno de estos factores se desplegaba subcategorías, por ejemplo el factor personal se relaciona con la falta de recursos económicos, el factor académico se relaciona con la carga académica, los factores ambientales se relacionaron con la seguridad y el futuro y los factores relacionales se asociaron a lo social y al trabajo. Como estrategia de afrontamiento se encontró que mediante las actividades extracurriculares se podía llegar a gestionar el estrés

La etapa académica naturalmente está asociado a cambios, retos, y desafíos que ameritan un proceso adaptativo y un esfuerzo adicional por parte de los estudiantes, lo que hace que aparezca el estrés por lo general. La presión individual, social y familiar afecta la esfera biopsicosocial de la persona, lo que hace que sienta insatisfacción y ansiedad, barreras que alejan a la persona de una adecuada adaptación a las situaciones estresantes. Las exigencias académicas como los horarios, las evaluaciones, las relaciones interpersonales y las prácticas hacen que comúnmente los estudiantes perciban la etapa universitaria como agotadora y estresante. Las situaciones personales como la falta de recursos económicos para sostener las necesidades universitarias, así como también un ambiente familiar insano, una

situación sentimental desequilibrada, en fin, crean tensión y frustración en los estudiantes, lo que hace que sea más difícil para ellos establecer estrategias de afrontamiento frente al estrés. (Pimentel & Rendón, 2018)

En tal sentido, (Jurado Botina et al., 2022) realiza un especial trabajo sobre el estrés académico donde se hallan no solo los exámenes, en el argot universitario parciales, como los principales estresores, sumándole una sobrecarga en las tareas o trabajos a entregar, en tal sentido, los estudiantes universitarios experimentan una fatiga crónica, sumada a la somnolencia, con algunas reacciones psicológicas, entre las que sobresalen la poca concentración, inquietud, hipersensibilidad, con repercusiones en el alimento tanto por exceso como por defecto, además se observan algunas reacciones adversas relativas al consumo de licor, cigarrillo, entre otras sustancias (Jurado B., 2021).

Para el campus de Villavicencio (Peña C. & Sierra H., 2021) desarrollaron su trabajo de grado sobre el Estrés académico en universitarios, en donde pretenden detallar el estrés académico en relación con el aprendizaje, analizando las consecuencias que afectan el campo mental, físico y emocional. La investigación fue realizada de forma cuantitativa y descriptiva a 15 universitarios y se usó el “inventario SISCO de estrés académico” como herramienta de medición, el cual describe los atributos del estrés que posiblemente pueden aparecer durante el tránsito académico.

En el ámbito nacional (Castro B. & Restrepo Q, 2017) realizaron un trabajo cuyo objetivo era describir teóricamente el estrés académico y analizar las estrategias de afrontamiento tomando como referencia investigaciones a nivel latinoamericano y a nivel internacional. Al realizarse una revisión del estado del arte del estrés académico, se identificó cómo se asimila actualmente este fenómeno, los factores estresantes más determinantes en los universitarios que son: falta de tiempo, sobrecarga escolar, relación entre estudiante y profesor y mala organización del tiempo. Finalmente se llega a la conclusión de que el estrés

académico afecta casi el 100 % de universitarios a nivel mental, corporal y académico y que aplicar estrategias de afrontamiento influye positivamente en el rendimiento académico y no aplicarlas puede causar trastornos del estado de ánimo.

Ahora bien, como estrategias para afrontar el estrés académico en su estudio (Castro B. & Restrepo Q, 2017) en su rastreo de investigaciones plantean como hipótesis se plantea la cuestión de si el optimismo está relacionado directamente con la adaptación psicológica a la dinámica académica, en tal sentido al abordar estrategias de afrontamiento se observaron buenos resultados, entre los cuales sobresale la necesidad de establecer estrategias para ejecutar las tareas, así como de la socialización verbalizada de la problemática o los factores que preocupan al estudiante universitario, ya que hay una asociación con otra sintomatología como la depresión y la ansiedad.

(Narváez Castañeda et al., 2022) realizaron una encuesta sobre métodos alternativos de aprendizaje y estrés académico a 102 universitarios, los resultados mostraron que más del 50% de estudiantes no conocen los tipos de métodos y menos del 50% los conocen, pero no las utilizan. Así que diseñaron una aplicación móvil con el fin de detectar y darle manejo al estrés de los estudiantes mediante métodos alternativos de estudio, buscando prevenir y atender la salud mental de estos. Finalmente se concluyó que la totalidad de los estudiantes opinan que esta aplicación funciona como una estrategia alternativa de afrontamiento puesto que en efecto logra ayudar a disminuir el estrés académico.

La procrastinación académica es considerada como hábito “disfuncional”, que afecta el desempeño académico de los universitarios, puesto que las tareas se dilatan o postergan hasta que terminan por realizarse de manera inadecuada, consiguiendo resultados poco satisfactorios. (Medrano, 2017) quiso determinar mediante un estudio cuantitativo, la relación entre la procrastinación y el estrés académicos en 112 universitarios Lima-Perú. En los resultados del estudio se identificó que efectivamente los universitarios que procrastinan

poseen calificaciones bajas, deserción, faltas de asistencia y todo esto finalmente desencadena en estrés académico. En la investigación Medrano se dirigió al estrés como una problemática de salud generalizado que demanda recursos psicológicos y físicos para enfrentarlo y que esto puede causar fatiga física y mental que se traduce en insomnio, nerviosismo, agotamiento, cambios de humor etc.

