



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**  
**SEDE QUITO**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**ANÁLISIS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO 2022- 2023.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en Psicología

**AUTORA: AVALOS GUADAMUD CATHERYN FERNANDA**

**TUTORA: ÁGUILA RIBALTA YAIMA**

Quito-Ecuador

2022

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, Catheryn Fernanda Avalos Guadamud con documento de identificación N° 1750154286 manifiesto que:

Soy la autora y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 08 de febrero del 2023

Atentamente,



---

Catheryn Fernanda Avalos Guadamud

1750154286

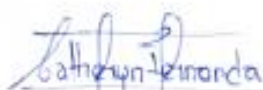
## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Catheryn Fernanda Avalos Guadamud con documento de identificación No. 1750154286, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación: Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023 el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 08 de febrero del año 2023

Atentamente,



---


Catheryn Fernanda Avalos Guadamud  
1750154286

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Yaima Águila Ribalta con documento de identificación N° 1756661003, docente de la Universidad Politécnica Salesiana declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: Análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023, realizado por Catheryn Fernanda Avalos Guadamud con documento de identificación N° 1750154286, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 08 de febrero del año 2023

Atentamente,



---

Yaima Águila Ribalta  
1756661003

## Resumen

La actividad académica en general, y la enseñanza superior en particular, puede provocar altos niveles de estrés que resultan difíciles de gestionar si las estrategias para afrontar dicha situación son utilizadas de manera incorrecta. Es tipificado como estrés, cuando es un proceso que influye de forma positiva en la actividad de estudio; sin embargo, el distrés está caracterizado por niveles altos de estrés que se acompañan de síntomas displacenteros y altera la conducta del individuo.

Se partió de un enfoque cognitivo conductual, debido a los numerosos aportes respecto al tema y las propuestas para intervenir con dichas problemáticas. La metodología empleada es cuantitativa y la muestra de estudiantes universitarios seleccionada es no probabilística. A partir de los criterios de inclusión y exclusión establecidos, quedó conformada por 45 sujetos. Para la recogida de la información se aplicó un cuestionario y una escala mediante Google Forms a los alumnos de las carreras de medicina, psicología y administración de empresas que se encuentran cursando el 8vo semestre de una universidad privada de la ciudad de Quito.

Se evidenciaron altos niveles de estrés en las carreras mencionadas, los mayores factores estresores se asociaron a la perspectiva futura y las estrategias de afrontamiento más frecuente fue la reevaluación positiva. Con estos resultados se arribaron a conclusiones, que permiten recomendar a futuro ampliar el estudio a otras carreras e instituciones universitarias y realizar proyectos de intervención psicoeducativos.

**Palabras claves:** Estrés académico, niveles de estrés, estrategias de afrontamiento, factores estresores.

## **Abstract**

Academic activity in general, and higher education in particular, can cause high levels of stress that are difficult to manage if the coping strategies used are not correct. It is typified as eustress, when it is a process that positively influences the study activity; however, distress is characterized by high levels of stress that are accompanied by unpleasant symptoms and alter the individual's behavior.

Apart from a cognitive behavioral approach, due to the numerous contributions regarding the subject and the proposals to intervene with said problems. The methodology used is quantitative and the sample of selected university students is not probabilistic. Based on the established inclusion and exclusion criteria, it was made up of 45 people.

To collect the information, a questionnaire and a scale were applied using Google Forms to the students of medicine, psychology and business administration who are studying the 8th semester of a private university in the city of Quito.

High levels of stress were evidenced in the mentioned careers, the greatest stressors were associated with the future perspective and the most frequent coping strategies were positive reappraisal. With these results, conclusions were reached, which allow recommending in the future to extend the study to other careers and university institutions and to carry out psychoeducational intervention projects.

## I. Índice de Contenido

<b>IV. Datos informativos del proyecto.....</b>	<b>1</b>
<b>V. Objetivo.....</b>	<b>2</b>
<b>Objetivo General:.....</b>	<b>2</b>
<b>Objetivos específicos:.....</b>	<b>2</b>
<b>VI. Eje de la investigación.....</b>	<b>2</b>
<b>Estrés académico.....</b>	<b>2</b>
<b>Síntomas del estrés académico.....</b>	<b>3</b>
<b>Causas del estrés académico.....</b>	<b>4</b>
<b>Consecuencias del estrés académico.....</b>	<b>4</b>
<b>Orientaciones teóricas del estrés.....</b>	<b>6</b>
<b>Niveles de estrés.....</b>	<b>7</b>
<b>Factores frente al estrés académico.....</b>	<b>8</b>
<b>Actitudes hacia las actividades académicas.....</b>	<b>9</b>
<b>Estrategias de afrontamiento.....</b>	<b>10</b>
<b>Estrategias de afrontamiento al estrés académico.....</b>	<b>10</b>
<b>VII. Objeto de la práctica de investigación.....</b>	<b>11</b>
<b>VIII. Metodología.....</b>	<b>12</b>
<b>Perspectiva metodológica.....</b>	<b>12</b>
<b>Diseño de investigación.....</b>	<b>12</b>
<b>Tipo de investigación.....</b>	<b>13</b>
<b>Instrumentos y técnicas de Producción de datos.....</b>	<b>14</b>
<b>Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU).....</b>	<b>14</b>
<b>Escala de Afrontamiento del Estrés Académico por Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., &amp; Freire, C. (2010)......</b>	<b>15</b>
<b>Plan de análisis.....</b>	<b>15</b>
<b>IX. Preguntas clave.....</b>	<b>16</b>
<b>XI. Análisis de la información.....</b>	<b>18</b>
<b>XII. Justificación.....</b>	<b>20</b>
<b>Relevancia.....</b>	<b>23</b>
<b>XIII. Caracterización de los beneficiarios.....</b>	<b>24</b>
<b>Población.....</b>	<b>24</b>
<b>Tipo de muestra.....</b>	<b>24</b>
<b>Criterios de la muestra.....</b>	<b>24</b>
<b>a. Criterios de inclusión.....</b>	<b>25</b>
<b>b. Criterios de exclusión.....</b>	<b>25</b>
<b>Muestra.....</b>	<b>25</b>

<b>XIV. Interpretación.....</b>	<b>26</b>
<b>XV.Principales logros del aprendizaje .....</b>	<b>32</b>
<b>XVI. Conclusiones .....</b>	<b>36</b>
<b>IV. Referencias bibliográficas.....</b>	<b>38</b>



#### **IV. Datos informativos del proyecto**

- **Título del trabajo de titulación:** Trabajo de titulación de investigación en el área de psicología clínica.
- **Nombre del proyecto:** Análisis de estrategias para afrontar el estrés académico en estudiantes de nivel universitario de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.

**Delimitación del tema.** Este trabajo de investigación se realizó con un enfoque cognitivo-conductual estos ayudan a cambiar la manera de pensar – actuar de las personas y, a su vez, estos cambios puedan verse reflejados en la relación consigo mismos. La investigación será una indagación teórica la que será aplicada por medio de encuestas con la cual voy a compilar datos esenciales que se van a utilizar para obtener información de tipo empírica imprescindible para comprender las estrategias para afrontar el estrés académico las cuales se ven presentes en estudiantes universitarios; dicha investigación se llevará a cabo en la ciudad de Quito en el periodo comprendido entre 2022-2023.

## **V. Objetivo**

### **Objetivo General:**

Analizar las estrategias para afrontar el estrés académico en estudiantes de nivel universitario de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023.

### **Objetivos específicos:**

1. Determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios que cursan el periodo 2022-2023.
2. Indagar acerca de los factores estresores derivados de la actividad académica en los estudiantes universitarios que participan de la investigación.
3. Identificar las distintas estrategias para afrontar el estrés académico en los estudiantes de nivel universitario del grupo de estudio.

## **VI. Eje de la investigación**

### **Estrés académico**

A nivel mundial, algunos autores describen el estrés como un problema de salud debido a que afecta gravemente la formación profesional de los estudiantes; sin embargo, enfrentan varios factores estresantes. Los estudiantes deberían aprender a manejar las estrategias de afrontamiento para que de esta manera mantengan el equilibrio emocional, y el estrés académico.

