

POSGRADOS

Maestría en
**PSICOLOGÍA CON
MENCIÓN EN INTERVENCIÓN
CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL**

RPC-SO-05-NO.156-2021

Opción de Titulación:
Informes de investigación

Tema:
Correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes universitarios sujetos a presión académica de una institución privada de la ciudad de Quito en el período enero – junio 2025

Autor(es)
Stephany Carolina Yacelga Espinosa

Director:
Andrea Beatriz Aslalema Enríquez

QUITO – Ecuador
2025



Autor(es):



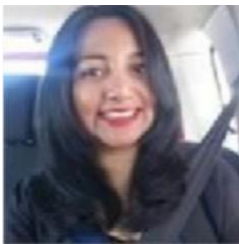
Stephany Carolina Yacelga Espinosa

Psicóloga mención clínico

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Quito.

carolina.yacelga.espinosa@gmail.com

Dirigido por:



Andrea Beatriz Aslalema Enríquez

Psicóloga clínica

Magister en Psicoterapia

aaslalema@ups.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2025© Universidad Politécnica Salesiana.

QUITO– ECUADOR – SUDAMÉRICA

STEPHANY CAROLINA YACELGA ESPINOSA

CORRELACIÓN ENTRE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y EL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS SUJETOS A PRESIÓN ACADÉMICA DE UNA INSTITUCIÓN PRIVADA DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERÍODO ENERO – JUNIO 2025

DEDICATORIA

Agradezco en primer lugar a Dios por darme la fortaleza para seguir adelante a pesar de las adversidades. A mis padres que siempre velaron por mi bienestar y me dieron su apoyo incondicional, por haberme forjado como la persona que soy. A mi hermana Sophia, mi confidente y mejor amiga por acompañarme siempre. Tu apoyo y paciencia han guiado mis pasos, tu amor y fortaleza han sostenido mis sueños. Esta tesis también es tuya. A Tarquino quien con su sabiduría, consejos, amor y apoyo constante fue mi inspiración y mayor motivación. Gracias por tu inmensa generosidad y por siempre creer en mis sueños, por ser esa luz que ha guiado mi camino. A mi abuelita quien me ha acompañado mis pasos con sus consejos sabios, su amabilidad y su amor. Sus abrazos me dieron la fuerza para perseverar y su sabiduría me guio en este camino. A mis tíos por acompañarme en cada paso de la vida y por creer en mí, su confianza me ayudo a alcanzar este gran objetivo. También dedico esta tesis a la memoria de mi abuelita, quien no está físicamente conmigo, pero su memoria, sabiduría y apoyo incondicional siempre me acompañaron.

AGRADECIMIENTO

Deseo comenzar este apartado expresando mi agradecimiento a la Universidad Politécnica Salesiana por brindar un buen entorno además de ofrecer los recursos precisos para la realización de este proyecto de investigación. Es de mucho valor para mí que la universidad mantenga una dedicación constante y el compromiso con la excelencia que han demostrado de principio a fin en mi formación académica. Quiero comenzar expresando mi profundo agradecimiento a mi tutora de tesis, Mgtr. Andrea Aslalema Enríquez, quien con su profesionalismo y sus enseñanzas supo orientar este trabajo y me permitió abordar esta investigación de la mejor manera posible. Su apoyo constante y su retroalimentación fueron indispensables para la realización de esta tesis. Mi gratitud se extiende a la Mgtr. Rosa Armas, por sus sugerencias precisas y sus conocimientos indispensables que permitieron el enriquecimiento de este trabajo investigativo. Su apoyo y comentarios constructivos hicieron posible que este trabajo se realizara de la mejor manera. Quiero extender mi más sincero agradecimiento al Dir. Jorge Rengel, quien me brindo el espacio para llevar a cabo mi investigación junto a Mgtr. Fabian Salazar y Mgtr. Diana Morales a quienes agradezco profundamente por procurar abrir el espacio para que esta investigación se lleve a cabo de la mejor manera. A todos los maestros quienes compartieron no solo sus conocimientos, su sabiduría y sus experiencias, sino que nos brindaron diversas herramientas necesarias para alcanzar esta nueva meta. A mis compañeros y colegas por el valioso intercambio de ideas y su colaboración que hicieron más llevadero el camino de este trabajo. Por último, a los miembros del comité evaluador por su tiempo y por las indicaciones valiosas que permitieron la mejora de este trabajo.

Tabla de Contenido

1. Tabla de contenido

Resumen	7
Abstract.	8
1. Introducción	9
2. Determinación del Problema	12
2.1 Planteamiento del problema	14
2.2 Pregunta de investigación	14
2.3 Objetivos.....	14
2.4 Justificación	15
3. Marco teórico referencial	19
3.1 Definición de estrés.....	19
3.2 Definición de estrés académico	21
3.2.1 Estrésores Académicos Específicos	23
3.3 Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.....	26
3.3.1 Definición de Afrontamiento	26
3.3.2 Estrategias centradas en el problema	28
3.3.3 Estrategias centradas en las emociones	29
3.4 Niveles de estrés académico en condiciones de alta presión académica	30
3.5 Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales vs. Funcionales	31
3.5.1 Estrategias de afrontamiento funcionales.....	32
3.5.2 Estrategias de afrontamiento funcionales.....	33
3.6 Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	34
4. Materiales y metodología	37
4.1 Materiales.....	37
4.2 Metodología.....	39
5. Resultados y discusión	44
6. Conclusiones.....	53
Referencias	56

Correlación entre las
estrategias de
afrentamiento y el estrés
académico en estudiantes
universitarios sujetos a
presión académica de una
institución privada de la
ciudad de Quito en el
período enero – junio 2025

Autor(es):

Stephany Carolina Yacelga Espinosa

Resumen

Es importante comprender la correlación entre estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, debido a que es un factor clave dentro del ámbito educativo pues puede influir de manera directa en la salud mental, el rendimiento académico y bienestar emocional. El estrés académico se origina en casos en los que las exigencias dentro del entorno universitario superan los recursos personales de los estudiantes, lo que genera ansiedad y agotamiento. A partir de esta situación, los estudiantes cuentan con estrategias de afrontamiento que constituyen mecanismos que son utilizados para manejar de manera óptima todo aquello que se considere un riesgo a su rendimiento académico. Es por esta razón, que esta investigación tiene el objetivo de determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios y el nivel de estrés académico que experimentan, en contextos donde la presión académica es alta. La presente investigación se llevó a cabo desde un enfoque cuantitativo centrado en la recopilación y análisis de datos. Es importante mencionar que la correlación ofrece conocimientos que permiten el desarrollo de intervenciones tales como programas de apoyo que brinden psicoeducación a los estudiantes con el objetivo de promover el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Se considero para la misma, a estudiantes universitarios sujetos a presión académica de una institución privada de la ciudad de Quito con independencia de género. El tamaño de la muestra fue de 136 personas que accedieron a participar de manera voluntaria y se llevo a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Al encontrar niveles elevados de estrés académico es de suma importancia promover el desarrollo de habilidades de afrontamiento efectivas dentro de las instituciones de educación superior para fortalecer la resiliencia estudiantil y favorecer entornos de aprendizaje más saludables y equilibrados.

Palabras clave:

Estrés académico, estrategias de afrontamiento, salud mental, bienestar emocional

Abstract

It is important to understand the correlation between academic stress and coping strategies in university students, as it is a key factor in the educational environment and can directly influence mental health, academic performance, and emotional well-being. Academic stress arises in cases where the demands of the university environment exceed students' personal resources, leading to anxiety and exhaustion. In response to this situation, students develop coping strategies that serve as mechanisms to optimally manage anything that is considered a risk to their academic performance. For this reason, this research aims to determine the correlation between the coping strategies used by university students and the level of academic stress they experience in contexts where academic pressure is high. This research was conducted from a quantitative approach focused on data collection and analysis. It is important to mention that the correlation provides insights that enable the development of interventions such as support programs that provide psychoeducation to students with the aim of promoting their well-being and academic performance.

University students subject to academic pressure at a private institution in the city of Quito, regardless of gender, were considered for the study. The sample size was 136 people who agreed to participate voluntarily, and non-probability convenience sampling was used. Given the high levels of academic stress found, it is extremely important to promote the development of effective coping skills within higher education institutions to strengthen student resilience and foster healthier and more balanced learning environments.

Keywords:

Academic stress, coping strategies, mental health, emotional well-being

1. Introducción

Dentro del ámbito universitario moderno, los estudiantes llegan a enfrentar múltiples exigencias que abarcan desde la presión por un alto rendimiento hasta la carga académica, que dependerá de cada entidad estudiantil, en varias ocasiones los estudiantes se encuentran dentro de un contexto de alta competitividad. Estas y otras circunstancias contribuyen a la aparición y persistencia del estrés académico, un fenómeno psicológico que, de no ser gestionado adecuadamente, podría tener consecuencias significativas en el desempeño académico de los estudiantes y en su bienestar emocional, así como en su salud física.

Como ya se mencionó dentro del contexto universitario actual, este se caracteriza por una alta competitividad en los estudiantes, exigencias académicas que van en aumento además de presión y estrés constante por el rendimiento. De esta manera, se puede afirmar que el estrés académico surge como uno de los tantos desafíos que llegan a enfrentar los estudiantes en la actualidad. El estrés académico afecta a la salud mental y emocional de los estudiantes universitarios, pues al estar en constantes métodos de aprendizaje y cambios en las entidades estudiantiles, además también puede llegar a interferir en las relaciones interpersonales, es decir en los vínculos que un individuo establece con los compañeros, amigos, etc. Es importante mencionar que incluso se ha visto que afecta el desempeño académico y esto puede escalar hasta llegar a tener poco rendimiento y además rendimientos con subidas y bajadas frecuentes en los estudiantes (Gambini López, et al., 2024).