En una investigación correlacional con una muestra escogida bajo juicio del investigador, se valoraron a 184 universitarios de psicología del centro privado de estudios superiores de Chincha. Las herramientas que emplearon fueron versiones peruanas, de la Escala sobre dilatación de actividades académicas, la prueba SISCO que valora el estrés académico y la Escala de Bienestar Psicológico atribuida a Ryff. Los resultados arrojaron que la dilatación de actividades académicas, el estado interno que representa el bienestar o malestar psíquico y la sensación excesiva de no poder sobre llevar más el agotamiento académico; son correlacionadas de forma significativa (Hernández Cárdenas, 2020).

En el mismo sentido (Trujillo M. & González J., 2019) hicieron un estudio cuantitativo de correlación, en el que se buscó establecer el porcentaje de percepción del estrés académico; esto se logró determinar con una población de 216 universitarios de posgrado de una institución de educación superior ubicada en Colombia. La conclusión fue que el estrés académico en universitarios está influido, no sólo por estresores como: el exceso de actividades académicas y el mínimo tiempo que tienen para su realización, sino, además las condiciones sociodemográficas y la relación profesor-estudiante. Se hallaron diferencias importantes en cuanto al sexo, tipo de ocupación (si estudian o trabajan) y edad; por ejemplo, se identificaron que lo porcentajes de estrés académico son más elevados en mujeres que en hombres, no solo porque hay más población académica femenina si no porque a las mujeres se les ha atribuido una cantidad de responsabilidades sociales como estar al tanto de sus hijos, el orden y el mantenimiento en función del hogar y el bienestar de todos los integrantes.

Además, se encontró que las personas que estudian y trabajan al mismo tiempo tienen un porcentaje mayor de estrés puesto que rendir satisfactoriamente en ambos procesos demanda unas exigencias muy altas no solo en compromiso si no en tiempo. En la investigación se implementaron actividades de relajamiento muscular, aromaterapia, musicoterapia con el fin de manejar las situaciones estresantes y restaurar el equilibrio sistémico. Según los resultados, se obtuvo una disminución en los porcentajes de estrés percibidos por los universitarios gracias a las técnicas utilizadas y las estrategias de afrontamiento que se usaron (Trujillo M. & González J., 2019).

(Álvarez & Sarmiento, 2020) investigaron cualitativamente a una población de 171 personas que se encontraban estudiando y trabajando al mismo tiempo. Las conclusiones de los estudios mostraron una sensación elevada de estrés académico y laboral debido a que estaban enfrentándose a un esfuerzo doble y por ende a un estrés doble debido a sus dos roles (trabajador- estudiante). Otro hallazgo del estudio fue que la alta percepción de estrés corresponde a la poca flexibilidad de horarios, los problemas en las relaciones interpersonales, el poco gusto hacia el trabajo que tienen o la carrera que estudian y el exceso de carga académica o laboral,

Por su parte (Palomo, 2021) se planteó como objeto de estudio medir la percepción de estrés académico en universitarios y como contexto se plantea que es un “fenómeno común” que afecta las emociones y la salud principalmente. Utilizando una herramienta medible sobre estresores académicos en 751 universitarios, identifica que es la percepción de sobrecarga, lo que a la larga ha podido generar algunos tropiezos en la construcción cognitiva de conocimiento, así como también las dificultades de relacionamiento social; los motivos claves por los cuales surge el estrés en estudiantes universitarios.

Palomo (2021) describe el estrés académico como un desequilibrio interno que lleva a los universitarios a perder el control debido a que el ambiente universitario demanda no solo

el cumplimiento de tareas complejas en corto tiempo si no la apropiación de contenidos que en muchos casos no son atractivos para los estudiantes. Dentro de los hallazgos se encontró mayores niveles de estrés en el sexo femenino que en el masculino. En estudiantes de estrato 1 que estudiantes de estrato 4, así como también en estudiantes de ingenierías que de ciencias básicas. Respecto a lo anterior se concluyó que las variables del estrés académico no solo se encuentran al interior de las personas, sino también en el entorno inmediato.

En la tesis doctoral de tipo cuantitativo de (Zárate Santana, 2021) se evaluaron y analizaron las formas de aprendizaje y las habilidades para emitir respuestas positivas frente el estrés académico en 1012 universitarios de la Universidad de Salamanca, España (USAL) en relación con otra muestra de menor tamaño, 882 universitarios de Colima en México (UCOL). Los enfoques sobre los que se realizó el análisis fueron enfoque profundo y enfoque superficial, el primer enfoque señala que el estudiante se involucra de manera efectiva en la construcción de aprendizaje y el segundo enfoque señala que el estudiante pretende realizar las tareas con el mínimo esfuerzo. Se identificó que los estudiantes que utilizan el enfoque de aprendizaje superficial puntúan alto en los rangos de estrés y ansiedad mientras que los que usan el enfoque de apropiación del conocimiento profundo puntúan por debajo de estos, en otras palabras, el estrés y la ansiedad hacen que los estudiantes presenten dificultad para cumplir adecuadamente con sus obligaciones académicas.

7. MARCO TEÓRICO

7.1. El Estrés

En el estudio sobre los conceptos de estrés se pueden hallar diferencias, las cuales están determinadas, bien sea por la posición ideológica desde la cual se aborde tal temática, pero también hay otras diferencias como las dadas por las determinaciones metodológicas, o las contextuales, es decir, aunque se parte de lo planteado por las organizaciones globales de salubridad, específicamente la OMS-; lo realmente importante son los denominadores comunes en tales conceptualizaciones, por tanto, tales concepciones son las que se van a trabajar en este repaso de los conceptos del estrés.

Como punto de partida, el aspecto biológico sobre el estrés forma parte de un proceso evolucionista, esto es que interacciona entre el daño y la defensa, como una acción recíproca, es decir, como mecanismo para fortalecer la adaptación en general; específicamente es considerado “como la activación fisiológica, hormonal y mental del organismo ante situaciones agobiantes y amenazantes, causando sintomatología relacionada con el agotamiento, reducción del deseo de estimulación alimentaria, reducción del tamaño corporal, además de otra sintomatología aún no especificada” (Jardey & Ramírez, 2020 p. 343).