Águila, Castillo, Monteagudo y Achon (2015) mencionan que el estrés académico constituye "... técnicas afectivos y cognitivos que el alumno distingue del impacto de los estresores escolares" (párr. 13). Además, en psicología sugiere que es la reacción que los individuos perciben debido a los distintos requerimientos del sistema académico, lo que provoca un malestar físico, emocional y psíquico (Barraza, 2005). En relación con lo expuesto, la persona analiza el semblante del ambiente escolar y los observa como una

amenaza hacia él, estas percepciones son relacionadas con emociones anticipatorias como: ira, ansiedad, preocupación, etc. Este tipo de estrés es aquel proceso cognitivo y afectivo que inquietan a los estudiantes universitarios en sus tareas (Muñoz, 2017). Se refiere a una causa sistémica y adaptativa que se muestra cuando los estudiantes descubren una serie de peticiones que son vistas como estresores.

El estrés académico es el que se produce por las altas demandas que atribuye el espacio educativo (Polo, Hernandez y Poz, 1996), es decir, es la situación en la que el sujeto está lleno de preocupaciones como resultado de que se encuentra agobiado, debido a que no tienen estrategias de estudio.

### **Síntomas del estrés académico**

El estrés escolar provoca una serie de síntomas que aparecen en tres áreas: comportamental, físico y psicológico. Esta sintomatología sucede al no hallar en el organismo suficientes estrategias de afrontamiento para hacerle frente al evento estresor, es decir, al estrés académico (Maturana y Vargas, 2015)

- **Síntomas comportamentales:** están afines con la conducta del sujeto que se muestra en forma de dificultad para relajarse, respuestas exageradas hacia estímulos, el aislamiento y problemas en el apetito.
- **Síntomas físicos:** son aquellos que presentan síntomas como: agotamiento, tensión en la cabeza, cefalea, hipertensión, temblores musculares, insomnio, dolor de articulaciones, entre otros.
- **Síntomas psicológicos:** son las funciones emocionales de las personas como: la irritabilidad, preocupación, inquietud, miedo, desánimo, nerviosismo, alteración del pensamiento, dificultad para tomar decisiones, entre otras.

## **Causas del estrés académico**

Matilde, Iglesias, Saletab y Romaya (2016) señala estrés académico a un ámbito competitivo de conocimiento, ya que los estudiantes se enfrentan a factores de exigencias internas como el éxito, llevándonos de esta manera a la auto exigencia y las demandas académicas como los exámenes, pruebas, trabajos de investigación, presentaciones, ensayos etc. Trayendo consigo una alta demanda en los desplazamientos de adaptación al medio académico, las emociones que son relacionadas entre estudiante y docente como la frustración de tener un bajo rendimiento como otros, entre ellos estarían: la rabia, la ansiedad, insomnio, cansancio.

La definición de estrés académico para García N y Zea R (2011) tiene similitud con Matilde, Iglesias, Saletab y Romaya ya que ellos también señalan el estrés y la presión que causa los diferentes factores en la educación, esto implicaría las emociones entre estudiante y docente, trayendo así un cambio de conducta del alumnado, ya que influye el tener un rendimiento satisfactorio, teniendo en cuenta al estrés como un empujón acumulado para un mejor desempeño académico, teniendo como consecuencia el cansancio el cual no permitiría una concentración total a las clases o rendirse ante las malas situaciones en la universidad, motivándonos a estudiar más y apartar otras materias.

## **Consecuencias del estrés académico.**

Las causas son diversas, por lo cual se ejecutan investigaciones para establecer las consecuencias de este problema. Marutana y Vargas (2015) mencionan las siguientes:

- Bajo nivel de atención
- Dificultad interactuar con sus pares.

- Sentimiento de frustración
- Escasa comunicación con los profesores
- Frecuentes faltas o inasistencia a clases
- Irritabilidad
- Alteración en la higiene de sueño
- Síntomas ansiosos
- Síntomas depresivos

Las consecuencias empiezan desde un riesgo menor y sin gran relevancia, no obstante, al aumentar la sintomatología mencionada causa graves cambios en la salud, que afecta a la persona en cada una de sus esferas física, psicológica, social y emocional. El estrés académico interviene en el cambio comportamental del sujeto, la sintomatología que se muestra trae consigo un componente emocional, en el cual, se presenta la frustración, hostilidad y desgano, esto genera agresividad física o verbal.

En este trabajo de investigación se tomará en cuenta las concepciones de García y Zea que se basan más en un enfoque cognoscitivo y conductista. En la parte cognitiva el estrés genera una falta de atención, el cual es ocasionado por el cansancio trayendo consecuencias como que el estudiante no preste atención a clases, la dificultad para memorizar al momento de estudiar, la desvalorización en organizar su tiempo; de esta manera, el rendimiento sería bajo, causando frustración y un tipo de presión hacia la persona, haciéndolo sentir agobiado, teniendo como resultado una disminución en las habilidades cognitivas (García & Zea, 2011). En la parte conductual lo que genera es la baja tolerancia a ciertas cosas con relación al ámbito académico, por ejemplo, la agresividad entre alumno y docente ya sea por la frustración de la acumulación de tareas o el bajo aprovechamiento en las obligaciones académicas, exámenes, teniendo como

resultado que los estudiantes ya no quieran asistir a clases o en el caso de tener un promedio bajo sería el abandono de los estudios

Asimismo, se presentan conductas ansiosas o nerviosas entre el alumno y el medio que lo rodea como son los amigos y familiares, alterando en sus labores cotidianos fuera de la universidad como la disminución del consumo de alimentos y una transformación en el patrón del sueño.

### **Orientaciones teóricas del estrés**

Según distintos autores existen orientaciones sobre el estrés, las cuales son: focalizadas en la respuesta, centradas en el estímulo y basadas en la valoración cognitiva.

**Teoría basada en la respuesta:** Es una reacción no específica del cuerpo a las instancias que se le imponen. Asimismo, el estrés es una condición que se muestra como un síndrome específico, permanente en cualquier cambio inespecífico causado por el sistema biológico (Selye, 1960. p.5).

**Teoría basada en el estímulo:** Son estímulos ambientales porque pueden alterar el funcionamiento de un cuerpo. Otros desarrollos en esta dirección son de T.H. Holmes y R.H. Rahe que sugieren que los eventos trascendentales de la vida, como el nacimiento de un hijo, la gestación, el fallecimiento de un ser querido, entre otros. Están ligados al estrés debido a que hacen cambios bruscos y requieren el ajuste del sujeto (Papalia, Wendkos Olds, Holm Nielsen, & Castellvi Cabestany, 1987)

**Teoría basada en la interacción:** Son factores psicológicos que actúan entre estímulo y respuesta del estrés, facilitando al sujeto un rol activo en el origen del estrés. La estimación

cognitiva es un desarrollo evaluativo que fija el por qué y hasta qué punto se da una relación determina entre el sujeto y el ambiente es estresante (Lazarus & Folkman, 1986).

### **Niveles de estrés**

El estrés académico ocurre cuando un alumno está sujeto a una sucesión de tareas obligatorias en el ámbito educativo, ya sea por parte del docente o de sus compañeros de clase que crean incertidumbre y miedo excesivo sobre los demás (López, M. 2020).

Naranjo (2009) señaló que el estrés se divide en dos grupos dependiendo de la adaptabilidad y capacidad del organismo para hacer frente al estrés biológico y emocional, dividiéndose en estrés agudo y estrés crónico.

- **Eutrés (estrés agudo):** Es considerado como constructivo y positivo para la persona al provocar emociones agradables emanando alegría, goce, moderación y bienestar. Este estrés surge de un estímulo real, de corta duración y da como resultado de la apropiada adaptación fisiológica del cuerpo a las situaciones externas que le provocan ansiedad, de manera eficaz, eficiente y rápida sin consecuencias perjudiciales. (Córdova, D. & Irigoyen E. 2005 p.31).

- **Distrés (estrés crónico):** Estrés negativo, provoca sentimientos de fracaso, frustración, desilusión, tristeza, llevando a la aparición de enfermedades sicosomática, es decir, el estrés desagradable es el resultado de la presencia de un estímulo real o ficticio por largos períodos de tiempo, debido a la inadecuada respuesta fisiológica del cuerpo a una intensa demanda a largo plazo, provocando un desequilibrio mental y fisiológico, debilitando los mecanismos de defensa individuales (Córdova, D. & Irigoyen E. 2005 p.32).