Las estrategias de afrontamiento son aquellos mecanismos que se utilizan en el manejo del estrés y dado que es una situación a la que se enfrentan los estudiantes, se debe conocer cuáles son estas herramientas que los estudiantes utilizan para manejar estas circunstancias. Estas estrategias son fundamentales a la hora de tratar el impacto que tiene el estrés, pues en algunos casos potencian

características como la resiliencia para ayudar a los estudiantes en el manejo de situaciones estresantes. Es importante mencionar que no en todos los casos se podrán visibilizar mejoras, es importante mencionar que existirán casos en los que en lugar de ayudar lo que provocan es agravar el malestar emocional, debido a que en algunas ocasiones los estudiantes las dirigen de maneras inadecuadas causando un mayor malestar.

Para reducir el estrés académico en momentos de alta presión es importante identificar cuáles son los métodos más efectivos, que ayuden al desarrollo de habilidades que permitan una mejora en cuanto al bienestar de los estudiantes. Un punto importante es que todo esto puede verse como un área de estudio que proporciona evidencia, que fomenten el diseño y elaboración de programas enfocados en reforzar habilidades de afrontamiento que sean más saludables y positivas, iniciando en etapas tempranas de la formación académica universitaria. Existen factores que influyen en la elección de las estrategias utilizadas por estudiantes tales como el contexto sociocultural, la personalidad y algunos factores individuales, por lo que es importante indagar en este tema para conocer desde principio a fin el manejo que le dan los alumnos a estos instrumentos (Guzmán-Castillo, et al., 2022).

Este estudio pretende enfocar su investigación en la determinación de la correlación que existe entre el nivel de estrés académico que experimentan los estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento que utilizan para manejar esta tensión. Al recopilar datos y comprender como se da esta correlación se pueden identificar factores de riesgo y de protección dentro de un entorno educativo, además proporciona la información necesaria para diseñar intervenciones psicoeducativas futuras, que incentiven un ambiente académico mas positivo y promuevan, en los estudiantes, una gestión emocional efectiva (Gambini López, et al., 2024).

Existen diversas investigaciones enfocadas en demostrar que los estudiantes utilizan dos tipos de estrategias de afrontamiento. Las primeras son las estrategias adaptativas como lo son, la búsqueda de apoyo social (familia, amigos, compañeros, maestros, etc.), una mejor planificación de sus actividades tanto personales,

sociales y académicas y por último el establecer prioridades ayudan a tener niveles bajos en cuanto al estrés académico. Por el contrario, existen casos en los que los alumnos recurren a estrategias consideradas desadaptativas como son la negación de la existencia de algún conflicto, la evitación de este, es decir, no asumir las posibles consecuencias que esto provoque e incluso llegar al consumo de sustancias. Es así como todos estos factores pueden mostrar niveles elevados de estrés en lugar de su disminución.

Para determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, se propone una investigación cuantitativa con diseño correlacional. La muestra estaría compuesta por estudiantes universitarios de diferentes facultades y niveles académicos, seleccionados mediante un muestreo aleatorio estratificado.

De igual forma, conocer esta correlación puede contribuir, en el futuro, a prevenir problemas mayores tales como los trastornos de ansiedad o depresión, el bajo rendimiento académico e incluso el abandono universitario. Además, reconocer y trabajar con el estrés generado en los estudiantes puede llegar a representar un paso clave para mejorar el rendimiento académico e incluso la salud mental de los estudiantes universitarios. Además, el conocimiento puede ayudar en el desarrollo de herramientas que fomenten, en los estudiantes, el desarrollo de estrategias de afrontamiento que sean mucho más adaptativas y que se construyan desde el inicio de la formación universitaria, esto podría convertirse en un recurso efectivo para abordar la creciente presión académica y sus consecuencias negativas en los estudiantes (Caballero, Hederich y Palacio, 2007).

Si se habla de un nivel institucional, la información presentada va a permitir que muchas universidades puedan implementar políticas enfocadas al bienestar estudiantil que sean efectivas y estén centradas en las causas verdaderas del malestar psicológico. Lo que pretende este estudio es ofrecer una base científica para que se puedan crear investigaciones e intervenciones futuras que estén enfocadas al bienestar general de los estudiantes.

2. Determinación del Problema

Para poder delimitar esta problemática es importante como primer paso definir al estrés académico pues existe una gran diferencia entre el estrés común y el estrés académico. Es importante mencionar que este malestar ha escalado hasta volverse un fenómeno mundial, debido a su impacto negativo en la salud de los estudiantes. El estrés académico cada vez es más habitual entre la población estudiantil universitaria, y esta caracterizado por desgaste emocional, carga y estados de inquietud. Se presenta como una reacción a las demandas en un ámbito netamente educativo, estas demandas pueden deberse a algunos factores como rivalidad entre compañeros, al estar en un ambiente tan tenso y lleno de competitividad puede darse que los alumnos tomen muy en serio esta “competencia” y lleguen a estresarse demasiado debido a ello. También está la expectativa personal y social de obtener resultados favorables, es decir, tener una obsesión por tener resultados positivos para llenar expectativas no solo propias sino de su familia y amigos, otro factor es la falta de claridad acerca del futuro profesional, que surge al imaginar posibles situaciones futuras en las que no obtienen empleo o trabajan en algo para lo que no estudiaron. Dentro de este contexto, las estrategias de afrontamiento tienen un papel fundamental, pues ayudan a los estudiantes a manejar situaciones consideradas como estresantes y facilitan la reducción de repercusiones diversas dentro de su entorno (Pinto Aragón, Villa Navas y Pinto Aragón, 2022).

La presente investigación tiene por finalidad establecer la correlación existente entre el nivel de estrés académico que los estudiantes experimentan y las estrategias de afrontamiento que usan para intentar darle una respuesta más adecuada a este tipo de presión. Debido a lo mencionado el análisis de cómo funciona esta correlación puede hacer aportes muy necesarios a la comunidad educativa. También es importante que se realicen este tipo de investigaciones para que, con la información que se obtenga se puedan desarrollar intervenciones educativas en cuanto a la salud mental de los estudiantes, asimismo se pueden

diseñar programas de psicoeducación que impulsen una mejora en el desempeño académico y promuevan el bienestar de cada estudiante.

Los resultados de esta investigación ayudarían a entender mejor cómo diferentes estrategias de afrontamiento llegan a influir en la manera en que los estudiantes perciben el estrés académico y también en cómo lo manejan. Este conocimiento resulta fundamental para la creación de intervenciones que promuevan el uso de estrategias eficaces y reduzcan la influencia del estrés. Asimismo, podría ser útil en el desarrollo de programas de asesoramiento académico y psicológico que se ajusten a las necesidades particulares de los estudiantes universitarios (Pinto Aragón, Villa Navas y Pinto Aragón, 2022).

Es por esta razón que es importante la realización de esta investigación debido a que permitirá un mejor entendimiento sobre la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico. Esta información puede ayudar a comprender como es que los estudiantes universitarios tienen estrategias que les permitan manejar el estrés y de esta manera también se puede realizar investigaciones a futuro con fines académicos (Pinto Aragón, Villa Navas y Pinto Aragón, 2022).

2.1. Planteamiento del problema

2.2. Pregunta(s) de investigación o hipótesis

¿Existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios y los niveles de estrés académico que experimentan bajo condiciones de alta presión académica en una institución privada de la ciudad de Quito?

2.3. Objetivos de investigación

2.3.1. Objetivo general

Analizar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes universitarios sujetos a presión académica en una institución privada de la ciudad de Quito en el período enero – junio 2025.

2.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar los factores más comunes que generan estrés académico en los estudiantes universitarios sometidos a presión académica.
2. Explorar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios para manejar el estrés académico.
3. Analizar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico en estudiantes universitarios sujetos a presión académica en una institución privada de la ciudad de Quito.

2.4. Justificación

Se ha planteado que el estrés académico se ha convertido en uno de los principales motivos de un bajo rendimiento académico. Es por esta razón, que es fundamental entender como este estrés es manejado por aquellos a los que les afecta, es decir, los estudiantes. En este estudio se va a centrar la atención en estudiantes universitarios debido a que son ellos quienes se encuentran sujetos a mucha presión académica no solo porque es un estudio de nivel superior sino porque de ello dependerá su futuro en general. En el momento en que los estudiantes están sujetos a presión académica antes, durante y después de realizar estudios universitarios, muchos se muestran altamente estresados por ello y no encuentran la mejor solución a este hecho, es por eso por lo que es importante realizar estudios que permitan indagar en cuales son estas estrategias y cuál es su correlación con el estrés al que están sometidos (Bello Castillo, et al., 2021).

Es por ello por lo que el propósito y por el que se lleva a cabo esta investigación es analizar la correlación entre el estrés académico de los estudiantes universitarios ante presión académica y las estrategias de afrontamiento que cada uno utiliza para afrontar esta situación. También se realiza este proyecto con la finalidad de contribuir al campo de la psicología e incluso de la intervención social, dando paso al entendimiento de factores que están en medio de ambas variables.

Si se comprende de manera más profunda la dinámica existente entre las variables mencionadas, es posible plantear sugerencias que permitan un mejoramiento en como los estudiantes se hacen responsables del estrés y con ello mejoran su rendimiento académico. También se pueden formular políticas públicas que estén destinadas a fomentar sistemas de apoyo dentro y fuera de las instituciones y promover el bienestar general de los estudiantes sujetos a presión.

El hecho de que el estrés esté relacionado con los estudios dentro del ámbito de la educación superior son consecuencia de que cada vez los estudios se van transformando en un desafío para cada persona. Existe una creciente complejidad

que tiene exigencias que afectan el desempeño académico de los alumnos y es en esa situación en la que el estrés se presenta como respuesta a dicha presión.