Entonces el estrés puede presentar respuestas fisiológicas y psicológicas en el proceso de adaptación a las presiones, las cuales pueden ser de tipo interno o externo; tal adaptación a las nuevas situaciones o fenómenos que demandan grandes capacidades, de esta manera se tiene que es un proceso sistémico de rasgos de adaptación, principalmente de tipo psicológico, como lo es, específicamente, el ambiente universitario. De esta manera se comprende que los estresores más sobresalientes se hallan en las exigencias generadas por los compromisos académicos, las limitaciones temporales, sobrecarga académica, la presión de los exámenes, o la responsabilidad familiar (Araoz et al., 2021).

el estrés se define como una respuesta adaptativa del organismo o un estímulo estresor, (Lazarus & Folkman, 1984) definen el estrés como una respuesta condicionada por el medio ambiente, es decir el estrés percibido es producto de la respuesta de un individuo ante un medio ambiente hostil o amenazante, esto podría gestionarse sólo si el individuo cuenta con los recursos internos necesarios para enfrentarlo, pero al no asumirse una respuesta viable y positiva frente a la situación, aparece definitivamente el fenómeno del estrés, que está sujeto a múltiples factores entre ellos las habilidades cognitivas con las que cuenta la persona para hacer una interpretación del medio o situación amenazante, además de las estrategias de afrontamiento como recursos individuales para solucionar dicho problema.

(Lazarus & Folkman, 1984) proponen el “modelo procesal” para explicar el estrés, el cual está basado en 7 puntos específicos.

- demandas psicosociales que influyen directamente en las situaciones estresantes
- valoración cognitiva de los alcances de la situación estresante.
- respuestas genuinas e innatas del sujeto (emocionales y fisiológicas)
- estilos o estrategias de afrontamiento para enfrentar la situación estresante
- variables socioeconómicas de cada individuo en particular
- variables sociodemográficas y genéticas de cada individuo en particular
- la percepción salud integral que tiene el individuo.

El estrés cumple un doble rol o doble función, (Gutiérrez et al., 2018) lo ven de forma dinámica, porque el cuerpo realiza su esfuerzo en volver al estado homeostático, es decir, al equilibrio, y biológicamente por su respuesta a la defensa como acto reflejo, y en tercer lugar por la respuesta al entorno. Así se tiene un estado de relación entre el estresor y el individuo, esto significa que el sujeto activo evalúa el evento amenazante, así como los recursos disponibles para enfrentar la situación de acuerdo con el contexto generador de estrés.

El estrés también se define como la forma de afrontar las adversidades con esfuerzos cognitivos y conductuales para ser manejados los problemas sin que se desborden las capacidades, es decir, que estén por encima de los recursos y capacidades que posee el individuo, por tanto los resultados obtenidos no siempre están en relación directa con el afrontamiento por parte del individuo (Ochoa L., 2018). De esta manera se pueden observar algunas etapas para afrontar el estrés, como el shock, el encuentro y la retirada; donde el modo de afrontamiento dirigido a la emoción es el que se considera con mejores resultados, con el factor proactivo dada su asequibilidad a la aplicación metodológica por parte de los profesionales en psicología.

El estrés se da a raíz de una situación amenazante del ambiente que sobrepasa los límites internos de quien lo percibe, puesto que la capacidad de respuesta ante dichas situaciones se queda corta. Encontraron además estresores psicosociales como las relaciones académicas con profesores y compañeros de clase y factores estresantes como las tareas, el exceso de actividades académicas, el reducido tiempo para ejecutar los trabajos y sobre todo tener que adaptarse a un ambiente nuevo y con exigencias totalmente distintas a las del colegio.

El estrés trae consecuencias sobre la salud que la pueden poner en riesgo, puesto que se presentan reacciones en el organismo que afectan el equilibrio emocional, así como el equilibrio físico; encontrándose una alteración negativa en los lípidos (Peláez et al., 2021). Aunque el estrés puede ser normal y hasta provechoso, la cuestión es que, en la sumatoria de manifestaciones físicas y psicológicas, además de las comportamentales, este puede agotar el cuerpo de tal manera que hace disminuir el rendimiento (Moreno et al., 2022).

Además, se puede decir que el estrés es algo común en la sociedad humana, además es una respuesta que puede acarrear trastornos psicológicos y fisiológicos, por ejemplo, puede llevar a que las personas se tornen menos productivas, pudiendo alterar sus niveles de salud

(Ramírez et al., 2021). Por su parte en cuanto a lo educativo se puede observar que existen tensiones características respecto a la apropiación adecuada de conocimientos, lo que viene a entrar en el campo temático del estrés académico.

7.2. El Estrés Académico

(Barraza, 2007) empezó a investigar acerca del estrés en el 2004 y lo relaciona inmediatamente con el ámbito académico por su calidad de docente, más adelante realiza un estudio para demostrar la relación estrés vs ámbito académico y desarrolla el “inventario de SISCO” que más adelante puso en práctica en su tesis doctoral donde desarrollo el modelo sistémico cognoscitivista.

Para explicar el estrés académico inicialmente se basó en dos categorías de estudio principales:

- estímulo - respuesta: (conductismo)
- persona - entorno: (cognitivismo)

Sin embargo concluyó que a diferencia de (Lazarus & Folkman, 1984) que ven el estrés como un fenómeno en particular, (Barraza, 2007) toma el estrés como un proceso complejo que involucra diferentes fenómenos, así que finalmente se basó en el modelo cognitivista para definir el estrés académico basándose en 3 componentes principales del estrés:

- estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento.