## Factores frente al estrés académico

El estrés académico es aquel proceso cognitivo y afectivo que inquietan a los estudiantes universitarios en sus tareas (Muñoz, 2017). Es decir que es una causa sistémica y adaptativa que se muestra cuando los estudiantes descubren una serie de peticiones que son vistas como estresores entre estos se encuentran las obligaciones y compromisos académicos, perspectiva y expediente del futuro, conflictos interpersonales, comunicación y expresión de ideas propias las cuales serán descritas a continuación:

- **Obligaciones académicas:** este factor se asocia a la ejecución de actividades, pruebas y deberes en diversas materias. Sus elementos están relacionados con falta de tiempo para el desarrollo empresarial, sobrecarga científica, responsabilidad excesiva en el cumplimiento de las tareas asignadas, práctica de actividades escolares y aprobación de exámenes (García, Pérez, Pérez, & Natividad, 2012).
- **Expediente y perspectiva del futuro:** este factor analiza los niveles de estrés por anticipar circunstancias o posibles retos académicos futuros, tales como graduarse a tiempo, sacar buenas notas, mantener o conseguir una beca para seguir estudiando, elegir materia de estudio y presión familiar por salir adelante (García, Pérez, Pérez, & Natividad, 2012).
- **Dificultades interpersonales:** determina el nivel de estrés causado por conflictos con profesores y compañeros del aula, así como su nivel de competencia (García, Pérez, Pérez, & Natividad, 2012).
- **Expresión y comunicación de las ideas propias:** busca evaluar los niveles de estrés en situaciones que requieran expresarse y expresar opiniones, ya sea presentando un trabajo o participando e interviniendo en las actividades del aula, respondiendo o



haciendo preguntas, participando en debates y seminarios e interactuando con los docentes durante el horario de clase (García, Pérez, Pérez, & Natividad, 2012).

### **Actitudes hacia las actividades académicas**

Cárdenas (2008) reflexiona que la actitud es una tendencia positiva o negativa que influye en el comportamiento del sujeto. Se divide en tres componentes: el cognitivo se basa en las creencias latentes de la actitud; el afectivo es afín con emociones de aceptación o de rechazo y el intencional aquel que muestra predisposición hacia dicha conducta. Mientras que Valera (2001) menciona que las actitudes son un tema de construcción con la ayuda de la educación. Esta debe estimularse mediante tres enfoques: la cognitiva que es ideas, conocimiento y creencias; la afectiva son las emociones que aprecian una conducta de manera positiva o negativa y, la última conductual, que es aquella realidad que tiene el sujeto para la acción.

Mientras que las actitudes positivas en actividades académicas o de aprendizaje, se integran en un proceso manera formativa, permitiendo el desarrollo al alumno. Las actitudes positivas los estudiantes hacia las actividades académicas y el apoyo de las personas cercanas a ellos, como, la familia, compañeros y el personal docente, influyen en gran medida sobre los autoconceptos académicos de los estudiantes. Por otro lado, los alumnos con actitudes negativas abandonan sus estudios, mostrando síntomas de un mal funcionamiento del yo; por ejemplo: sentimientos de inferioridad, baja autoestima, ansiedad y excesivo miedo. (Rice, 2000)

La actitud académica es un factor que tiene un impacto significativo en el comportamiento humano. Sin embargo, las actividades académicas y las actitudes de los

alumnos, evidenciando un efecto tanto negativo como positivo, afectando la eficacia del proceso académico y bienestar en general.

### **Estrategias de afrontamiento**

Son procedimientos específicos utilizados en diferente escenario y llega a variar mucho según las situaciones que las provoquen. Siendo así que los estilos de afrontamiento pueden verse como tendencias generales haciendo que el individuo piense - actúe de manera poco más o menos conscientes en otras circunstancias.

Lazarus y Folkman (1986) precisaron el afrontamiento como la suma de esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio satisfaciendo instancias ya sean estas internas como externas específicas que se considera que exceden los recursos del sujeto. Mientras que para Fernández Abascal (1997), los estilos de afrontamiento hacen referencia a la inclinación de un individuo para hacer frente a las circunstancias que se le presentan y son comprometidas a las distinciones personales en el uso de diferentes estrategias de afrontamiento.

### **Estrategias de afrontamiento al estrés académico**

Cada alumno puede interpretar situaciones potencialmente estresantes en su contexto de aprendizaje de acuerdo con sus propios parámetros específicos y puede seleccionar su propia estrategia de afrontamiento. Es decir que los estudiantes seleccionan las estrategias de afrontamiento que se van a utilizar, dependiendo de su acontecimiento (Rodríguez-Marín & Neipp-López, 2008). Las estrategias de afrontamiento pueden ser adecuadas o no, y se encuentran vinculadas a factores intrínsecos como extrínsecos. Los factores intrínsecos de autoeficacia y autorregulación están afines con disimiles

individuales afines a la personalidad. Entre los factores extrínsecos, se enfatizan en el clima psicosocial (Espinoza-Díaz, Tous-Pallarés, & Vigil-Colet, 2015).

Asimismo, el afrontamiento es el proceso por el cual una persona se enfrenta a los requisitos de la relación entre sí mismo y el entorno que percibe como causante de estrés y las emociones que esto provoca. (Lazarus y Folkman, 1986, p. 44). Es decir que el afrontamiento se perturba con la evaluación cognitiva de los contextos estresantes. Hay estrategias de afrontamiento que se presentan dependiendo del evento estresor, ya que el afrontamiento depende del escenario. A continuación, se describirán las estrategias de afrontamiento al estrés académico:

- **Reevaluación positiva:** Estrategia en la cual aprendes de los problemas, asemejando los aspectos positivos del mismo (Lazarus & Folkman, 1986).
- **Búsqueda de apoyo social:** buscar ayuda en otras personas como amigos, familiares, entre otros, asimismo, busca información o comprensión y apoyo emocional (Lazarus & Folkman, 1986).
- **Planificación y gestión de recursos:** desarrollar y pensar estrategias para remediar el problema (Lazarus & Folkman, 1986).

## **VII. Objeto de la práctica de investigación.**

El objeto de la práctica de indagación a analizar son las estrategias de afrontamiento al estrés académico. Este estrés es una impresión negativa que puede causar malestar en la salud física como mental en los estudiantes universitarios, también puede afectar las relaciones sociales. Es importante identificar las estrategias de fortalecimiento, ya que estas llevan al progreso de las destrezas de afrontamiento pasivas, por ejemplo, respiración abdominal o relajación, con este tipo de estrategias de afrontamiento se puede

mejorar la salud, teniendo así una buena resolución de los problemas y habilidades sociales.

El estrés académico ocurre cuando un alumno realiza una serie de tareas obligatorias en un entorno escolar, por parte del docente o de sus compañeros de clases, lo que forma es incertidumbre indebida sobre un futuro incierto a corto plazo, donde no puede cumplir con las expectativas de sí mismo y otros. (López, M. 2020).

Para que el sujeto tenga una mejor actitud frente a este tipo de estrés, debe de buscar distintas estrategias de afrontamiento para buscar soluciones las cuales sean constructivas. Esta investigación se realizará en una muestra aleatoria de estudiantes de diferentes carreras de cinco importantes universidades de la ciudad de Quito en el periodo 2022 - 2023.

## **VIII. Metodología**

### **Perspectiva metodológica**

La investigación busca medir y referir la utilización de sucesiones diseñadas específicamente con cada variable. Esta investigación se va a enfocar en un análisis cuantitativo el cual es un conjunto de procesos probatorios y secuenciales. Las variables se calculan en un escenario determinado y las medidas resultantes se examinan mediante metodologías estadísticas de las que se extraen algunas conclusiones (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

### **Diseño de investigación**

El diseño de este proyecto de investigación es un diseño transversal - no experimental, accede a descubrir efectos accidentales. Asimismo, los anómalos serán

observados a régimen que sucedan en su ambiente natural para después ser examinados (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Según Hernández et al. (2010) afirma que un estudio transversal es aquel en el que los datos se recopilan de forma simultánea. Su propósito es describir variables, estudiar su ocurrencia y relaciones durante un período de tiempo dado. Es por esto que en esta investigación se busca evaluar las estrategias afrontamiento ante el evento estresor (estrés académico) con diferentes estudiantes universitarios que se encuentren cursando el periodo académico 2022-2023.