Al existir situaciones como exámenes, exceso de trabajo o las altas expectativas que se establecen por sí mismos son las causantes del estrés que puede producir un agotamiento e incluso el abandono de los estudios. El impacto que todo esto tiene va más allá pues afecta tanto a un individuo que su salud se ve comprometida, así como su capacidad de adaptación de los estudiantes (Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

Por otro lado, ante situaciones de estrés existen las estrategias para afrontar esta situación, esto es un proceso que tiene diversas dimensiones y que tiene complejidad a la hora de ponerlos en marcha. Por ello es importante entender que se consideran estrategias de afrontamiento a las acciones conductuales o cognitivas que están destinadas a general algo dentro de la situación de estrés. Esto puede ser positivo como negativo, incluso en ocasiones algunas personas dirigen sus esfuerzos a mejorar la situación estresante y con ello disminuir la misma. Por otro lado, existen personas que no logran redirigir estas estrategias hacia lo positivo y por el contrario se estancan, evaden e incluso niegan el problema. Es aquí cuando las cosas se complican pues al no dirigir de manera adecuada las estrategias con las que cuentan estas se vuelven un conflicto más poniendo a prueba la resistencia de los estudiantes y así tengan un nivel más elevado de estrés (Bello Castillo, et al., 2021).

Al ser las estrategias de afrontamiento recursos conductuales y cognitivos necesarios para gestionar demandas internas y externas percibidas como factores estresantes es importante hacer un análisis de cuales son y como son utilizadas. Es importante mencionar que se clasifican en dos categorías: las estrategias centradas en el problema que están enfocadas en modificar la situación estresante y las estrategias centradas en la emoción, que son las que pretenden regular las respuestas emocionales del estrés. Se sabe que Lazarus y Folkman establecen una teoría denominada modelo transaccional del estrés, allí se plantea la importancia de realizar evaluaciones a nivel cognitivo sobre la situación estresante. También

mencionan que las estrategias están altamente influenciadas por factores contextuales, personales y culturales (Bello Castillo, et al., 2021).

Es importante tomar en cuenta que las estrategias de afrontamiento cumplen un papel fundamental ante las exigencias académicas que en ocasiones superan los recursos con los que cuentan los estudiantes. Por lo tanto, estas pueden transformarse en herramientas que cada individuo puede ir desarrollando para hacerle frente a situaciones que consideren estresores. En algunas ocasiones estos recursos son positivos al fomentar respuestas adaptativas y adecuadas frente a ciertas estrategias. En otras ocasiones son negativas, pues en lugar de ayudar perjudican el bienestar biopsicosocial de los estudiantes. Por esta razón, es importante mantener las investigaciones que incursionen en esta temática, debido a que actualmente los problemas de salud mental en jóvenes están aumentando (Harvey Narváez, et al., 2021).

Tanto en la teoría como en la práctica es necesario demostrar la importancia de realizar investigaciones que traten este tema, dando paso a futuras intervenciones que promuevan el progreso del bienestar estudiantil. En la parte teórica se trata de comprender y profundizar como los estudiantes toman la adaptación al entorno universitario y cuáles son los procesos psicológicos que están involucrados. Esto quiere decir, que se busca analizar que ocurre en la vida de los estudiantes al momento de atravesar el cambio de la educación básica a una educación superior. La información que se obtenga de estas investigaciones puede contribuir a enriquecer conocimientos previos sobre esta temática (Bello Castillo, et al., 2021).

En cambio, desde la práctica lo que se pueda encontrar en las diversas investigaciones es que promuevan la utilización de estrategias de afrontamiento que sean más efectivas. Si se llevan a cabo de la manera correcta pueden reducir niveles de estrés académico y además facilitarían el desarrollo de programas destinados a conocer y saber manejar estas estrategias de manera adaptativa para que sean un apoyo a los estudiantes universitarios. Esto se puede realizar por medio de fomentar un ambiente universitario que sea comprensivo y que trabaje por velar el bienestar de sus alumnos, también se pueden desarrollar intervenciones de

apoyo psicológico. Todo esto con la finalidad de mantener el bienestar emocional de los estudiantes y que puedan culminar su etapa universitaria de la mejor manera (Cassaretto, Vilela, y Gamarra, 2021).

Además de todo es importante mencionar que el estrés académico, en el ámbito emocional está relacionado con la ansiedad, la desmotivación e incluso depresión. En cuanto al nivel fisiológico produce problemas de sueño, fatiga y otro tipo de enfermedades derivadas de todo lo negativo que ocurre en el cuerpo al estar sometidos a altos niveles de estrés. Una de las consecuencias hace que los estudiantes tengan conductas desadaptativas que desencadenan el abandono de los estudios, el aislamiento social e incluso consumo de sustancias psicotrópicas que pueden producir otros problemas de salud más graves. Otra consecuencia negativa es a nivel personal y de gestión emocional, en la que los estudiantes no obtienen apoyo y terminan en consecuencias graves como autolesiones o intentos de suicidio. Últimamente se ha establecido una prevalencia de tratar en lo posible de prevenir y gestionar el estrés académico, estas son intervenciones basadas en desarrollar mecanismos o habilidades que se conviertan en herramientas que facilitan el afrontar situaciones que se consideran estresores (Pozos Radillo, et al., 2022).

Para concluir, realizar estudios e investigaciones que hablen acerca de la correlación entre el estrés académico, la afectación que puede tener el estrés y las estrategias que los estudiantes utilizan para enfrentar ese estrés es de suma importancia, esto permite enfatizar en las razones por las que ocurre con los estudiantes y ayuda al desarrollo de recursos que les permitan mejorar. Los resultados que se obtengan de este proyecto investigativo van a permitir ampliar el conocimiento teórico de la correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Además de contribuir a la planificación y desarrollo de intervenciones sociales y psicológicas prácticas que apoyen y fomenten el bienestar de los estudiantes. También permitirá establecer una base de datos amplia para futuras investigaciones e intervenciones que se propongan realizar bajo esta temática tan importante.

3. Marco teórico referencial

3.1 Definición de estrés

Debido al efecto que el estrés tiene en la salud mental y física y también en el rendimiento en general, pero sobre todo en el aspecto educativo. Se sabe que el estrés constituye un tema que ha tenido una gran relevancia en cuanto a las investigaciones que se realizan día con día. Es por ello, que se ha convertido en un fenómeno de escala mundial que puede dar paso a la ansiedad y la inquietud en temas que en otras circunstancias no tendría el mismo efecto. En muchas ocasiones esta situación genera problemas en aspectos fuera de lo académico que puede terminar en problemas sociales y de salud mucho más graves como trastornos mentales. Según Hans Hugo Selye, el estrés es una reacción general del organismo frente a cualquier tipo de demanda ante condiciones que sean positivas y negativas. En este sentido, el estrés es considerado un proceso adaptativo que puede activar ciertos mecanismos de emergencia esenciales para la supervivencia. Solo en ciertas circunstancias, sus efectos pueden tornarse perjudiciales (Casanova Moreno, et al., 2023).

La propuesta del modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984) supuso una revolución de cómo se comprendía el estrés, interpretando este fenómeno como un proceso dentro de un sistema dinámico y de un funcionamiento complejo cuando previamente se interpretaba el mismo como una respuesta automática de organismo. Pese a lo anterior, se puede entender que puede existir diversidad de opiniones, sobre todo en lo que a las estrategias de afrontamiento se refiere. No obstante, se puede entender que existen diferencias de opinión, sobre todo cuando se trata sobre estrategias de afrontamiento. Mientras este modelo resalta la flexibilidad y la constante adaptación, la teoría de los estilos de afrontamiento plantea que las personas tienden a utilizar estrategias fijas. Este escrito analiza dichas divergencias y pretende fomentar un uso más riguroso del modelo transaccional en los estudios sobre el estrés (Camacho Gómez, et al., 2024).

Según Folkman y Lazarus el estrés esta entendido como un proceso que resulta de interacciones entre un sujeto y su entorno, en este mismo proceso la persona hace dos juicios sobre la situación. El primero es determinar si la situación en si es perjudicial o no y la segunda, es analizar si posee las habilidades suficientes para afrontar esta situación. A pesar de estos hechos es innegable destacar que el estrés en sí se considera como una respuesta adaptativa y sobre todo común, de las personas, que les permite reaccionar ante diversas situaciones que en ocasiones se perciben como amenazantes. Por lo tanto, es importante mencionar que el estrés es una función útil que posibilita la adaptación a diversos entornos; sin embargo, si esta respuesta de estrés es intensa o dura demasiado tiempo puede llevar a consecuencias negativas en la salud de las personas (Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

La American Psychological Association (APA) se refiere al estrés como una experiencia que en general puede producir confusión y malestar, mismo que puede provocar reacciones ante cualquier estímulo sin importar factores como la edad o el género. El estrés puede desencadenar dificultades mentales, físicas y emocionales acompañados de alteraciones fisiológicas. Mencionan que es de suma importancia aclarar que el estrés se puede manifestar como respuesta psicosomática frente a situaciones de angustia (Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui, 2021).

En fechas recientes, el estrés ha pasado a ser un tema de interés para diferentes investigaciones por el gran impacto que produce en el rendimiento académico de los universitarios dado que provoca ansiedad, angustia, problemas psicológicos y conflictos familiares, sociales, etc. El estrés académico es entendido como una reacción de los estudiantes frente a las diferentes demandas del proceso educativo. Dentro de este contexto, los alumnos deberán enfrentar tareas diarias que requieren de toda su capacidad para esta no repercuta en su salud física o mental. Algunas de estas tareas en su mayoría, son percibidas como estresantes y pueden derivar en consecuencias negativas para la salud y el bienestar de los estudiantes, estas pueden ir desde cansancio físico, insomnio, ansiedad, bajo rendimiento e

incluso abandono escolar. Bajo este contexto se puede mencionar que cualquier circunstancia que altere la armonía e interfiera en el desarrollo normal de las actividades académicas puede convertirse en una fuente de estrés y, sin duda, influir negativamente en el desempeño académico dentro del entorno educativo (Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría, 2022).