(García et al., 2017) describieron el estrés como un problema de salud grave que está afectando la sociedad en la actualidad; sus emociones, sentimientos y pensamientos. Para los investigadores el fenómeno de carácter multivariable debe ser atendido con estrategias precisas de afrontamiento para no exceder los recursos internos y sostener la percepción y el estado de bienestar.

En los espacios universitarios es muy común los inadecuados manejos del tiempo, lo que va generando una sobrecarga académica, siendo identificado como uno de los principales estresores, ya que esto prolifera en los contextos académicos (Guzmán P. & Mortigo A., 2018). En este orden el estrés académico es una respuesta del cuerpo de los estudiantes dado el exceso de responsabilidades académicas, que se presentan en el escenario de educación superior; esto se da por la presión ejercida sobre los tiempos en los parciales, tareas, entregables, y mayormente con la presentación del trabajo de grado.

El estrés académico como una transformación constante, principalmente de orden mental con repercusiones en lo físico, dada la experiencia subjetiva, los estresores académicos y los efectos de este (Guzmán P. & Mortigo A., 2018). El estrés académico se relaciona con las actividades y funciones intrínsecas en la apropiación y emisión del conocimiento, asociado a la sobrecarga académica, las fechas y temas de las evaluaciones, el cumplimiento con los tiempos del calendario académico, así como algún tipo de comprender los temas abordados en las clases (Peinado, 2018).

El estrés académico ha sido abordado en diferentes países, así mismo se relacionan en diferentes dimensiones, debido a que tiene repercusiones en los estudiantes, siendo un factor de interés para el bienestar universitario, porque el estrés académico está relacionado con algunas patologías fisiológicas, es decir, se halla asociada a problemas gástricos, principalmente gastritis, aunque se presentan otros trastornos como la pérdida del apetito, así como con otros problemas como los cardiacos, y psicológicos como la depresión. También puede limitar la capacidad de evaluar las emociones propias hasta dificultades para resolver situaciones problemáticas (Ramírez D., 2018).

Así mismo, el estrés académico es una reacción biológica producto de las demandas normativas del ambiente universitario, lo cual genera repercusiones emocionales, corporales y de comportamiento en los universitarios (Ramírez D., 2018). Igualmente se considera al

estrés académico como la incapacidad de emitir sus juicios, sensaciones y percepciones de manera propicia, pudiendo producir ansiedad u otros efectos psicológicos, por ejemplo, se puede presentar la sensación de no poder desempeñar algunas tareas que pueden ser consideradas en otros contextos como tareas relativamente sencillas.

El estrés académico posee estrecha conexión sobre el desempeño estudiantil, así se presenta evidencia neurocientífica que desde la perspectiva cognitiva el estrés guarda relación negativa con la atención, la memoria y el aprendizaje (Restrepo et al., 2020). Entonces el estrés al ser percibido negativamente se denomina distrés, esto significa que el estudiante percibe angustia en la mayoría de las veces.

En cuanto a la relación del estrés académico con las reacciones comportamentales se tiene que ello conlleva a transformaciones de la manera de vivir, principalmente en cómo se alimenta, e incrementa en la ingesta de alcohol, café, tabaco, e inclusive se cae en sedentarismo, lo cual conlleva repercusiones directas en el estado de salud, la estabilidad y el razonamiento intelectual (Restrepo et al., 2020).

Los estresores principales hallados por (Vallejo et al., 2018) fue la cantidad de trabajos y las evaluaciones de los profesores. El altibajo principal es el exceso de sueño. Se distingue como principales perturbaciones, la intranquilidad y los problemas de estar concentrado. La falta de llevar a cabo actividades académicas y el desorden en la alimentación fueron causas primordiales para el comportamiento. Lo que más se realizó para estos sucesos de estrés fueron la asertividad y la preparación de una planeación. Como conclusión es importante aumentar la promoción y prevención de la salud colectiva en el estrés.

En épocas de pandemia (Ascue & Loa, 2021) investigaron acerca del estrés académico y concluyeron que se presentaba por la modalidad de estudio virtual que se estaba incorporando y los retos de alfabetización digital que esto ameritaba, además del tema del

aislamiento social, el temor al contagio propio y de los familiares más vulnerables, el sustento económico etc.

(Cassaretto et al., 2021) en su estudio para explicar el predominante del estrés académico, y examinar las características a nivel personal, académico y conductual en la extensión del estrés, expresa que el estrés académico es un problema relevante que genera sintomatología que altera la salud de los universitarios y que el nivel de motivación de los estudiantes está relacionado directamente con la captación del estrés académico.

7.3. Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento se puede considerar como la determinación cognitiva y conductual, ya que se deben enfrentar y satisfacer las demandas internas y externas de la persona pero que exceden sus capacidades de manejo e inclusive los recursos de los individuos. Así se pueden hallar algunas etapas del afrontamiento como el shock, la etapa del encuentro donde se pueden albergar emociones de intranquilidad, desesperación o desconcierto; donde se puede provocar la fase de la negación, inicialmente los dirigidos a la emoción y a la atención focalizada (Ochoa L., 2018).

Las estrategias de afrontamiento permiten reaccionar positivamente ante un estímulo negativo. Los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma del Estado de México se enmarcan en un nivel menor respecto a las habilidades de afrontamiento ante el estrés académico, en otras palabras, los estudiantes no buscan una manera de gestionar sus emociones y comportamientos para disminuir el estado de estrés y ansiedad y por lo tanto continúan percibiéndolos y experimentando adicionalmente una cantidad de signos y síntomas de carácter patológico. (Ramírez Lezama et al., 2021)

Se pueden observar algunas estrategias de afrontamiento del estrés, principalmente con el estrés académico, las cuales deben estimularse para no dejarse caer en los efectos negativos del estrés, así se puede estimular la autoconfianza, el reconocimiento.