### **Tipo de investigación**

Este estudio se ejecutó a través de un estudio descriptivo, Hernández, Fernández y Baptista (2014) postulan que: buscaban determinar las participaciones y características de un sujeto, grupo, objeto u otro fenómeno que se examinar. Asimismo, tiene como objetivo identificar los eventos de ocurrencia y cualquier operador fenomenológico adicional para descubrir los resultados derivados por el objeto de búsqueda.

Gay, R. (1996) menciona que: la investigación descriptiva implica recopilar datos para experimentar hipótesis o responder preguntas sobre la situación actual del encuestado. Asimismo, identifica e informa cómo existen los objetos (p.2).

Igualmente, fue analizado desde un modelo cuantitativo – descriptivo ya que está enfocado en recoger información que acceda a identificar las estrategias para afrontar el estrés académico que tienen los estudiantes universitarios.

## **Instrumentos y técnicas de Producción de datos**

Los instrumentos serán aplicados a la muestra no probabilística conformada por un total de 45 estudiantes universitarios. A estos, se le realizará el consentimiento informado previo al levantamiento de datos (Anexo 1).

Los instrumentos para dicha recogida de la información son: Cuestionario de estrés Académico, la misma que fue adaptada por García Ros & Pérez González (2012) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico por Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010) para lo cual los estudiantes universitarios serán conocedores y por lo tanto decidirán estar voluntariamente dentro del estudio. Los instrumentos que serán utilizados en esta investigación se describen a continuación:

### **Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU)**

Fue adaptado por García Ros & Pérez González (2012), el cual evalúan los niveles de estrés, desde nada de estrés a mucho estrés y sus factores estresores, los cuales constan de 21 ítems, 5 escalas y 4 subescalas; por lo que divide en Obligaciones académicas con 8 ítems (1, 5, 7, 9, 10, 11, 14 y 15), Segundo: Expediente y perspectiva de futuro con 6 ítems (16, 17, 18, 19, 20, 21), Tercero Dificultades Interpersonales con 4 ítems (6, 8, 12, 13) y Cuarto: Expresión y comunicación de ideas propias con 3 ítems (2, 3, 4). Permite valorar cual es nivel de estrés de cada estudiante, ya sea nivel bajo como eutrés y nivel como distrés, a su vez que factores generan estrés académico (Anexo 3).

**Escala de Afrontamiento del Estrés Académico por Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010).**

Este instrumento está compuesto por 3 escalas, las cuales evalúan los estresores académicos, estrategias de afrontamiento y respuestas de estrés. Consta de 23 ítems, dentro de la escala se divide en 3 factores: Factor 1 Reevaluación Positiva con 9 ítems (1, 3, 4, 5, 6, 14, 17, 18 y 19), Factor 2 Búsqueda de Apoyo Social con 7 ítems (2, 8, 10, 13, 20, 21 y 23) y Factor 3 Planificación y gestión de recursos personales con 7 ítems (7, 9, 11, 12, 15, 16 y 22) conocida como A-CEA por Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Permite valorar las estrategias conductuales y las cognitivas en la que los estudiantes universitarios de la ciudad de Quito están expuestos a manejar y afrontar escenarios de estrés académico (Anexo 4).

**Plan de análisis**

El plan de análisis que se utilizará será el levantamiento de datos cuantitativos en el que se da prioridad el reflexionar los temas que son el procesamiento estadístico y los resultados numéricos. Los procesamientos estadísticos son caracteres de la situación y resultados numéricos generalmente se demuestran con argumento. El análisis de datos cuantitativos corresponde al componente de los métodos estadísticos que recopilan, estructuran, resumen, presentan y analizan datos según lo requiere el método científico (Zuñiga, J. y Adasme, R. 2020. p. 2). Con el plan de análisis se identificará la media y los porcentajes para identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento con más incidencia frente al estrés académico.

Las variables que se analizarán son:

- *Niveles de estrés:* el estrés se divide en dos niveles bajo (eutrés) y alto (distrés) conforme con la facultad adaptativa del cuerpo y el afrontamiento del sujeto a nivel emocional y biológico (Naranjo Pereira, 2009).
- *Factores estresores:* son sucesos o contextos en su ambiente que pueden liberar el estrés (Muñoz, 2017). Se presentan cuando los estudiantes descubren una serie de peticiones que son vistas como estresores, entre estos se encuentran los compromisos académicos, perspectiva y expediente del futuro, problemas y conflictos interpersonales, comunicación y expresión de ideas propias.
- *Estrategias de afrontamiento:* el afrontamiento esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para satisfacer demandas internas o externas determinadas en el cual sobresalen los recursos del sujeto, entre ellas las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico son las siguientes: reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, planificación y gestión de recursos (Lazarus & Folkman, 1986).

## **IX. Preguntas clave**

¿Qué niveles de estrés presentan los estudiantes universitarios que están cursando 8vo semestre en el periodo 2022-2023?

¿Qué factores derivados de la actividad académica influyen el estrés que presentan los estudiantes universitarios?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés académico que emplean los estudiantes?



¿Cuál es la importancia de aprender estrategias de afrontamiento al estrés académico presentes en los universitarios?

## X. Organización y procesamiento de la información

Para iniciar se procesa la información a partir de los datos favorables, así como la facultad de resumir y sistematizar las particularidades demográficas y desplegar productos que satisfagan las necesidades de un determinado grupo de población. Se utilizó un procedimiento cuantitativo mediante una matriz de datos para analizar la estrategia de afrontamiento frente al estrés académico.

**Tabla 1**

*Matriz de datos*

<b><i>DATOS DEMOGRÁFICOS</i></b>		
<b>Edad</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Media (DE)</b>	<b>15</b>	
18 a 21 años	9	20%
22 a 25 años	32	71%
26 años en adelante	4	9%
<b>Género</b>		
Masculino	21	47%
Femenino	24	53%
<b>Carrera a la que pertenece</b>		
Medicina	15	33%
Psicología	15	33%
Administración de empresas	15	33%
<b><i>DATOS DE LAS VARIABLES</i></b>		
<b>Nivel de estrés</b>		
Bajo (eutrés)	20	44%
Alto (distrés)	25	56%

<b>Factores del estrés académico</b>		
Obligaciones académicas	11	24%
Expediente y perspectiva de futuro	22	49%
Dificultades interpersonales	6	13%
Expresión y comunicación de ideas propias	6	13%
<b>Estrategias para afrontar el estrés</b>		
Reevaluación positiva	20	44%
Búsqueda de apoyo social	13	29%
Planificación y gestión de recursos	12	27%

*Nota.* Esta tabla muestra la matriz de datos en base a las respuestas recopiladas para el análisis de estrategias de afrontamiento al estrés académico.

## **XI. Análisis de la información**

El análisis de datos cuantitativos pertenece al componente de los métodos estadísticos que recopilan, estructuran, resumen, presentan y analizan datos según lo requiere el método científico (Zuñiga, J. y Adasme, R. 2020. p. 2).

Para el estudio de la información se seleccionó el análisis estadístico, que es una observación que usa técnicas estadísticas para descifrar datos, asimismo, ayuda en la toma de decisiones o explica los escenarios que forman el suceso de determinados fenómenos

(Brooks, 2020). Entonces, la escala de estrés académico, se utilizó ya que, examina los datos dependiendo de cada pregunta, haciendo diferencia entre las respuestas que evalúan 5 factores de estrés académico y la escala de estrategias de afrontamiento del estrés académico que mide 3 factores que permite valorar las estrategias tanto conductuales como cognitivas y estableciendo si las partes interesadas e involucradas en el proyecto consiguieron conllevar y fortificar los conocimientos.

### **Procedimiento**

1. Para empezar, se toma la cantidad de alumnos que pertenecen a las carreras de medicina, psicología y administración de empresas que cumplan con los criterios de inclusión.
2. Se expuso a los alumnos las encuestas a llenar, las cuales fueron: escala de estrés académico (21 ítems) y la de estrategias de afrontamiento del estrés académico (23 ítems).
3. Después se les leyó el consentimiento informado, procediéndoles a entregar el mismo de manera física y se les indicó que su información se mantendría confidencial, su intervención es de forma voluntaria y fundamental para el avance de este estudio.
4. Se procedió a enviarles el enlace de Google Forms donde se encontraban las escalas del estrés académico y de las estrategias de afrontamiento, las cuales ya se habían expuesto anteriormente. Igualmente, se proporcionó la información que no hay respuestas correctas ni respuestas incorrectas.
5. Posterior a tener contestación de las escalas, se procede a hacer el levantamiento de información y a descargar la misma del Google forms.
6. Se tabuló mediante porcentajes estadísticos, se infiltró en hojas de cálculo de Excel las preguntas de las escalas para conseguir establecer las distintas estrategias para

afrontar el estrés académico que presentan los estudiantes y los factores que les generan dicho estrés.