3.2 Definición de estrés académico

La etapa universitaria puede representar un período en el que los estudiantes están inmersos en experiencias desafiantes como la creación de nuevos vínculos con profesores y compañeros, la adopción de rutinas distintas y el enfrentamiento a métodos de enseñanza diferentes. Es importante mencionar que este proceso requiere de adaptación a un entorno novedoso, así como de asumir nuevas responsabilidades muy diferentes a la etapa escolar y colegial. Es importante mencionar que este cambio tan significativo podría llegar a afectar el bienestar y la salud mental del estudiante pues varios de ellos no tienen el conocimiento y tampoco los hábitos adecuados para afrontar exitosamente este proceso. Es por esta razón, que existen algunos estudios que destacan la situación de alta vulnerabilidad que presentan los estudiantes frente a conductas que afectan negativamente su salud además de mencionar que el estrés académico es de los principales factores de riesgo para estos estudiantes (Cassaretto, Vilela y Gamarra, 2021).

Para Orlandini (1996) que es quien sitúa el estrés académico dentro del contexto estudiantil, señala que este genera en el individuo una serie de alteraciones emocionales, físicas y fisiológicas como resultado de la presión propia del entorno académico. Por su parte, Barraza (2007) define el estrés académico como un proceso de desarrollo psicológico y de adaptación. Este ocurre cuando el estudiante se ve expuesto a demandas consideradas como factores estresantes, que provocan un desequilibrio en su sistema general. Ante esta situación, el estudiante manifiesta diversos síntomas y recurre a estrategias de afrontamiento con el fin de restablecer dicho equilibrio (Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui, 2021).

De acuerdo con Barraza (2018), el estrés académico está compuesto por tres dimensiones principales: los estresores, las reacciones o síntomas, y las estrategias de afrontamiento. Partiendo de esta investigación, estos elementos son considerados como dimensiones de la variable en cuestión, razón por la cual a continuación se explican los estresores para los estudiantes, pudiendo aparecer como consecuencia de una carga de tareas asignadas y calificadas por el docente, en contexto de plazos poco concretos y de escasa claridad de la información sobre los elementos para desarrollar los trabajos. Existen otros determinantes que pueden dar razones de estrés para los universitarios, entre ellos/as la personalidad de los docentes, el nivel de exigencia académica y los tipos de evaluación utilizados. Los síntomas del estrés académico que pueden llegar a aparecer son los propios de las reacciones físicas y psíquicas. Entre ellos se incluyen ansiedad, dificultades para concentrarse, fatiga persistente, depresión, tristeza, angustia, desesperación, irritabilidad, agresividad, tendencia a discutir, y falta de motivación para llevar a cabo actividades académicas (Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui, 2021).

El estrés académico es una experiencia habitual para los universitarios, consecuencia de las peticiones académicas y presiones académicas en los niveles esperados de rendimiento, es aquello que se identifica como estrés de tipo académico, caracterizándose por que la relación que establecen los alumnos entre las exigencias académicas y los recursos que poseen para gestionar estas, resulta del todo asimétrica en la medida que se percibe que las exigencias académicas son mucho mayores que los recursos disponibles para enfrentarse a estas últimas, de tal forma que, según las autoras afirman, se produce una serie de efectos negativos, sobre la salud mental, el bienestar afectivo, el rendimiento académico (Lazarus, Folkman, 1984). La presión académica, entendida como el conjunto de exigencias y de expectativas académicas relacionadas con los estudios, cumple un papel muy importante en el incremento de este estrés, en la medida que puede desembocar una serie de estados afectivos positivos y también en sentimientos de ansiedad, de fatiga, incluyendo aquí la posible deserción del proceso académico.

3.2.1 Estresores Académicos Específicos:

El agotamiento académico es una situación que se presenta frecuentemente en los alumnos que en la actualidad deben afrontar altas exigencias académicas, niveles de estrés elevados y presión constante, lo que puede repercutir de forma negativa en su bienestar o en su rendimiento académico (Estrada-Araoz, et al., 2024). A continuación, se van a identificar y clasificar algunas de las exigencias académicas como, por ejemplo:

3.2.1.1 Sobrecarga de tareas y trabajos:

Existen avances analizados en estudios sobre el estrés, que han evidenciado que la activación del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) es una de las principales rutas por las cuales el estrés académico afecta al organismo. En este sentido cuando existe una percepción de exceso de tareas o una posible amenaza al rendimiento académico, el cuerpo del estudiante reacciona como si enfrentara un peligro físico, liberando esta reacción fisiológica y de principio se considera bastante útil para generar en el individuo, adaptación, el hecho de su permanencia por un tiempo prolongado puede volverse perjudicial, esto puede dar lugar a ciertos trastornos como insomnio, depresión o agotamiento físico (Montevilla Castillo, 2024).

3.2.1.2 Exámenes y evaluaciones:

Fernández et al. (2015) mencionan que los estudiantes pueden sentir una fuerte presión y responsabilidad sobre su desempeño académico (estas pueden ser presiones externas o internas de cada estudiante). De esta manera pueden presentar altos niveles de ansiedad, misma que se intensifica en ciertas situaciones claves de un proceso académico. Estos pueden ser mientras dura una preparación para exámenes o la realización de proyectos importantes. Esta carga emocional que provocan estos acontecimientos académicos puede llegar a afectar negativamente el rendimiento de los estudiantes, lo que con frecuencia se puede traducir en resultados académicos inferiores a los esperados (Montevilla Castillo, 2024).

3.2.1.3 Competencia con compañeros:

Este tipo de competencia entre compañeros puede considerarse un factor importante que hace que el estrés académico en los estudiantes vaya en aumento. Según Franco et al. (2019), la dinámica competitiva ayuda al incremento de la presión académica y psicológica además de repercutir en la salud mental de los estudiantes. En un estudio realizado en Bolivia el 63.3% de los estudiantes mencionan que esta competencia es una fuente relevante de estrés y este mismo estudio coincide con hallazgos realizados en un estudio de Barraza (2006), allí se señala la competencia académica como un factor desencadenante de estrés académico en la población estudiantil. Este tipo de competencias provocan comparaciones constantes que conllevan una necesidad excesiva por demostrar superioridad en los estudiantes. según Vidal-Conti et al. (2018), mencionan que este tipo de comportamientos refuerzan un clima de tensión y rivalidad, por lo tanto, se reduce de manera considerable el rendimiento académico (Montevilla Castillo, 2024).

3.2.1.4 Exigencias académicas:

En muchas ocasiones los estudiantes se perciben como capaces de llevar a cabo ciertas demandas estudiantiles y son quienes suelen responder de manera adaptativa al estrés académico a pesar de que no siempre es el caso. Por esta razón, existen ocasiones recurrentes en las que los estudiantes se sienten sobrepasados debido a ciertas tareas y trabajos, estos hechos afectan el bienestar del estudiante y perjudican su desempeño académico. Además, los estudiantes pueden experimentar reacciones negativas como ansiedad, agotamiento emocional y cansancio. En el momento en que las respuestas son tan diversas frente al estrés académico, es de suma importancia la implementación de intervenciones con el objetivo de reforzar las estrategias de afrontamiento propias de cada estudiante (Montevilla Castillo, 2024).

En la actualidad el estrés académico se reconoce como un fenómeno multidimensional que afecta a estudiantes de diferentes niveles académicos alrededor del mundo, debido a que influye significativamente en el desarrollo de un estudiante tanto a nivel psicológico como el nivel académico. Debido a que se considera un fenómeno global, es importante destacar que este tema se presenta en contextos educativos de países en desarrollo, así como en países desarrollados. De acuerdo con Barraza (2006), el estrés académico involucra una serie de factores relacionados entre sí (psicológicos, sociales y físicos) que pueden quebrantar la capacidad del estudiante para adaptarse y enfrentar los requerimientos propios de su entorno académico (Montevilla Castillo, 2024).

Bajo este contexto el estrés académico se puede interpretar como una reacción que puede ser o no adaptativa frente a requerimientos educativos que el individuo puede percibir como excesivas, lo que ocasiona sobrecarga en sus capacidades cognitivas y emocionales. Según Barraza (2019), en el momento en el que las exigencias académicas superan las afirmaciones de poder enfrentarlas de los estudiantes, existen respuestas (fisiológicas como emocionales), que se activan y pueden ir desde ansiedad hasta depresión, mismas que afectan su desempeño académico y su bienestar integral. Es así como se plantea al estrés académico no como una reacción exacta sino más bien como un proceso continuo que dependerá de cómo cada estudiante distinga la situación y de las estrategias con las que cuente para afrontarlas (Montevilla Castillo, 2024).

Se puede evidenciar gracias a diversos estudios que el estrés académico está considerado una respuesta bastante común en estudiantes universitarios, que se ven sujetos a exigencias académicas altas además de cierto grado de presión por obtener resultados que sean satisfactorios y expectativas autoimpuestas o impuestas por externos que generan niveles altos de ansiedad. Cuando este tipo de estrés se prolonga por un tiempo grande o incluso indefinido, puede llegar a causar efectos negativos en diversos ámbitos de la vida de un estudiante. Por ejemplo, a nivel físico puede causar alteraciones en el sueño (dificultad para dormir, somnolencia diurna, afectación cognitiva), dolores de cabeza, fatiga constante e

incluso problemas gastrointestinales. En cuanto al ámbito emocional, puede causar irritabilidad, ansiedad, frustración o incluso algunos síntomas depresivos. Todo esto va de la mano con consecuencias negativas en el rendimiento académico, pues puede llegar a interferir en la memoria, la capacidad de tomar decisiones y la concentración. Otro impacto negativo es que puede deteriorar el interés y la motivación por estudiar, lo que genera que se cree un ciclo negativo de mayor presión académica y bajo rendimiento (Olivas-Ugarte, Morales-Hernández y Solano-Jáuregui, 2021).

3.3 Estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios

3.3.1 Definición de Afrontamiento:

Lazarus y Folkman (1984) mencionan que el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que pueden estar en cambio constante y pretenden responder demandas internas o externas que se divisan como bastante superiores a los recursos con los que cuenta cada individuo. Estas estrategias pueden dividirse en dos principales: las que están encaminadas al problema y las orientadas a la regulación emocional (Mota González, et al., 2021).