Los estudios muestran que las estrategias de afrontamiento del estrés académico como el desarrollo de la asertividad y la planeación de trabajos, hallándose inclusive el uso de factores religiosos, teniendo mejores resultados las estrategias relativas a la verbalización de la situación estresante, en los casos extremos se puede necesitar el uso de psicofármacos; sin embargo, los procesos valorativos y de afrontamiento esto es elevar los niveles de autoeficacia (Restrepo et al., 2020).

En los resultados de los estudios desarrollados por Kloster & Perrotta, (2019) demostraron que los universitarios usan determinadas estrategias de afrontamiento y que ellas influyen de modo inmediato en el rendimiento académico. Mientras que los universitarios que no aplicaban estrategias de afrontamiento presentaban igualmente bajo rendimiento académico; pero inclusive se presentaron casos en los que tomaron la decisión de resolver la situación tomando alcohol, comiendo o haciendo ejercicio en el gimnasio.

8. RESULTADOS

Los resultados arrojaron que, a inferior nivel formativo de la madre, principal percepción de estrés en los estudiantes, además concluyeron que el nivel educativo del padre solo afecta sutilmente los componentes estresantes para los estudiantes. Se evidenció en la publicación de (Adom et al., 2020) que la carencia de planificación del horario de trabajo, los malos hábitos de alimentación, la falta de sueño y ejercicio, fueron las esenciales consecuencias del estrés académico.

De la observación realizada a la documentación algunos estudios como el de (Riyadi et al., 2020) concluyeron que el método de dibujo de arteterapia puede ser implementado como un método alternativo para disminución de los niveles de estrés académico en los universitarios puesto que proporciona efectos relajantes, es decir, que la terapia del dibujo puede ser usado como una estrategia positiva para afrontar el estrés.

Igualmente la revisión y la indagación de la documentación sobre el estrés demostró que las consecuencias de la exposición constante frente el estrés afecta de primera mano el rendimiento de los universitarios, así como el bienestar psicológico y las relaciones interpersonales, incrementando los niveles de estrés; que ocasionan efectos negativos a nivel psicológico, emocional y fisiológico, esto desencadena en muchas ocasiones en enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos, alteraciones nerviosas, entre otras afecciones físicas y psicológicas.

(Castillo Avila et al., 2017) en la búsqueda de explicar el estrés académico de los estudiantes de enfermería, realizaron una investigación de un enfoque descriptivo encontraron que un alto porcentaje de universitarios evaluados en su estudio referían haber experimentado instantes de nerviosismo y preocupación durante lo corrido del periodo académico, concluyendo que a el nivel medio de estrés hallado se le atribuía principalmente el exceso de responsabilidades académicas y su rigurosidad.

Existen factores determinantes del estrés académico, (Montiel Cortes et al., 2020) encontraron que los factores más comunes son los parciales, el exceso de actividades y responsabilidades académicas, a nivel físico se hallaron alteraciones experimentadas a raíz del estrés académico y la más concurrente fue la somnolencia, además las alteraciones fundamentales a nivel psicológico encontradas fueron el exceso de actividad mental con signos en la motricidad, dificultades para concentrarse y las principales alteraciones de comportamiento fueron la procrastinación y los desórdenes en hábitos alimenticios.

En la búsqueda de determinar los niveles de estrés académico resultantes de las metodologías virtuales y estrategias de afrontamiento de los estudiantes de ingeniería de Apurímac, (Cahuana et al., 2022) encontraron que la educación virtual conlleva a una serie de condiciones a las cuales el sujeto en muchas ocasiones no se adapta como por ejemplo: la interacción social con los estudiantes y el profesor, además encontraron altos niveles de estrés relacionados con los retos que amerita la educación virtual y unas estrategias de afrontamiento de mediano nivel con las cuales no se alcanza a enfrentar ni correcta ni completamente el fenómeno del estrés

Al indagar sobre los síntomas y enfermedades desencadenadas como consecuencia de los estresores académicos es a nivel físico el cansancio crónico, ansiedad, somnolencia, nervios, afecciones digestivas, onicofagia, tristeza, agresividad y estados migrañosos; además se logró identificar que el estresor más común e intenso es la sobrecarga de trabajos y el poco tiempo en relación al mismo, es decir, un bajo deficiente manejo del tiempo.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento del estrés, el administrar el tiempo de manera efectiva, tal como realizar al menos un ejercicio físico diariamente puede desarraigar el estrés y mejorar el período de atención y concentración, por tanto, incrementar la productividad académica (Jain & Singhai, 2017). Igualmente, los resultados arrojan que la arte terapia es una medida preventiva (Visnola et al., 2010) para que una persona comprenda

situaciones de estrés y sea capaz de manejar la ansiedad, así como el poder reaccionar adecuadamente, esto es enfrentar el estrés de forma adecuada, mejorando así la calidad de vida por medios creativos.

Se revisaron estudios teórico-conceptuales, a través de una lectura crítica, que tuvieron como objetivo la relación entre el estrés y el desempeño académico, con sus respectivas variables y el método de formación con el propósito de demostrar esta relación (Quiñones & Valenzuela, 2021).

(Muza et al., 2020) evaluaron la relación entre el estrés y la motivación académica de los universitarios de segundo curso y como resultado arrojó que se encuentra una relación relevante entre el estrés académico y la motivación intrínseca y extrínseca así que se sugirió realizar talleres, seminarios, conferencias para concientizar que el estrés académico influye en el bienestar de los estudiantes, y que es importante tener estrategias para enfrentar y minimizar el estrés académico.