7. Para finalizar se extrajeron los pasteles en Excel con la información necesaria con la cual se procede al análisis de los datos.

## **SEGUNDA PARTE**

### **XII. Justificación**

En distintos países, el estrés proyecta efectos altos y negativos, por lo que en la Universidad de Málaga – España, después de una investigación realizada, arrojaron datos estadísticos en los cuales intervinieron 409 universitarios, de los cuales un 32% fueron hombres y un 68% fueron mujeres, de varias carreras universitarias como: 24.9% de la carrera de Recursos humanos, 35.2% de la carrera de medicina y un 39.9% de la carrera de administración. Posteriormente, dio como resultado un 35.6% en mujeres y un 20.1% en los varones, mostrando como factor principal el agotamiento más demostrativo con un 23.5 %. (Vallejo & Aja, 2018)

En Ecuador no existe un estudio profundo sobre el estrés académico y sus estrategias de afrontamiento, siendo así que varios estudios coinciden en que existe una alta frecuencia de estrés en estudiantes universitarios, logrando un valor superior al 67% de la población estudiada en el grupo de estrés moderado (Román et al. 2008). Según Guerrero, G. (2017) el Inventario de Estrés Académico muestra que el 83,7% de los alumnos de la UNIANDES y el 79,9% de la UTA exhiben niveles de EA moderado. Se halló que, el 54,8% de los alumnos de la UNIANDES y el 54,7% de la UTA muestran niveles de ansiedad moderada – grave (p.6). Por ello, se evidenció que las carreras más demandadas son medicina con un 45%, seguido de psicología con 30% y

administración de empresas 20%; siendo estas las que arrojan un nivel de estrés alto a moderado.

Lo que se busca con esta investigación es indagar cuales son las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés académico que se presentan en los universitarios, y de esta manera aportar con información de lo mencionado anteriormente.

Según Rivadeneira, (2020) postula que, en situaciones repentinas y no planificadas, la impresión de no saber qué pasará en un futuro se revela en forma de ansiedad, estrés, depresión, angustia y enfado. Es decir que la palabra estrés es muy utilizada a nivel global, en especial por estudiantes universitarios. Lo que conlleva al estrés académico el cual es un proceso sistémico de adaptación fundamentalmente psicológico, ya que el alumno se ve sometido a diferentes demandas que considerada estresantes, siendo así que estas provocan un desequilibrio sistémico que se muestra en varios síntomas somáticos (Calle, Piedra, Barahona, & Cardenas, 2018).

Según Moscoso, C. & Barzallo, J. (2018) menciona que:

Desde el dominio somático, el estrés académico se revela a través de la activación de sistemas motores, fisiológicos, cognitivos y conductuales ante sucesos o escenarios de aprendizaje. La tasa de estrés académico es mayor en las mujeres con 95,45% que en los hombres que se encuentra con 85,32%, lo que muestra una tendencia de las alumnas a tener más estrés académico. El índice de estrés académico de los estudiantes en el ciclo anterior fue de 91,6%, correspondiente a 261 estudiantes de los 285 (p.3).

El estrés académico crea síntomas que logran perturbar la vida estudiantil, estos se presentan a nivel físicos que son dolores de cabeza o migrañas, psicológicos como sentimientos de depresión, inquietud y dificultades de concentración, asimismo

comportamentales como son la falta de interés para ejecutar las obligaciones y deberes escolares. Este tipo de estrés presenta distintas reacciones las comportamentales, físicas y psicológicas, la que se encuentra más presente en los estudiantes que pasan por el estrés académico es una respuesta psicológica en la que la ansiedad o desesperación y la concentración se expresan en un 34,90%. El segundo lugar lo ocupan las reacciones físicas con una impresionante puntuación del 32,19%, de las cuales las más comunes son: cansancio persistente, somnolencia o aumento de la necesidad de dormir, dolor de cabeza o migraña. Finalmente, en este apartado los factores conductuales suponen el 31,44%, por los conflictos o discusiones con compañeros y el miedo a realizar trabajos científicos.

Dentro del área de la salud, es relevante determinar los resultados del nivel de estrés, con el fin de propiciar el interés por el desarrollo de soluciones orientadas a brindar mejores condiciones tanto dentro de las aulas como en los hogares que fungen como respaldo a los estudiantes.

Al Indagar los diversos tipos de estrategias para afrontar el estrés académico se obtendrán varios beneficios para las comunidades con las que se trabaja, asumiendo la eficacia de las intervenciones de los psicólogos. Las estrategias de afrontamiento al estrés académico que cada individuo presenta son distintas. Siendo así que, para el resto de la población no existan repercusiones en la salud mental, mediante esta búsqueda se trató de dar apoyo y orientación a los alumnos universitarios.

## **Relevancia**

Es importante realizar esta investigación debido a que nos permitirá conocer las estrategias para afrontar el estrés académico en estudiantes universitarios, ya que de esta manera aprenderán a tener un mejor manejo frente al estrés académico.

La contribución teórica del presente estudio se fundó en las estrategias para afrontar el estrés académico en alumnos universitarios, las mismas que exploradas a través una perspectiva *cognitivo-conductual*. Es una mezcla de terapia cognitiva que provee un estímulo en los conocimientos de la conducta y el pensamiento debido a que pone énfasis en la conducta que alega dichos pensamientos. Romero. R y Oliete. E (2013) se basan en la teoría denominada *cognitivo-conductual del aprendizaje propio* asegura que los individuos prosperen en su entorno. Tienen sus propias de lo que ocurrirá en un contexto particular, por lo cual hacen supuestos relativos sobre la probabilidad a través de la interacción frecuente de la interacción con esa realidad.

La aportación metodológica es una estrategia de estudio situada en el tipo descriptivo que hizo posible estudiar a los alumnos universitarios que han presentado estrés académico y de este modo observar las otras estrategias de afrontamiento, los mismos que serán respaldados con datos cuantitativos mediante la aplicación el Cuestionario de estrés Académico, la misma que fue adaptada por García Ros & Pérez González (2012) y la Escala de Afrontamiento del Estrés Académico por Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). Para así hacer un análisis más claro de las variables con el fin de ayudar a la población beneficiaria.

Al investigar las diferentes estrategias de afrontamiento frente al estrés académico se examinó los diversos beneficios para la población. Debido que al aplicar los inventarios mencionadas anteriormente los estudiantes universitarios tuvieron acceso a los resultados lo que les ayudo a mejorar el control del estrés académico.

### **XIII. Caracterización de los beneficiarios**

#### **Población**

La población es definida como un grupo de individuos o cosas sobre las que se desea estar al tanto en una investigación. Para Chávez (2007), la población de algún estudio es el entorno de la indagación al que se generaliza los resultados. Por lo que, la población serán estudiantes universitarios de una institución privada de educación superior de Quito. El total de estudiantes universitarios en Pichincha, suman un total de 120 019: 64 144 son mujeres y 55 875 son hombres (El comercio, 2010).

#### **Tipo de muestra**

Se trabajó con un muestreo no – probabilístico (Hernández & Mendoza, 2008), debido a que esto es más favorable para los estudios exploratorios, como los estudios piloto que utilizan tamaños de muestra más pequeños.

#### **Criterios de la muestra**

Este proyecto de investigación se realizará con distintos alumnos universitarios de Quito, en el periodo 2022-2023 los cuales, voluntariamente van a resolver el Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU) y la escala de Afrontamiento del estrés académico. Los aspectos para considerar de la muestra serán:



**a. Criterios de inclusión.**

Los estudiantes serán incluidos en el estudio si:

- Pertenecen a una universidad de Quito.
- Pertenecen al 8vo semestre.
- Pertenecen a las carreras de medicina, administración y psicología.
- Haber solicitado ayuda psicológica por estrés.
- Aceptación para participar en la investigación.