Este marco teórico se enfoca en explorar cómo las estrategias de afrontamiento son cruciales para manejar el estrés académico y cómo su uso puede ser optimizado para mejorar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios, particularmente en situaciones de alta presión académica.

Las estrategias de afrontamiento se refieren a las tendencias personales para manejar las situaciones y son los que determinan las preferencias individuales en el uso de diferentes estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad tanto a lo largo del tiempo como en diversas situaciones. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos específicos empleados en cada contexto, los cuales pueden variar considerablemente según las circunstancias que los provoquen. Dentro de este contexto, los estilos de afrontamiento se pueden llegar a considerar

como disposiciones generales, mismas que rigen a la persona a pensar y actuar de manera más o menos constante ante distintas situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se definen según la situación en cuestión.

Las estrategias de afrontamiento-funcionamiento son los recursos que utiliza un estudiante de nivel universitario para solucionar el estrés y/o las dificultades emocionales que le suponen los requerimientos académicos, sociales e incluso personales de su formación universitaria. Estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas, dependiendo de cómo lo afronte y lo resuelva. De este modo, las estrategias adaptativas serán, por ejemplo, gestionar el tiempo, organizar tareas, pedir apoyo social, autocuidado..., estrategias para manejar el estrés que pueden funcionar bien. En cambio, las estrategias desadaptativas serán, por ejemplo, la procrastinación, la evitación o el aislamiento social -estrategias que intensifican la situación y pueden incluso afectarle en sus resultados académicos y en su salud mental (Castaño y León del Barco, 2010).

La habilidad para llevar a cabo las acciones de afrontamiento resulta ser la clave del éxito personal en el contexto de la vida universitaria, porque genera beneficios para la gestión emocional, la flexibilidad o la capacidad para funcionar adecuadamente en las circunstancias que se producen como respuesta al estrés. Las estrategias individuales de afrontamiento se centran en la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento como respuesta al estrés provocado por las exigencias académicas, siendo las más utilizadas el pensamiento idealizado, la expresión de emociones, la resolución de problemas y la evitación social.

Al utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas, la mayoría de los estudiantes logra reducir las consecuencias del estrés académico y restablecer su equilibrio. En este sentido, cada estudiante percibe cualquier situación potencialmente estresante de su ambiente académico bajo sus propios criterios, eligiendo las estrategias de afrontamiento que consideren más adecuadas para emplear. Con ello, elige las estrategias a usar en función del tipo de evento estresante, aunque no existe consenso sobre el uso diferencial de dichas estrategias o si, en cambio,

están enfocadas en una persona o un conjunto de personas a las que se les compararía la situación (Valdivieso León, et al., 2020).

La elección de las estrategias de afrontamiento del estrés, tanto si son de los tipos adecuados o inadecuados, va a depender de factores que tienen que ver con la propia persona, factores internos, autorregulación en la persona, autoeficacia, y que además están determinados por las diferencias individuales vinculables a lo que es la personalidad y las experiencias vitales. Por lo tanto, el conjunto de respuestas de afrontamiento tiende a ser variado (Valdivieso León, et al., 2020).

De acuerdo con Hirsch, Barlem, Almeida, Tomaschewski-Barlem, Figueira y Lunardi (2015), si ocurre una adaptación negativa debido al uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, las personas podrían no ser capaces de reevaluar la situación estresante. En este caso, las estrategias empleadas dificultarán su capacidad para afrontar el estrés académico. Lazarus y Folkman (1984) mencionan en el Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento mencionan que se considera un proceso dinámico, multidimensional y biopsicosocial, a través del cual los individuos intentan mitigar, resistir o superar las consecuencias de una situación estresante, empleando los esfuerzos cognitivos y conductuales necesarios para restablecer el equilibrio y adaptarse a la situación (Valdivieso León, et al., 2020).

Como ya se mencionó existen estrategias que son utilizadas por los estudiantes y se dividen en:

- Las estrategias centradas en el problema
- Las estrategias centradas en las emociones

3.3.2 Estrategias centradas en el problema

Las estrategias centradas en el problema son aquellas que se usan para modificar el inicio de un conflicto, son una manera en la que se afronta una situación. Estas son utilizadas cuando el estrés es tan elevado que se considera controlable. En un contexto de estudio, las estrategias centradas en el problema se

transforman en elementos esenciales para que, con ellos, los estudiantes puedan controlar de mejor manera las exigencias académicas a las que están sometidos.

Para entender mejor este tipo de estrategias se puede mencionar búsqueda de información, pues esto les permitirá a los estudiantes ser conscientes de la situación a la que se están enfrentando, la gestión del tiempo, en la que los alumnos puedan aprender a optimizar el tiempo para cada tarea y actividad que le sean asignadas y finalmente, a la solución de los conflictos pues si se gestiona mejor todo lo demás este punto se dará de manera más sencilla. El adaptar estas estrategias, según cada alumno, pueden ser una clave efectiva y eficaz a la hora de como estos perciben el control que tienen sobre su situación. También el uso adecuado de estas herramientas se asocia a niveles bajos de estrés y ansiedad, pues brindan la sensación de control y auto eficiencia en cada estudiante.

En el momento en que los estudiantes enfrentan los desafíos que se dan en su entorno académico se puede evidenciar cuan importantes son las estrategias centradas en el problema. La manera en la que son utilizadas estas estrategias permite estructurar al estrés de tal manera que sea manejado de manera racional sin dejarse llevar por emociones como la desesperación y la ira. Todo esto supone un beneficio dentro de la salud mental y la conducción que toman las demandas universitarias.

3.3.3 Estrategias centradas en las emociones

Por otro lado, las estrategias centradas en las emociones son aquellas que manejan las reacciones emocionales de manera negativa ante cualquier circunstancia. Estas están centradas en la regulación emocional, en lugar de simplemente resolver el conflicto.

Al hablar de un contexto educativo y mucho más de uno universitario, las estrategias centradas en las emociones son útiles en el momento en que los estudiantes sienten incapacidad de poder cambiar las demandas a las que son expuestos o también en situaciones que se encuentran fuera de su control y que se consideran estresantes. En varias ocasiones los estudiantes se ven sometidos a

diversas exigencias por parte de su entorno educativo (instituciones, padres e incluso ellos mismos). Es por eso por lo que estas estrategias juegan un papel tan importante en la regulación de sentimientos negativos enfocados en el estrés. La incapacidad de resolver de inmediato los problemas académicos o de cambiar las circunstancias que causan el estrés hace que estos mecanismos emocionales se conviertan en un factor que puede ayudar a manejar lo mejor posible el estrés.

Sin embargo, es importante señalar que el uso excesivo de estrategias centradas en las emociones puede tener efectos contraproducentes. Es importante indicar que el uso prolongado de estas estrategias para aliviar el estrés de manera inmediata puede generar un efecto contrario pues no se están abordando las causas subyacentes del estrés. Lo que puede llevar a un abandono en cuanto al manejo que se brinda al estrés por medio de estas estrategias emocionales.

Las estrategias centradas en las emociones se consideran un componente primordial ante el manejo del estrés académico de los alumnos. Al emplear herramientas emocionales como el apoyo social, la regulación emocional, la reestructuración cognitiva y la distracción, los estudiantes pueden reducir el malestar emocional y preservar su bienestar psicológico. Sin embargo, el éxito de estas estrategias dependerá de su uso adecuado y complementario con otras estrategias que ayuden a resolver directamente los problemas académicos

3.4 Niveles de estrés académico en condiciones de alta presión académica

El estrés académico es una cuestión que se ha tratado extensamente en la psicología educativa que hace referencia a una respuesta fisiológica, cognitiva y emocional frente a retos excesivos por parte del contexto académico (Orrego Zapunto, Morales Huamán y Medina Valderrama, 2023, p. 215). En condiciones de presión, el alumnado tiende a experimentar niveles elevados de estrés debido a la carga de trabajo, a la exigencia de resultados y a la competitividad (Lazarus & Folkman, 1984).

Un estudio realizado por Peñarrieta-Bedoya et al. (2025) menciona como los factores principales desencadenantes de estrés en universidad la acumulación de exámenes, la carga excesiva de tareas para el alumnado y la falta de tiempo para descanso. Respecto a la relación entre el estrés y el rendimiento académicos y la salud mental, García y Pérez, (2019) coincidieron en que el estrés académico afecta el rendimiento y la salud mental del alumnado causando ansiedad, depresión y síntomas psicosomáticos.

En un contexto de alta presión, estrategias como la gestión del tiempo, el apoyo social y técnicas de relajación pueden mitigar los efectos negativos del estrés (Valdivieso León, et al., 2020). Es fundamental que las instituciones educativas implementen programas de bienestar y salud mental para apoyar a los estudiantes en la gestión del estrés y promover un entorno académico más saludable.