9. CONCLUSIONES

Se puede llegar a concluir según el rastreo documental que el estrés es el efecto de la repleción de compromisos y responsabilidades que tienen los universitarios, pero que alcanza su mayor proporción en el momento de finalizar la carrera universitaria, específicamente en la elaboración del trabajo de grado, sin embargo, también puede influir en los hábitos de estudio, imposibilitando el manejo óptimo de los tiempos, por tanto, las obligaciones y responsabilidades se pueden ir acopiando.

Se puede concluir que determinadas estrategias de afrontamiento del estrés influyen directamente en el desempeño académico, de ello también se puede decir que los niveles de estrés elevados causan malestares psicológicos, físicos y emocionales que pueden desatar graves afecciones respecto a la salud. El estrés es ocasionado por los altos niveles de ansiedad, y aumenta por la intención de la sintomatología emocional, y debido a esto, se puede presentar secuelas fisiológicas no deseadas; además, se resalta la importancia de implementar talleres para controlar el estrés y mejorar la calidad de vida.

Se concluyó que los universitarios próximos a graduarse presentan altos niveles de estrés y de ansiedad, debido a la sobrecarga y el trabajo de grado, por lo tanto, es importante llevar a cabo estrategias psicoeducativas para reducir el estrés académico. Se propone la realización de talleres, seminarios, conferencias para concientizar que el estrés académico altera el bienestar de los universitarios, y que es importante tener estrategias para afrontar y minimizar el estrés académico.

El estrés produce que las personas tengan cierto tipo de actitudes y comportamientos que en muchas ocasiones se terminan convirtiendo malos hábitos que derivan en enfermedades. De las causas negativas que el estrés académico trae sobre la salud mental de los universitarios relacionadas con el estrés fue gastritis, hipertensión, dislipidemia, ansiedad, depresión, alteraciones en el peso, insomnio, migraña, agotamiento mental, entre otras, de

ello se infiere que el estrés académico no solo afecta lo fisiológico si no también lo cognitivo y psicológico.

10. LISTA DE REFERENCIAS

- Adom, D., Essel, H. B., & Chukwuere, J. (2020). The state of academic stress in the higher institutions of Ghana: The way forward. *Universal Journal of Educational Research*, 8(2), 321–331. <https://doi.org/10.13189/ujer.2020.080201>
- Akin Johnson, O. (2017). Effects of Cognitive Restructuring on Stress Factors and Academic Performance of Senior Secondary School Students in Ogun State, Nigeria. University of Lagos.
- Álvarez, T., & Sarmiento, Á. (2020). Propuesta De Buenas Prácticas Para Mitigar Situaciones De Estrés Laboral Y Académico Presente En Estudiantes Que Adelantan Un Programa De La Facultad De Ciencias Económicas Y Administrativas De La Pontificia Universidad Javeriana Bogotá.
- Aparco B., L. (2017). Factores que desencadenan el Estrés Académico en los Estudiantes de Enfermería del III Ciclo de la Universidad Autónoma de ICA, 2017. *Repositiry Universidad Autónoma de ICA*, 4(1), 38.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., & Araoz, M. C. Z. (2021). Academic stress in Peruvian university students in COVID-19 pandemic times. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 88–93.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Armenta, L., Quiroz, C. Y., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402-415.

<https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>

Arquer, M. (1999). Carga mental de trabajo: fatiga. Instituto Nacional de Seguridad y Salud
En El Trabajo, 1–5.

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FichasTecnicas/NTP/Ficheros/401a500/ntp_445.pdf

Ascue, R., & Loa, E. (2021). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región. Apurímac en tiempos de pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(1), 365-376.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238

Barraza M, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270–289.

<https://www.researchgate.net/publication/26579552%0AEI>

Bracho-Paz, D. C., & Quintero-Medina, J. L. (2020). La fatiga laboral en el ámbito de seguridad y salud laboral en el marco jurídico venezolano. *Cienciamatria*, 6(1), 237–263. <https://doi.org/10.35381/cm.v6i1.306>

Binti, K., & Keat, O. B. (2020). Art Making In Stress Reduction Among Undergraduate Students. *Psychology and Education*, 58(2), 3764-3775.

<https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2638>

Cahuana, R., Machaca, J., Machaca, R., & Luján, J. (2022). Estrés académico derivado de la enseñanza virtual y estrategias de afrontamiento en universitarios de Apurímac, 2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 470-483.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1896

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y

académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18.

<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Castillo Avila, I., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. (2017). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2)(2), 1-11.

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/imagenydesarrollo/article/view/16457>

Castro B., J. J., & Restrepo Q, N. (2017). Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios (Estudio teórico). *Estrés Académico En Estudiantes Universitarios*, 9, 1689–1699.

Clemente A., A. (2021). *Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería*. Benemérita Universidad de Puebla.

Cohen, B. E., Edmondson, D., & Kronish, I. M. (2015). State of the art review: Depression, stress, anxiety, and cardiovascular disease. *American Journal of Hypertension*, 28(11), 1295–1302. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv047>

Cuesta, J. (2019). *Aportes De La Musicoterapia En La Percepción Del Estrés Académico En Estudiantes De La Universidad Distrital Francisco José De Caldas De La Ciudad De Bogotá*.

Cuña-Carrera, I. M., Soto González, M., Gutiérrez Nieto, M., & Barreira Salgado, A. (2018). Nivel educativo de los progenitores como factor mediador del estrés académico. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(1), 23-29.

<https://doi.org/10.33588/fem.211.929>

Essel, G., & Owusu, P. (2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students.

García, L., Gherardi-Donato, E. C. da S., Castillo, M. M., Cocenas da Silva, R., García, P., & Maldonado García, V. (2017). Estrés académico y consumo de alcohol en

universitarios de nuevo ingreso. *Journal Health NPEPS*, 133-147.