**b. Criterios de exclusión.**

Los estudiantes serán excluidos del estudio si:

- No son estudiantes de una universidad de Quito.
- Pertenecen a otros semestres que no sean 8vo.
- Pertenecen a otras carreras que no son medicina, administración y psicología.
- No haber recibido ayuda psicológica por estrés.
- No desean participar en la investigación.

**Muestra**

La muestra es un subgrupo de la población, es decir, son las particularidades de un conjunto definido en sus participaciones (Hernández & Mendoza, 2008). Esta se llevará a cabo desde un muestreo no - probabilístico, el cual se ejecutó con 45 estudiantes universitarios que se encuentran cursando 8vo semestre en una universidad privada de la ciudad de Quito, 15 estudiantes fueron de la carrera de administración, 15 de medicina y 15 de psicología entre estos se encuentran 23 mujeres y 22 hombres, esta muestra se obtuvo mediante una entrevista inicial para ver si la persona a recibió atención psicológica por presentar síntomas de estrés, se firmó el consentimiento informado y se

finalizó llenando los inventarios para analizar las estrategias de afrontamiento que se presentan frente al estrés académico.

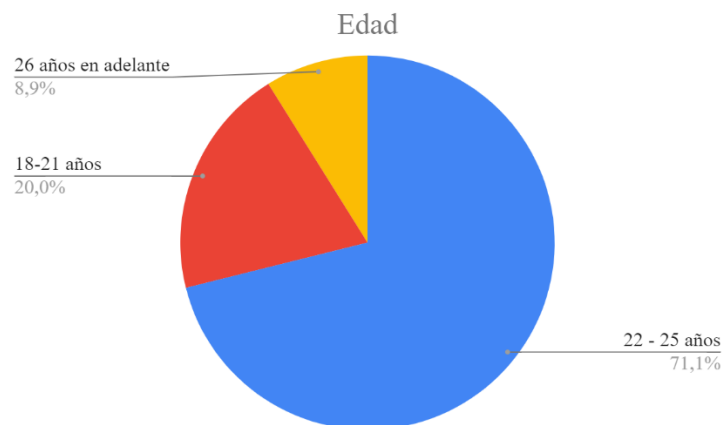
#### XIV. Interpretación

La presente investigación habla sobre las distintas estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes, estas estrategias se establecen como un instrumento esencial para el manejo del estrés académico. Asimismo, se presentan los distintos niveles y factores que les generan estrés, los cuales serán evidenciados en las siguientes figuras e interpretación.

##### 1. Datos Demográficos

**Figura 1**

*Edad*



*Nota.* En esta figura se evidencia los rangos de edad en los que se encuentran los estudiantes universitarios que participaron en la muestra.

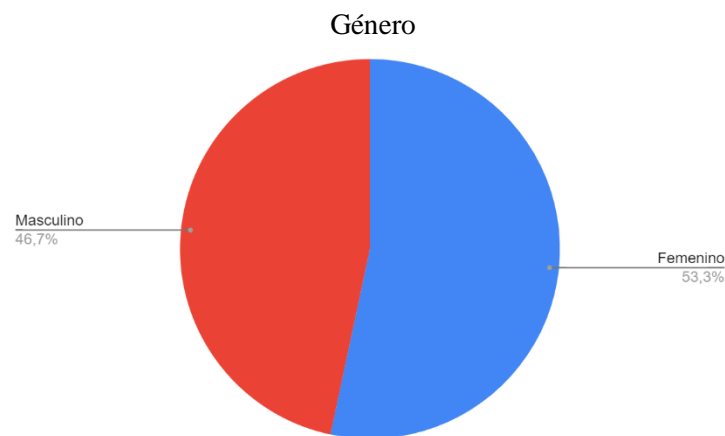
En la figura 1, el 71,1% recalca en edades que oscilan en el intervalo de 22 a 25 años, seguido del 20% en el que se sitúa de 18 a 21 años y con un 8.9% el rango entre 26 años en adelante. Erikson (2005) señala que entre los 20 y los 30 años, la

persona afronta situaciones de intimidad vs aislamiento, mientras se equilibran la carga de trabajo y el afecto.

En el período de edad comprendida entre los 20 a 30 años el sujeto hace frente a los escenarios del aislamiento vs la intimidad, aquí es posible observar que el ejercicio tanto afectivo como profesional se nivelan. Entre dichas edades la integración del sujeto en la sociedad cobra protagonismo desde un incremento de la autonomía e independencia.

## Figura 2

### *Género*



*Nota.* En esta figura se observa el género al que pertenecen los colaboradores.

La figura 2 se evidencia que el género femenino prevalece con un 53.3 % mientras que el 46.7% se encuentra el género masculino, sin embargo, no se evidencia otro tipo de género.

### Figura 3

#### Carrera



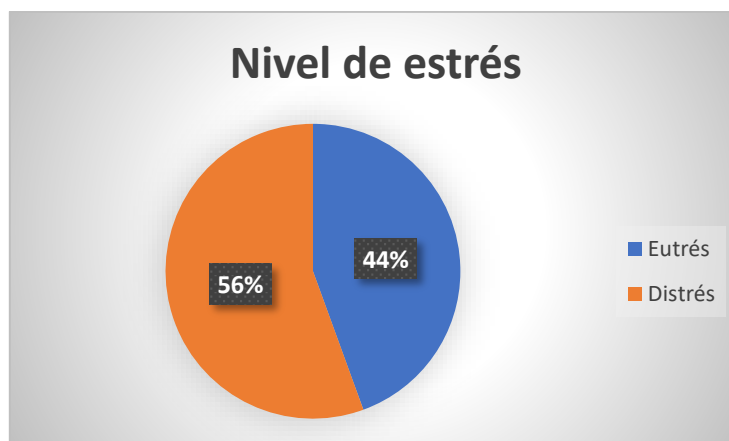
*Nota.* En esta figura se evidencia la cantidad de estudiantes que respondieron los cuestionarios por carrera.

En figura 3 se evidencia un equilibrio el número de participantes que realizaron las encuestas, debido a que el número de estudiantes de la Universidad en la que se realizó el estudio es reducido y dentro de los criterios muestrales, debían ser sujetos que hayan recibido ayuda psicológica por presentar síntomas de estrés. Siendo así que la carrera de psicología, medicina y administración de empresas se encuentran con un 33,33%, dando el 100%.

## 2. Nivel de estrés

**Figura 4**

*Nivel de estrés*



*Nota.* Esta figura representa los distintos niveles de estrés bajo (eutrés) y alto (distrés).

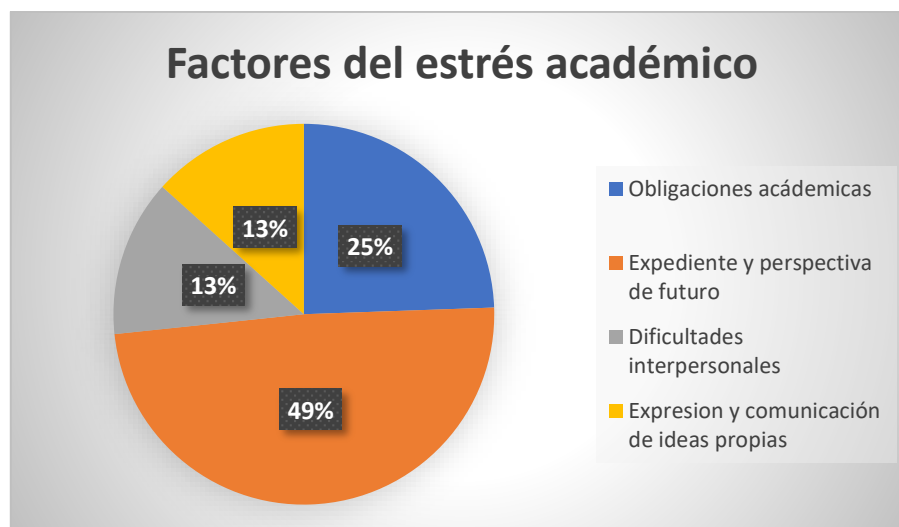
Según López (2020) el estrés académico ocurre cuando un alumno realiza una serie de tareas obligatorias requeridas en un ambiente educativo, ya sea por parte por un docente o por sus compañeros generando incertidumbre, desconfianza y presión. Siendo así que Naranjo (2009) postula que el estrés está dividido en dos grupos conforme con la capacidad adaptativa del organismo y el afrontamiento del sujeto, catalogándolos como eutrés y distrés.