3.5 Estrategias de Afrontamiento Disfuncionales vs. Funcionales:

Las estrategias de afrontamiento son mecanismos psicológicos y conductuales que las personas utilizan para manejar ciertas circunstancias del entorno de cada individuo que son estresantes. Dentro del contexto académico que es el que se trata en este apartado, los estudiantes se enfrentan constantemente a situaciones que requieren la activación de estas estrategias, como son las tareas asignadas, las evaluaciones constantes, incluso las expectativas creadas por sí mismos y también la presión generada por el proceso académico propias. Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento implica esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidas a afrontar los aspectos más demandantes de cada proceso estudiantil pues hay que recordad que a pesar de que la carrera, los tipos de evaluación entre otros pueden ser similares debido a ciertos factores cada estudiante es un mundo diferente y por lo tanto no todos actuaran bajo los mismos parámetros (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

Es importante mencionar que estas estrategias no siempre son las mismas y tampoco funcionan igual para todos. Es por eso por lo que se han distinguido dos grandes apartados como lo son las estrategias funcionales (adaptativas) y disfuncionales (desadaptativas), en función de su impacto en el bienestar emocional y en el rendimiento académico del estudiante (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

La evidencia que se presenta en diversos estudios muestra que las estrategias funcionales como las disfuncionales tienen un papel importante en situaciones adversas y están relacionadas significativamente con el bienestar mental, emocional y físico de estudiantes universitarios. Por un lado, se encuentran las estrategias funcionales que favorecen una evaluación positiva sobre los desafíos y permite enfrentar y resolver los mismos de manera eficaz. Por otro lado, un uso en menor escala de las estrategias disfuncionales está asociada con altos niveles de salud mental mucho más positiva (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

3.5.1 Estrategias de afrontamiento funcionales

Este tipo de estrategias están caracterizadas por ser las que permiten que el individuo afronte directamente el conflicto, adaptándose de forma positiva regulando de paso sus emociones. Estas estrategias incluyen las estrategias centradas en el problema, búsqueda de soluciones, organización de tiempo, planificación y el apoyo social. Aquí pueden estar incluidas las estrategias centradas en la emoción; sin embargo, es importante aclarar que están incluidas solo las que son saludables para la persona como, por ejemplo, la reestructuración cognitiva (cambiar la forma de pensar sobre el problema) y la expresión emocional constructiva. Se ha asociado el uso de estas estrategias con mayor bienestar psicológico, mejor rendimiento académico e incluso una disminución de los síntomas ansiosos y depresivos (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

3.5.2 Estrategias de afrontamiento disfuncionales

Por otro lado, están las estrategias disfuncionales que son las que pueden llegar a empeorar el estado emocional de un estudiante e incluso puede llegar a ser un obstáculo en su desempeño académico. Dentro de estas estrategias se encuentran negar la existencia de un conflicto, la procrastinación, aislamiento social o llegar al consumo de sustancias. Lo importante a destacar de estas estrategias es que pueden ofrecer un alivio momentáneo ante la angustia. Sin embargo, acabarían por agravar la propia situación de estrés a largo plazo que puede acabar provocando un círculo vicioso que genera un gran malestar emocional. Cabe recalcar que aquellos alumnos que utilizan este tipo de estrategias presentan en su mayoría, un nivel elevado de ansiedad, riesgo de desarrollar todo tipo de trastornos psicológicos (depresión y ansiedad) y agotamiento emocional (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

Es relevante saber distinguir entre estrategias funcionales y disfuncionales, pues pueden incidir en la capacidad que tiene el estudiante para adaptarse a los requerimientos académicas. Es por ello, que se debe promover la utilización de estrategias que sean adaptativas para mejorar el manejo del estrés además de potenciar habilidades como la resiliencia, la autonomía en el aprendizaje. Sin embargo, puede ser bastante significativo el hecho de que las instituciones educativas fomenten el desarrollo de programas de apoyo psicológico, talleres, etc., mismos que pueden suscitar mejoras en el manejo del estrés académico por parte de los estudiantes (Toribio Pérez y Andrade Palos, 2025).

En resumen, el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes ante el estrés académico son tan importantes que pueden llegar a marcar una diferencia significativa en rendimiento académico y que este a su vez, vaya de la mano con su bienestar psicológico, físico y emocional. Mientras que las estrategias funcionales permiten una adaptación más saludable y eficaz al entorno académico, las disfuncionales tienden a deteriorar tanto el bienestar emocional como el desempeño.

3.6 Correlación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

La relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento es compleja y dinámica. La manera en que un estudiante percibe el estrés y las estrategias que emplea para afrontarlo influyen en su bienestar general y en su rendimiento académico. Mientras que el uso adecuado de estrategias de afrontamiento puede reducir el impacto del estrés, el uso inadecuado o disfuncional puede agravar la situación, contribuyendo a un círculo vicioso de estrés y desempeño académico deteriorado (Zeidner, 199).

Además, el contexto universitario, caracterizado por alta carga académica, presión por cumplir con plazos y competencias constantes, presenta un entorno propenso al estrés. En este sentido, la capacidad de los estudiantes para elegir y aplicar estrategias de afrontamiento efectivas se vuelve determinante para su adaptación a la vida universitaria y su éxito académico. La presencia de características individuales, como la resiliencia, la resolución de conflictos y el establecimiento de prioridades son de suma importancia para afrontar este estrés.

Obtener hallazgos acerca de los desafíos que existen a la hora de comprender el estrés académico es de suma relevancia debido a que este puede tener un alto impacto, mismo que puede tener consecuencias en la motivación, el rendimiento además de generar cambios en el bienestar general de los estudiantes. Algunas investigaciones muestran progresos significativos en metodologías que permitan la identificación de este malestar emocional (Jiménez-Mijangos, et al., 2023).

Diversas investigaciones permiten establecer puntos, que como ya se mencionó, hacen énfasis en señalar que el estrés académico puede estar influido por factores personales y contextuales. Es por esta razón, que muchas veces se busca intervenir con el objetivo de disminuir el estrés académico en los estudiantes. El acompañamiento psicológico dentro de las instituciones educativas, poder contar con educación emocional y la promoción de hábitos que sean considerados más

saludables son algunas de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes (Deng, et al., 2022).

Debido a que el estrés académico surge cuando existen demandas dentro del entorno educativo universitario y en la mayoría de los casos superan los recursos personales que tienen los estudiantes, las estrategias de afrontamiento juegan un papel importante, pues estas permiten que se pueda tener un mejor manejo de las emociones, lo que permite la considerable reducción de la tensión además de ayudar en cuanto a la motivación de cada estudiante (Jiménez-Mijangos, et al., 2023).

En este sentido, dependerá del tipo de estrategias que sean utilizadas por cada estudiante, de eso dependerá la forma en la se va desarrollando su avance académico. Por ejemplo, en muchas ocasiones los alumnos deciden intervenir con estrategias consideradas desadaptativas, es decir, aquellas estrategias como la evitación, la negación y la autocrítica excesiva, mismas que pueden desarrollar la presencia de agotamiento, bajo rendimiento y síntomas elevados de ansiedad. Por otro lado, se encuentran los estudiantes que deciden utilizar estrategias denominadas adaptativas, tales como la búsqueda de redes de apoyo, gestión del tiempo, planificación, etc. Aquellos estudiantes que utilizan este tipo de estrategias contarán con un mejor manejo del estrés y rendimiento académico desarrollando medidas que se no solo se adapten a sus necesidades, sino que además les permitan contar con mejores herramientas que les ayudaran en su proceso educativo (Jeyasingh, 2022).

Por esta razón, es de suma importancia fomentar la educación a los estudiantes en cuanto a las estrategias de afrontamiento más saludables, donde se fortalezcan sistemas de apoyo como por ejemplo el acompañamiento psicológico y asesoría vocacional. Además, apoyar a que los estudiantes puedan desarrollar herramientas que no solo les permitan mejorar en cuanto a su rendimiento académico sino también en cuanto a su bienestar general. Por ello, es esencial promover entornos mucho más saludables, mismos que contribuyan a la reducción del estrés,

minimizar la ansiedad y depresión y también a mejorar el desempeño académico de cada estudiante (Harvey Narváez, et al., 2021).

4. Materiales y metodología

4.1. Materiales

El Inventario SISCO del Estrés Académico:

Es un instrumento diseñado para medir los niveles de estrés académico en estudiantes, así como las causas que lo generan, las reacciones que provoca y las estrategias de afrontamiento empleadas. Este inventario fue desarrollado por Barraza y Macías y es utilizado en entornos educativos para la evaluación del estrés académico. El Inventario SISCO del Estrés Académico está conformado por 31 ítems que tienen la finalidad de proporcionar un mecanismo que sea confiable y validado. Mismo que permita a los investigadores y profesionales de la educación comprender cual es la dinámica del estrés académico, como se produce y como se manejan dentro de poblaciones estudiantiles. Tener este conocimiento facilitaría el diseño en intervenciones que permitan una mejora en el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes. Este inventario está basado en un enfoque cuantitativo y se encuentra estructurado para que sea aplicado de forma sencilla y es justamente esto lo que lo hace un instrumento ideal para posibles diagnósticos y para estudios en poblaciones estudiantiles (Barraza Macias, 2007).

El Inventario SISCO está compuesto por:

Factores desencadenantes: en estos factores se identifican situaciones mucho más específicas dentro del entorno educativo que provocan estrés, como exámenes, evaluaciones, presión sobre el rendimiento, demasiados trabajos y falta de tiempo en los estudiantes (Barraza Macias, 2007).

Reacciones al estrés: aquí se evalúan las respuestas conductuales, físicas y emocionales que cada estudiante experimenta ante situaciones estresantes tales como la irritabilidad, fatiga ansiedad y dificultad para concentrarse en las tareas asignadas (Barraza Macias, 2007).

Estrategias de afrontamiento: en estas se analiza cuáles son los recursos conductuales y cognitivos con los que cuentan los estudiantes para el manejo del estrés y estos son adaptativos y desadaptativos (Barraza Macias, 2007).

El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE):

Este cuestionario es un instrumento que permite evaluar cuales son las estrategias para afrontar el estrés que usan las personas. Esta herramienta no solo permite que se identifiquen las maneras en que las personas enfrentan los diversos tipos de estrés, sino que además proporciona información sobre cuáles son los mecanismos conductuales y psicológicos que se utilizan para ello. El CAE está compuesto por una serie de ítems que van explorando las diversas escalas del afrontamiento y se organizan en estas categorías principalmente:

Estrategias centradas en el problema: son las estrategias enfocadas en identificar, analizar y resolver una situación que está generando estrés. Aquí se incluyen acciones como planificación de que se debe hacer, la búsqueda de información que ayude al manejo del estrés y la toma de decisiones, fundamental a la hora de mejorar los síntomas de estrés (Sandín y Chorot, 2019).

Estrategias centradas en la emoción: hace referencia los esfuerzos de cada persona para manejar emociones enfocadas al estrés. Se usa, por ejemplo, la aceptación emocional que permite reconocer que emociones está sintiendo, la búsqueda de apoyo social por parte de amigos y familiares y también la reinterpretación positiva, que permita un avance en la gestión del estrés (Sandín y Chorot, 2019).