Guerrero G., C. (2017). El Estrés Académico y su Correlación con la Ansiedad en Estudiantes Universitarios de la Carrera de Medicina de la Ciudad de Ambato (Vol. 4, Issue 1) [Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato].
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersec.org/journals/index.php/IJAST/article>

Gutiérrez, L., Morales, A., & Poblador, E. (2018). Evaluación e Intervención del Estrés en Estudiantes que Inician su Carrera Universitaria [Universidad Católica de Colombia]. In *Repository Universidad Católica* (Vol. 3, Issue 2).
http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200067&lng=en&tlng=

Guzmán P., J., & Mortigo A., L. (2018). Que factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Gran colombiano. *Institución Universitaria Politécnico Gran colombiano*.

Haruna, S., Mugammad, S., & Sani, H. (2020). Academic Stress and Academic Motivation Among Undergraduate Students of Kebbi State University of Science and Technology, Aliero Kebbi State, Nigeria (Vol. 7, Issue 6) [International Journal of Advanced Academic Research]. <https://doi.org/10.46654/ij.24889849>

Hernandez Cardenas, N. M. (2020). Procrastinación Académica , Estrés Académico Y Bienestar Psicológico En Estudiantes De Psicología De Una Universidad de

- Chincha,2020.
- Hernández Sampieri, R. (2015). Metodología de la Investigación (M. Graw-hill (ed.); 6th ed.).
- Irene, Z., Achón, N., Namalyongo, A. S., & González, Y. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios Some considerations about academic stress in college students. 7, 91–116.
- Jain, G., & Singhai, M. (2017). Academic Stress Amongst Students: a Review of Literature. Prestige E-Journal of Management and Research, 4(2), 58–67.
- Jardey, O., & Ramírez, H. (2020). Estrés académico en estudiantes que cursan asignaturas de Física en ingeniería : dos casos diferenciados en Colombia y México. Revista Científica Universidad Distrital, 39(3), 341–352.
- Johnson, H. (2021). Examining the Diferences in Perceived Stress, Academic Success, and Potential Protective Factors Between First-Generation College Students and Continuing-Generation College Students (Issue 2). Middle Tennessee State University..
- Jurado Botina, L., Montero Bolaños, C., Carlosama Rodríguez, D., & Tabares Díaz, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 2021(2), 1-18.
<https://doi.org/10.18270/chps..v2021i2.3917>
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. Indian Journal . Sci. Res, 3(1), 171–175.
- Kamarina, N., & Keat, O. B. (2021). Art Making In Stress Reduction Among Undergraduate Students. Psychology and Education, 58(2), 3764–3775.
<https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2638>
- Kloster, G., & Perrotta, F. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la

- Ciudad De Paraná. 1–96. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Ladino, H., & Rojas, L. (2019). Modelo de medición de fatiga laboral para el personal de la salud en IPS privadas de Colombia. *Universidad Del Rosario*, 53(9), 1–91.
[shorturl.at/fLMZ4%0Ahttps://repositorio.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/19934/LadinoDiaz-Henry-2019.pdf?sequence=16&isAllowed=y](https://repositorio.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/19934/LadinoDiaz-Henry-2019.pdf?sequence=16&isAllowed=y)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Lundgren, H. P. (2016). Academic and general stress among students: The role of implicit theory of intelligence and gender. In Master Thesis in Psychology. University of Gothenburg.
- Medrano, M. (2017). Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de una Universidad Pública de Lima, 2017. En Universidad Cesar Vallejo.
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22195/Medrano_MML.p
df?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/22195/Medrano_MML.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Barraza, A. (2007). Estrés académico : un estado de la cuestión. 1–13.
- Montiel Cortes, M., Pérez Arrieta, M., & Sánchez Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 19-33.
- Montiel Romero, V. (2017). Estrés académico en estudiantes unversitarios. Una revisión.
- Moreno, J., Hernández, J., & García, A. (2022). Estrés Académico de Estudiantes Universitarios de Economía: Estresores, Síntomas y Estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60(1), 19–27.
- Muza, S., Muhammad, S., & Aliero, H. (2020). Academic Stress And Academic Motivation Among Undergraduate Students Of Kebbi State University Of Science And Technology, Aliero Kebbi State, Nigeria. 7(6), 50-59.

<https://doi.org/10.46654/ij.24889849>

- Narváez Castañeda, J., Suárez Jiménez, G., & Vence Jiménez, G. (2022). Sistema De Productos Y Servicios Para Detectar Y Manejar El Estrés Académico En Estudiantes Universitarios “Sanamente”. En Material Safety Data Sheet.
- http://www2.warwick.ac.uk/fac/sci/whri/research/mushroomresearch/mushroomquality/fungienvironment%0Ahttps://us.vwr.com/assetsvc/asset/en_US/id/16490607/content/s%0Ahttp://www.hse.gov.uk/pubns/indg373hp.pdf
- Ochoa L., A. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria [Universidad Católica de Pereira].
- <https://psicopico.com/estrategias-afrontamiento-frente-al-estres/>
- PAHO. (2018). Atlas De Salud Mental De Las Américas (OMS (ed.); 1a.). www.paho.org
- Palomo, F. (2021). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. Repositorio Institucional UCC, 62.
- https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres_Academico_Estudiantes.pdf
- Parveen Banu R. (2015). Academic Stress among University Students and Its Effect on Mental Health Submitted by Done Under the Supervision of Department of Applied Psychology (Issue September). Pondicherry University.
- Peinado, L. (2018). El estrés académico en los estudiantes del último año, estudio realizado con estudiantes del último año del ciclo diversificado del instituto nacional de educación diversificada, san pedro sacatepéquez. 1–139.
- http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/29/29_0548.pdf
- Peláez, L., Vera, B., Mauricio, I., Ramírez, Á., Mauricio, I., & Vera, B. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios : Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(3), 49–61.