Por lo tanto, en la figura 4 se evidencia que el distrés considerado como el estrés negativo está presente en los estudiantes con el 56% causándoles sensación de tristeza, frustración, fracaso y dejando como consecuencia la aparición de enfermedades sicosomática, mientras que el eutrés se encuentra con un 44% este es considerado como constructivo y positivo para la persona al provocar emociones agradables emanando placer, equilibrio, bienestar y alegría.

### 3. Factores frente al estrés académico

**Figura 5**

*Factores del estrés académico*



*Nota.* La figura representa los distintos factores que presentan los estudiantes al tener estrés académico.

En la figura 5 se pueden observar los distintos factores que se presentan frente al estrés académico. El que muestra un nivel superior de estrés es aquel que anticipa circunstancias o posibles retos académicos futuros, tales como: graduarse a tiempo, sacar buenas notas, mantener o conseguir una beca para seguir estudiando, elegir materia de estudio y presión familiar por salir adelante. El factor expediente y perspectiva del futuro se presenta con un 49%, ya que hay mucha demanda y competencia para obtener empleo, con un 25% se presenta las obligaciones académicas debido a la ejecución de actividades, pruebas y tareas en diversas materias, porque los objetos de estudio en dichas carreras son altamente complejos, pues están vinculados a la salud, el desarrollo humano. Por otra parte, sus elementos están relacionados con falta de tiempo para el desarrollo empresarial,

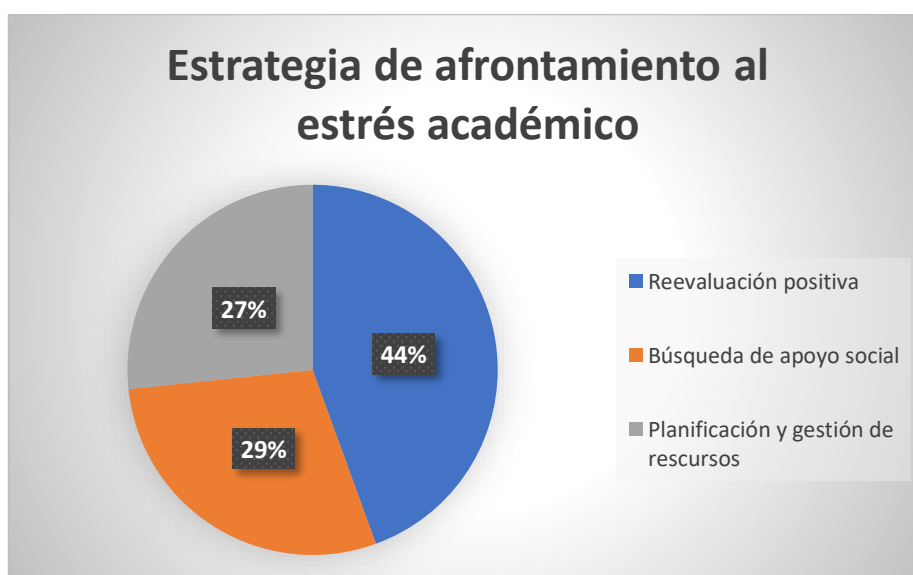
sobrecarga científica, responsabilidad excesiva en el cumplimiento de las tareas asignadas, práctica de actividades escolares y aprobación de exámenes.

Los factores que menos se presentan son dificultades interpersonales y la expresión y comunicación de ideas propias con 13% en las que, según García y otros (2012), estos tipos de estrés son causados por conflictos con profesores y compañeros del aula o en situaciones que requieran expresarse y expresar opiniones; ya sea presentando un trabajo o participando e interviniendo en las actividades del aula, respondiendo o haciendo preguntas, participando en debates y seminarios e interactuando con los docentes durante el horario de clase.

#### 4. Estrategias de afrontamiento al estrés académico

**Figura 6**

*Estrategia de afrontamiento al estrés académico*



*Nota.* En esta figura se observan las estrategias de afrontamiento aplicadas por los estudiantes universitarios al estrés académico.

En la figura 6 se puede evidenciar que la estrategia de afrontamiento que sobresalió frente al estrés académico fue la reevaluación positiva con un 44%. El 29% utiliza la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social, continuado con la planificación y gestión de recursos con un 27%. Lazarus y Folkman (1986), concretan a las estrategias de afrontamiento como instrumentos que las sociedades desarrollan en respuesta a ciertos requerimientos externos o internos. Al mismo tiempo, ellos recalcan que los recursos pueden satisfacer necesidades de manera satisfactoria y positiva o afectar negativamente la salud psicofisiológica. Siguiendo con esta idea las estrategias de afrontamiento lo que buscan en una persona es ayudar a sobresalir frente a algún evento estresor, debido a que el estrés les puede causar un malestar físico o psicológico.

## **XV. Principales logros del aprendizaje**

El tema de este proyecto de investigación examinado divisa una situación real de la vida cotidiana. Las estrategias de afrontamiento son instrumentos que las sociedades desarrollan en respuesta a ciertos requerimientos externos o internos.

Las lecciones aprendidas con el proyecto de investigación, fue la implementación de los principios que se abordó en este estudio en el supuesto de la población beneficiaria. Por otra parte, al principio existió una barrera para los alumnos encuestados, ya que no querían compartir datos personales, debido al estrés en el que se encontraban. Para ello, se creó un encuadre psicológico a través de una entrevista inicial y se firmó el consentimiento informado, lo que generó una relación de confianza permitiendo realizar los cuestionarios de forma más sencilla. Además, los beneficiarios pueden ampliar su conocimiento sobre las diferentes estrategias de afrontamiento presentadas a estrés académico.



El individuo que pasó por el estrés académico puede mostrar distintos niveles, entre ellas el estrés. Es decir, las personas al tener este nivel de estrés generan una actitud positiva, constructiva, expresando emociones agradables provocándoles un equilibrio y bienestar en su salud. Mientras que al presentar distrés lo que generara es sensaciones de tristeza, fracaso y frustración, dejando así consecuencias como enfermedades psicosomáticas, provocando un desequilibrio fisiológico y psicológico.

Centralmente las experiencias positivas que se exhibieron en este proyecto, fue identificar las estrategias de afrontamiento, niveles y factores que se muestran al estrés académico en las personas estudiadas y, a su vez, el cómo aplicar las estrategias en nuestro día a día, ya que estas ayudan a combatir eventos estresantes. De esta manera, beneficia a las personas, ya que gestionarán mejor las estrategias de afrontamiento. Mientras que, una experiencia negativa comprobada fue la tabulación de datos, ya que es difícil manejar programas de tabulación de datos estadísticos.

La alternativa para el producto que generó el proyecto fue, el poder haber explorado dentro de la entrevista, si han recibido atención psicológica o si han pasado por algún síntoma de estrés. Lo que mantendría igual del proyecto son el estudio de las estrategias de afrontamiento, ya que estas se encuentran relacionadas con los niveles de estrés. Ambas son una manera de enfrentar algún evento estresor, es decir, que al presentar una actitud positiva lograremos crear una estrategia de afrontamiento para salir adelante. Por otro lado, lo que cambiaría del proyecto es el realizarlo con una muestra más amplia debido a que, se podrá abordar de mejor manera las distintas estrategias de afrontamiento.

El principal método de investigación fue la entrevista. De esta manera, las técnicas que se emplearon fueron la utilización del cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU) y la escala de afrontamiento del estrés académico, la cual comprende el estudio de los niveles, factores y estrategias de afrontamiento en el estrés académico y la tabulación de los datos realizadas en hojas de cálculo del programa Excel de donde se fue obteniendo la información para la producción de resultados.

Con base en la información recopilada, se crearon productos creados como parte del proyecto por los cuestionarios aplicados, los cuales fueron instrumentos que me facilitó identificar cada una de las estrategias de afrontamiento, asimismo, niveles y factores generados por el estrés académico para ejecutar esta indagación. Es significativo aludir que se consiguió hacer una correlación entre las estrategias mediante Excel para que de este modo los resultados sean más fiables.