Estrategias de evitación: este tipo de estrategias solo evaden la situación considerada estresante y se recurre a la negación o actividades de distracción (Sandín y Chorot, 2019).

La finalidad de del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés es facilitar información valiosa que ayude a: identificar estrategias adaptativas y desadaptativas además de evaluar cuales son los estilos de afrontamiento utilizadas por los estudiantes (Sandín y Chorot, 2019).

4.2. Metodología

a) Tipo de estudio:

Este proyecto tiene el objetivo de realizarse bajo un enfoque cuantitativo, mismo que está centrado en la recopilación de datos con la finalidad de abordar preguntas o comprobar hipótesis que se han planteado dentro de una investigación. Este enfoque está caracterizado por la recolección de datos que permiten comprobar hipótesis por medio de mediciones numéricas además de un análisis estadístico. Todo esto se hace con el objetivo de identificar y verificar teorías y patrones de comportamiento (Hernández Sampieri et al., 2014).

El objetivo general de esta investigación es analizar la correlación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento que usan estudiantes universitarios sujetos a presión académica en una institución privada de la ciudad de Quito en el período enero – junio 2025.

Debido a esto lo que se pretende realizar es un análisis de cada variable por separado, con el objetivo de observar la relación entre estas variables.

b) Tipo de diseño:

Se empleará un diseño cuantitativo con el objetivo principal de identificar y describir la relación entre dos o más variables mediante instrumentos centrados en la recolección y análisis de datos numéricos. Además, con este tipo de diseño se pretende evaluar la intensidad y dirección de la relación entre las variables, es decir, si la relación es fuerte o débil, y si es positiva o negativa.

c) Tipo de alcance:

El alcance para esta investigación es de tipo correlacional, la cual se centra en analizar y describir la relación existente entre las estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios.

Se empleará el alcance correlacional, con el objetivo principal de analizar y describir la relación entre dos o más variables. Además, con este tipo de alcance se pretende evaluar la intensidad y dirección de la relación entre las variables.

d) Población y muestra:

Para la presente investigación se considerará a estudiantes universitarios sujetos a presión académica de una institución privada de la ciudad de Quito con independencia de género. Se llevará a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se calcula que el tamaño de la muestra será de 100 participantes, considerando el perfil de los participantes y teniendo en cuenta los criterios de inclusión.

e) Consideraciones éticas:

La investigación se regirá en base a las normas éticas que han sido establecidas por la American Psychological Association (APA). Además, se incluye lo establecido anteriormente en el consentimiento informado, con la finalidad de asegurar la confidencialidad de los datos de los participantes a quienes se les informará de manera pertinente sobre el objetivo principal de esta investigación. Además, se obtendrá bajo documento la aprobación correspondiente de la institución en la cual se vaya a desarrollar el presente proyecto.

La información obtenida será tratada de manera confidencial, a través de códigos con la finalidad de garantizar la privacidad de los datos que se obtengan durante la ejecución de esta investigación. Se informará a los participantes que los datos obtenidos serán utilizados únicamente para esta investigación y con fines netamente académicos. Dentro del consentimiento informado se van a detallar todos estos puntos además de proporcionar información importante sobre el estudio con la finalidad de que los sujetos accedan a participar de manera voluntaria. También es importante mencionar que se aplicarán los principios de no maleficencia y beneficencia para asegurar los derechos y el bienestar de quienes accedan a participar del estudio. También se dará continuidad al principio de

justicia, y se garantizará un trato respetuoso, ético y justo, sin discriminar a ningún participante.

f) Criterios de inclusión:

* Estudiantes universitarios: los participantes deben ser estudiantes universitarios de una institución privada de la ciudad de Quito.

* Semestres intermedios: los participantes deben ser preferiblemente de semestres intermedios de universidad debido a que podrían encontrarse bajo presión académica. Este criterio puede ayudar dentro de la investigación y podría llegar a indicar ciertos factores propios del estrés académico.

* Participación voluntaria: La participación en el estudio será totalmente voluntaria, y los participantes deberán dar su consentimiento de manera libre y sin coerciones externas.

* Idioma: Los participantes deberán contar con un nivel adecuado de comprensión del idioma, asegurando que la información proporcionada sea comprendida.

Criterios de exclusión:

* Estudiantes universitarios: los participantes son estudiantes universitarios que presentan necesidades educativas especiales.

* Últimos semestres: los participantes son estudiantes universitarios de primeros semestres.

* Participación voluntaria: La participación en el estudio no será totalmente voluntaria, y los participantes no brindarán su consentimiento.

g) Procedimiento:

Primero se realizará un monitoreo para establecer con exactitud el lugar en donde se llevará a cabo la investigación, es decir, la institución con la que se va a trabajar. Posterior a esto se realizará una línea base con el levantamiento de la información

necesaria acerca de la muestra objetiva, es decir, sobre los estudiantes universitarios. Luego de esto se imprimen las escalas que se van a aplicar y los consentimientos informados. Una vez obtenida la documentación necesaria, se procederá a asistir al lugar y se solicitará, a través de la institución que los participantes colaboren activamente en esta investigación. Como acción previa se enviará la petición de aprobación al comité directivo de la institución para garantizar una buena práctica en el proceso de investigación.

Adicional, se les proporcionará información acerca del tema de investigación, los objetivos y el procedimiento a seguir, a través de materiales informativos y audiovisuales claros y comprensibles, destacando los propósitos, riesgos y beneficios del estudio. Además, se ha elaborado un cronograma de actividades que permita contabilizar el tiempo en el que se llevará a cabo la recopilación de los datos de manera eficaz y también planificar y organizar la aplicación de los instrumentos de evaluación.

Como primer punto a realizar en esta etapa de la investigación lo esencial es la entrega y aceptación del consentimiento informado a cada participante, garantizando su comprensión y aceptación del proceso de investigación de manera totalmente voluntaria. Se realizará la aplicación de los instrumentos de evaluación de acuerdo con los criterios de inclusión que han sido establecidos con anterioridad y que han sido especificados en la sección pertinente de este documento. Para finalizar, se procederá con el análisis de los datos que han sido recopilados con el objetivo de obtener conclusiones significativas de cada respuesta dada. Se utilizará la herramienta Jamovi (Versión 2.4.8) para la recopilación y el análisis de los datos obtenidos. Asimismo, se asegura que la información que se obtenga será manejada de manera confidencial y ética, sin ningún cambio o modificación además que los participantes cuentan con el anonimato. Se va a respetar el derecho que tienen todos y cada uno de los participantes para decidir si desean formar parte de esta investigación y además podrán retirarse en cualquier momento y no tendrán ninguna repercusión.

h) Plan de análisis:

El plan de análisis es fundamental al momento de analizar la información obtenida que pueda apoyar la investigación debido a que puede ayudar a responder las preguntas de investigación y comprobar hipótesis de ser necesario con la finalidad de poder alcanzar los objetivos planteados en esta investigación. Esta parte es una etapa esencial, aquí se analizan los datos que se han obtenido durante la investigación, es importante también porque la validez de los datos puede afectar la confiabilidad de los resultados. Como se mencionó en este estudio se realizará una recolección de datos con los instrumentos Inventario SISCO del Estrés Académico y El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) para después realizar el análisis mediante el programa Jamovi.

Se creará una base de datos en Jamovi con las variables SISCO-B y CAE-SC, que son los instrumentos que se utilizarán. Se ingresan los datos de la SISCO-B y CAE-SC para cada participante. Se selecciona la variable SISCO-B como variable 1 y la variable CAE SC como variable 2, y se realiza la ejecución del análisis.

Una vez realizado el análisis se verifica la tabla de correlación que se muestra en los resultados. Finalmente, se interpreta el coeficiente de correlación (r) que se muestra en la tabla. Un valor de r próximo a 1 indica una correlación positiva fuerte, mientras que un valor de r próximo a -1 indica una correlación negativa fuerte.

El propósito fundamental del análisis de datos en una investigación es obtener conocimientos valiosos y extraer conclusiones relevantes a partir de la información recolectada. Se realiza este análisis con el objetivo de responder a la pregunta de investigación, establecer relaciones entre variables e identificar factores que influyen en un fenómeno, esta información estará representada cualitativamente al final del proyecto en el ítem de discusión.

5. Resultados y discusión

Metodología

Tabla 1. Perfil de los participantes

El tratamiento estadístico se realizó con el programa Jamovi (Şahin & Aybek, 2020; The jamovi project, 2023) siguiendo un diseño de tipo descriptivo correlacional (Cabrera-Tenecela, 2023). Los descriptivos se presentan con frecuencias y medidas de tendencia central, mientras que los inferenciales de correlación se presentan con los coeficientes r de Pearson.

La población de estudiantes analizada exhibe variedad en cuanto a la edad, el género, el estado civil, el tipo de familia, el semestre cursado y la carrera que estudian.

Datos Socio demográficos: Edad.

Tabla 1.

Frecuencias de Edad			
Edad	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
45	1	0.7%	0.7%
28	2	1.5%	2.2%
25	3	2.2%	4.4%
24	4	2.9%	7.4%
23	7	5.1%	12.5%
22	31	22.8%	35.3%
21	51	37.5%	72.8%
20	37	27.2%	100.0%

El rango de edad estudiado se encuentra entre la edad de 20 a 45 años, donde la mayoría se encuentra entre los 20 años (27,2%) y 21 años (37,5%), lo que puede indicar que el estudio se focaliza primordialmente en la población juvenil.

Datos Socio demográficos: Género

Tabla 2.

Frecuencias de Género

Género	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Femenino	74	54.4%	54.4%
Masculino	60	44.1%	98.5%
Otro	2	1.5%	100.0%

En relación con el género, la participación femenina representa una ligera mayoría (54,4%), con un porcentaje menor (44,1%) de participantes masculinos. Esto significa que el estudio cuenta con una distribución de género relativamente equilibrada.

Datos Socio demográficos: Estado Civil.

Tabla 3.