- Peña C., D., & Sierra H., A. (2021). Estrés Académico en Estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia Sede Villavicencio (Vol. 3, Issue Enero). Universidad Cooperativa de Colombia.
- Perrotta Fatima, D., & Kloster Kantlen, G. E. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. En Repositorio Institucional Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/9774>
- Pimentel, M., & Rendón, L. (2018). Estrés académico en estudiantes del área de salud de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. En Repositorio Institucional UNAM. https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TES01000780458
- Ramírez D., L. (2018). Estrés académico y sus consecuencias corpóreas y emocionales en estudiantes de contexto universitario. *Rastros Rostros*, 21(37), 1–11. <https://doi.org/10.16925/2382-4921.2018.01.03>
- Ramírez, R., Estévez, A., Sánchez, A., Ángeles, G., & Basset, I. (2021). Nivel de afrontamiento al estrés académico de estudiantes de licenciatura en enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en 2020 Level of coping with academic stress of students of the degree in nursing at Centro Universitario Valle de Chalco in t. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), 1–14.
- Remolina C., N. (2021). Intervenciones para Gestionar la Fatiga En el Lugar de Trabajo. Pontificia Universidad Javeriana.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Riyadi, M., Budiyan, K., & Setyaningtyas, A. D. A. (2020). Art Therapy Drawing Method for Student Collage With Academic Stress. *Future Psychology Interaction of Human Behavior, Culture, and Technology to Create Society 5.0*, 45–53.

- Salazar, C. (2011). Aspectos normativos en la legislación Colombiana para la determinación como enfermedad profesional del estrés laboral. *Rev CES Salud Pública*, 2 (1), 85–90.
- Santos M., J. (2020). Estrés Académico en Estudiantes de Psicología Clínica. In U. de La Habana (Ed.), *IX Encuentro Internacional de Estudiantes de Psicología* (Issue October 2016, p. 20). Universidad de La Habana.
- Santos Morocho, J. L., Jaramillo Oyervide, J. A., Morocho Malla, M. I., Senín Calderón, M. C., & Rodríguez Testal, J. F. (2017). Estudio Trasversal: Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión. *Revista Médica Hospital del José Carrasco Arteaga*, 9(3), 255-260.
<https://doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>
- Scott, B. (2017). Art as a Stress Reduction Tool [Marietta College]. In *Repository Marietta College* (Vol. 4, Issue 1). <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://sersc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Silva Ramos, M. F., López Cocolote, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28, 75-83.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Smejkalová, N. (2018). The Effects of Perceived Stress and Resilience on Academic Performance.
- Soejanto, L. T., Bariyyah, K., Pambudi, P. R., & Yaman, D. M. (2020). Art Therapy for Students Academic Stress. *417(Icesre 2019)*, 128–131.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200318.024>
- Trujillo M., P., & González J., N. (2019). Nivel de Estrés Académico en Estudiantes de

- Postgrado de la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia, Sede Bogotá [Universidad Cooperativa de Colombia]. In Repository Universidad Cooperativa de Colombia (Vol. 7, Issue 1).
https://www.researchgate.net/publication/269107473_What_is_governance/link/548173090cf22525dcb61443/download%0Ahttp://www.econ.upf.edu/~reynal/Civilwars_12December2010.pdf%0Ahttps://think-asia.org/handle/11540/8282%0Ahttps://www.jstor.org/stable/41857625
- Valencia, J., Martínez, B., Rubí, M. L., Anguiano, C., Lozano, M., & Flores, E. (2018). Estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud. *Parainfo Digital*, XII(28), 1–6. <http://www.index-f.com/para/n28/e098.php>
- Valenzuela R., G., & Quiñones U., A. (2021). Estado del arte sobre la relación del estrés académico y el rendimiento en estudiantes universitarios, con la mediación de dos variables. *MLS Educational Research*, 5(2). <https://doi.org/10.29314/mlser.v5i2.495>
- Vallejo, M., Aja, J., & Plaza, J. (2018). Estrés Percibido en Estudiantes Universitarios: Influencia del Burnout y del Engagement Académico. *Revista Internacional de Investigación e Innovación Educativa*, 9, 220–236.
- Vargas A., G. (2017). El Estrés Académico y su Correlación con la Sintomatología Psicológica en Estudiantes de la Facultad de Ciencias Administrativas dela Universidad Técnica de Cotopaxi [Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. In Repository Pontificia Universidad Católica del Ecuador (Issue 1).
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Velasco Salamanca, M., Gutiérrez, L. M., Morales, Á. S., & Poblador, E. P. (2018). Evaluación E Intervención Del Estrés En Estudiantes Que Inician Su Carrera Universitaria. 1-196.
- Visnola, D., Sprudša, D., Arija Baže, M., & Piķe, A. (2010). Mākslas terapijas ietekme uz

stresu un trauksmi darbiniekiem. Proceedings of the Latvian Academy of Sciences, Section B: Natural, Exact, and Applied Sciences, 64(1), 85–91.

<https://doi.org/10.2478/v10046-010-0020-y>

Weintraub, S. (2020). Abstract Art and its Effects on Stress in High School Students :

Development of a Method. Expressive Therapies Capstone Theses, 242, 42.

https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/242

Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of College Students' Academic Stress on Anxiety Under the Background of the Normalization of COVID-19 Pandemic: The Mediating and Moderating Effects of Psychological Capital. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–

11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880179>

Zárate Santana, Z. J. (2021). Aportaciones Al Análisis De Datos De Enfoques De

Aprendizaje Y Afrontamiento De Estrés Académico En Estudiantes Universitarios

Desde Una Perspectiva Multivariante (Vol. 1).

Zitlally, L. E., & Clemente, A. (2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de

Licenciatura en Enfermería. En Universidad autónoma de puebla.