Cada objetivo planteado en el proyecto se ha logrado porque se pudo examinar las estrategias de afrontamiento al estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en el periodo 2022-2023. Asimismo, se determinó los niveles de estrés académicos en estudiantes universitarios que cursan el periodo mencionado anteriormente y se indago acerca de los factores estresores derivados de la actividad académica. Por último, se logró identificar las distintas estrategias para afrontar el estrés académico.

Existieron algunos riesgos en el proceso de investigación, como la complejidad de realizar los cuestionarios, el orden en que se recopilan los resultados de esta y dificultades para interpretar los niveles de estrés

mediante el cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU).

El componente principal fue reconocer las estrategias de afrontamiento para alcanzar un buen manejo al estrés académico. Siendo así que, se alcanzó a asemejar que las estrategias de mayor utilidad fueron la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social.

Un punto de vanguardia e innovación fue las estrategias de afrontamiento debido a que tienen una correlación directa con el tipo de actitud que tengan los individuos, por lo que dependerá en gran medida dependiendo si es actitud positiva para salir de un ambiente estresante o si es actitud negativa que aún mantiene el sujeto en estancamiento, creando estrés crónico.

El impacto que crearon los elementos innovadores para la población fueron las estrategias de afrontamiento, con las cuales se recopiló información fue entregada a la institución para implementar proyectos que beneficien a los estudiantes ante la presencia de síntomas de estrés académico. Para poder evitar o reducir que los estudiantes universitarios de diferentes carreras como: Medicina, Psicología y Administración atravesen procesos de ansiedad, depresión o algún trastorno relacionado con el estado de ánimo, evitando actos irreparables como por ejemplo el suicidio. Siguiendo con esto, la estrategia de afrontamiento con más incidencia fue la reevaluación positiva ya que esta nos habla de buscar y aprender de las dificultades al asemejar los aspectos positivos de la dificultad.

El impacto que se mostró en la salud mental de los beneficiarios especialmente es en el aspecto emocional, debido a las respuestas de cada estudiante de las diferentes escalas, es decir, las distintas actitudes que toman los alumnos al encontrarse frente a un evento estresor. Aunque, es significativo indicar que cada alumno al saber la estrategia que se encuentra al alcance, logró encontrar el modo de tolerar el estrés académico.

## **XVI. Conclusiones**

- Las estrategias de afrontamiento tuvieron una relación directa con el estrés académico; ya que son herramientas psicológicas que ponen en marcha las personas para poder manejar las distintas situaciones que generan estrés, ansiedad, desesperación, entre otros. Beneficiando a la población para poder tolerar el estrés académico conociendo cada una de las estrategias que podría aplicar y cuál sería la mejor para su caso.
- Se concluyó que los estudiantes universitarios tienen un nivel alto de estrés (distrés), el cual es considerado como el estrés negativo al causar sensación de tristeza, fracaso, frustración dejando como consecuencia la aparición de enfermedades psicósomática. Esto debido a distintos factores como: el expediente y perspectiva del futuro, llevando a los estudiantes a la utilización de las distintas estrategias de afrontamiento ante al estrés académico.
- Se usó un enfoque cognitivo conductual para la elección de los instrumentos de diagnóstico y el levantamiento de datos de las estrategias de afrontamiento al estrés académico que presentaron los estudiantes universitarios.

**Recomendaciones:**

- Se sugiere tomar ayuda psicológica con el fin de encontrar una estrategia de afrontamiento eficaz para el sujeto afectado.
- Se propone incrementar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés académico en alumnos de distintas carreras, ya que con esto sabrán como sobrellevar la situación.
- Es recomendable ejecutar charlas informativas y talleres psicoeducativos para instruir acerca del uso de las diferentes estrategias de afrontamiento ante cualquier tipo de evento estresor.
- Se sugiere que dentro de las universidades exista un área para que los estudiantes puedan estar más cómodos, obteniendo una concentración óptima, asimismo, un lugar donde logren desenvolver todas las actividades y cargas académicas.
- Se recomienda ampliar la muestra y universidades para obtener resultados fiables y generalizables, que favorezcan la implementación de proyectos y programas de intervención en temas de promoción y prevención de salud mental, en torno al estrés académico.

## II. Referencias bibliográficas

- Águila, B., Calcines Castillo, M., Montegudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). *Estrés académico*. Edumecentro.
- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R. M., & Herrera-López, P. S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tecnología superior*. Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas.
- Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). *Estrés académico*. Revista de psicología Universidad de Antioquia.
- Brooks, S. (2020). *El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas*.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Freire, C. (2010). *Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)*. Revista iberoamericana de psicología y salud.
- Calle, J. V., Piedra, M. D., Barahona, D. P., & Cardenas, O. S. (2018). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador*. Revista electrónica de psicología Iztacala.
- Cárdenas, C. S. (2008). *Identificación de tipologías de actitud hacia la matemática en estudiantes de séptimo y octavo grados de educación primaria*. Perfiles Educativos, XXX. Obtenido de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf>
- Díaz, Y. h. (2013). *Estrategias y Estilos de Afrontamiento al Estrés Académico en estudiantes de medicina. (Tesis de maestría)* . Universidad de Colombia. Obtenido de <http://www.redie.org/librosyrevistas/libros/investigaciones.pdf>
- El comercio. (2010). *Una ciudad con aire universitario*. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/quito/ciudad-aire-universitario.html>
- Espinoza-Díaz, I., Tous-Pallarés, J., & Vigil-Colet, A. (2015). *Efecto del clima psicosocial*

*del grupo y de la personalidad en el síndrome de quemado en el trabajo en docentes.*  
doi:<https://doi.org/10.6018/analesps.31>.

Fernández Abascal, F., Palmero, M., & Emoción, F. M. (1997). *Cuaderno de Prácticas de Motivación, emoción estilos y estrategias de afrontamiento*. Madrid: Pirámide.

García, N., & Zea, R. (2011). *Estrés Académico*. (Vol. 3). Universidad de Antioquia.

García, R., Pérez, F., Pérez, J., & Natividad, L. (2012). *Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad*. Revista latinoamericana de psicología.

Guerrero García, 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*. Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Hernández, G., & Mendoza, M. (2008). *Tipos de investigación*. México: Salud mental.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.

Lazarus. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: DDB.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Llallico Gualoto, C. P., & Michilena Corella, S. D. (2022). *Estrés académico en estudiantes de noveno y décimo semestre de la carrera de Ciencias Médicas de la Universidad Central Del Ecuador, durante el período 2021-2021*. Quito: UCE.

Mariños Rojas, B. J. (2017). *estrés académico y expresión de ira en estudiantes del nivel secundario de las instituciones públicas del distrito de Coishco*.

Muñoz, A. M. (2017). *Percepción de los estudiantes sobre el valor de las TIC en sus estrategias de aprendizaje y su relación con el rendimiento*. Educación XX1: revista

de la Facultad de Educación.

Naranjo Pereira, M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo.*

Nieto, M. Á., Delgado, M. R., & León, L. (2008). *Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica.*

Novaco, R. B. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment.* . Lexington, Mass: D.C. Heath.

Paulino Arana, S., & Romero Jaimes, F. (2021). *Agresividad y estrés académico en estudiantes de contabilidad del primer ciclo de una universidad pública, Tingo María, Huánuco, 2021.*

Pereira, M. L. (2010). *Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas.* . Revista educación.

Reyes, N., & Trujillo, P. (2020). *Ansiedad, estrés e ira: el impacto del COVID-19 en la salud mental de estudiantes universitarios.* Investigación & Desarrollo.

Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.* Madrid: Prentice Hall.

Rodríguez-Díaz, F., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., & Bringas Molleda, C. (2014). *Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México.* Psicología: Reflexão e Crítica. doi:<https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427301>

Rodríguez-Marín, J., & Neipp-López, M. C. (2008). *Manual de psicología social de la salud. Síntesis.*

Rueda García, D. E., Borja Cevallos, L. T., Flores Villacís, M. S., & Carvajal Andrade, L. D. (2021). *Relación entre estrés y rendimiento académico de estudiantes de enfermería de una universidad ecuatoriana.*

Valera, S. (2001). *Curso de psicología ambiental.* Universidad de Barcelona, España.



Obtenido de [www.ub.es/dppsa/psicamb/3460d.htm](http://www.ub.es/dppsa/psicamb/3460d.htm)

Vallejo, M., & Aja, J. P. (2018). *Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico*. IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation. Obtenido de <https://www.upo.es/revistas/index>