Frecuencias de Estado Civil

Estado civil	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Soltero	132	97.1%	97.1%
Casado	2	1.5%	98.5%
Divorciado	2	1.5%	100.0%

En cuanto al estado civil, la mayoría de los participantes son solteros (97,1%), y una notable minoría seleccionó el estado civil en casados (1,5%) a la par de quienes seleccionaron la opción de divorciados (1%). Cabe aclarar que la categoría de viudo, no se tomara en cuenta debido a que nadie la opto por esta opción. Dado que la mayoría de los estudiantes son solteros, se podría inferir una conexión entre este porcentaje y el rango de edad predominante de los participantes, situado entre los 20 y 22 años.

Datos Socio demográficos: Situación económica

Tabla 4.

Frecuencias de Situación económica			
Situación económica	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Baja	3	2.2%	2.2%
Media baja	19	14.0%	16.2%
Media	62	45.6%	61.8%
Media alta	45	33.1%	94.9%
Alta	7	5.1%	100.0%

Mayor concentración en "Media" y "Media Alta": La categoría "Media" (3) es la más prevalente, abarcando el 45,6% de los participantes (62 individuos). Le sigue de cerca la categoría "Media Alta" (4), con un 33,1% de los estudiantes (45 individuos). Esto indica que la gran mayoría de la población estudiada se percibe con una situación económica que oscila entre media y media alta, sumando un 78.7% acumulado entre ambas categorías. En resumen, la población estudiantil de este estudio proviene mayormente de un contexto socioeconómico de clase media.

Datos Socio demográficos: responsable económico

Tabla 5.

Frecuencias de responsable económico			
Responsable económico	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
No, no tengo personas a mi cargo	123	91.1%	91.1%
Sí, cuidado o mantengo a una persona	8	5.9%	97.0%
Sí, cuidado o mantengo a dos personas	2	1.5%	98.5%
Sí, cuidado o mantengo a tres o más personas	2	1.5%	100.0%

La población estudiantil analizada se caracteriza predominantemente por ser joven y sin dependientes económicos. La edad promedio se concentra entre el 27.2% en 20 años y el 37.5% en 21 años, sumando una clara mayoría en este rango. De manera coherente con esta etapa de vida, un 91.1% de los estudiantes no tiene

personas a su cargo, lo que sugiere que son principalmente responsables solo de sí mismos. Este perfil demográfico se alinea con las características de una población universitaria o de jóvenes adultos en formación. Un pequeño porcentaje, el 5.9% (8 individuos), cuida o mantiene a una persona (Categoría 2). Las responsabilidades de cuidar o mantener a dos personas (Categoría 3) y a tres o más personas (Categoría 4) son marginales, cada una representando solo el 1.5% de la muestra (2 individuos en cada categoría). La distribución indica claramente que la población estudiada es predominantemente independiente en términos de responsabilidad económica sobre otras personas. Esta característica es coherente con una muestra de estudiantes universitarios o jóvenes adultos, quienes a menudo se encuentran en una etapa de formación académica y no han asumido aún roles de sustento familiar o cuidado de dependientes en la misma medida que poblaciones de mayor edad. Este hallazgo complementa la información sobre la edad promedio de los participantes y el estado civil (mayoría solteros), reforzando el perfil de una muestra compuesta principalmente por jóvenes sin cargas familiares directas.

Datos Socio demográficos: Carrera.

Tabla 6.

Frecuencias de Carrera

Carrera	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Derecho	135	99.3%	99.3%
Ingeniería	1	0.7%	100.0%

La población estudiantil es en su mayoría estudiantes de la carrera de Derecho y solo una persona es de otra carrera que es la de Ingeniería a pesar de que no se especifica cual es con exactitud.

Datos Socio demográficos: Semestre.

Tabla 7.

Frecuencias de Semestre

Semestre	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Cuarto	1	0.7%	0.7%
Quinto	50	36.8%	37.5%
Sexto	85	62.5%	100.0%

Los semestres en que los participantes se encontraban cursando al momento del estudio fueron: cuarto semestre (0.7%), quinto semestre (36.8%) y sexto semestre (62.5%).

Resultados

Factores de estrés psicológico

Objetivo 1....

Tabla 3. Inquietudes de los estudiantes

	Media	Mediana	DE
3.1 Competencia compañeros	2,66	3.00	0.97
3.2 Sobrecarga de tareas	3,21	3.00	0.84
3.3 Carácter del profesor	2,83	3.00	0.99
3.4 Las evaluaciones	3,43	3.00	0.95
3.5 Tipo de trabajo	3,3	3.00	0.92
3.6 No entender	2,76	3.00	0.91
3.7 Participación en clase	3,05	3.00	1.15
3.8 Tiempo limitado	3,16	3.00	0.95

La Tabla 3 presenta las medias, medianas y desviaciones estándar (DE) de diversas inquietudes reportadas por los estudiantes. Los valores de la media parecen estar en una escala que va del 1 al 4 o 5 (dado el sombreado de color, que sugiere una

escala de Likert donde verde es más alto y rojo más bajo, o viceversa, aunque en este caso, por los valores y el contexto de "inquietudes", un valor más alto probablemente indica una mayor preocupación). Asumiendo que un valor más alto en la media significa mayor inquietud, podemos analizar:

Inquietudes más pronunciadas (medias más altas): "Las evaluaciones" (3.43) y "Tipo de trabajo" (3.3) son las inquietudes con las medias más altas, y están sombreadas en verde, lo que refuerza que son las áreas de mayor preocupación para los estudiantes. Esto sugiere que el sistema de evaluación y la naturaleza de las tareas o proyectos son fuentes significativas de estrés o preocupación.

Sobrecarga de tareas" (3.21) y "Tiempo limitado" (3.16) también presentan medias relativamente altas, indicando que la cantidad de trabajo y la gestión del tiempo son preocupaciones importantes. Estas también están sombreadas en verde o amarillo-verde.

Inquietudes moderadas: "Participación en clase" (3.05) lo que se muestra es una media cercana al punto medio, es decir, parece ser 3 y coincide con la mediana de las inquietudes en general, es por eso que esta sombreada en amarillo y verde.

Inquietudes menos pronunciadas (medias más bajas): Las medias más bajas corresponden a **"Competencia compañeros" (2.66), "No entender" (2.76) y "Carácter del profesor" (2.83)**. Estas están sombreadas en rojo, indicando que son las áreas que generan menor inquietud entre los estudiantes. Esto es un punto positivo, la relación con compañeros y profesores, así como la comprensión del material, parecen ser menos problemáticas que los aspectos académicos relacionados con la carga de trabajo y las evaluaciones.

Medianas y Desviaciones Estándar: La mediana de 3.00 para todas las inquietudes sugiere que la mitad de los estudiantes se ubican en o por debajo de un nivel de preocupación moderado para cada aspecto. Las desviaciones estándar (que oscilan entre 0.84 y 1.15) indican una dispersión moderada en las respuestas; no hay una variabilidad extrema en las opiniones de los estudiantes sobre estas inquietudes. La

mayor dispersión se observa en "Participación en clase" (1.15), mientras que "Sobrecarga de tareas" (0.84) tiene la menor.

Tabla 4. Nivel de estrés académico con Escala SISCO (del 1 al 5)

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Reacciones físicas	2,86	3,00	0,88	1,00	5,00
Reacciones Psicológicas	2,92	3,00	0,86	1,00	5,00
Reacciones comportamentales	2,68	2,75	0,83	1,00	5,00
Habilidades	2,89	2,83	0,64	1,33	5,00

Reacciones del estrés

Esta tabla proporciona información sobre las reacciones (físicas, psicológicas, comportamentales) y las habilidades de la población estudiantil, probablemente en relación con algún factor estresante o desafiante. Las medias para todas estas variables oscilan entre 2.68 y 2.92. **Nivel Moderado de Reacciones:** Tanto las **Reacciones Físicas (media = 2.86)** como las **Reacciones Psicológicas (media = 2.92)** y las **Reacciones Comportamentales (media = 2.68)** presentan medias cercanas al punto medio de la escala, o ligeramente por debajo. Esto sugiere que, en promedio, los estudiantes experimentan un nivel intermedio de estas reacciones, lo que implica que no son ni extremadamente bajas ni excesivamente altas. **Habilidades Percibidas:** Las **Habilidades (media = 2.89)** también se sitúan en un rango similar, con una mediana de 2.83. La desviación estándar para Habilidades es la más baja (0.64), lo que indica una menor variabilidad en cómo los estudiantes perciben sus habilidades en comparación con las reacciones. Esto podría sugerir que hay un acuerdo más generalizado entre los estudiantes sobre su nivel de habilidades. **Dispersión de los Datos:** Las desviaciones estándar para las reacciones físicas (0.88), psicológicas (0.86) y comportamentales (0.83) son bastante similares y moderadas. Esto indica que no hay una dispersión extrema en las respuestas de los estudiantes; la mayoría tiende a agruparse alrededor de la media.

Tabla 5. Nivel de estrategias de afrontamiento con Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE, escala 1-4)

	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Focalizado en la solución del problema	1,83	1,83	0,83	0,00	4,00
Autofocalización negativa	1,66	1,67	0,81	0,00	4,00
Reevaluación positiva	2,14	2,00	0,73	0,17	4,00
Expresión emocional abierta	1,62	1,67	0,80	0,17	4,00
Evitación	2,02	2,00	0,70	0,00	4,00
Búsqueda de apoyo social	1,66	1,67	0,98	0,00	4,00
Religión	1,54	1,50	1,08	0,00	4,00

En esta tabla se presentan los datos estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento, que fueron medidas por medio del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE, escala 1-4). Los resultados indican que la **reevaluación positiva** obtuvo la media más alta ($M = 2,14$; $DE = 0,73$), seguida de la **evitación** ($M = 2,02$; $DE = 0,70$), esto puede sugerir que son las estrategias que más son utilizadas por los estudiantes ante situaciones de estrés. Por el contrario, las estrategias **religiosas** ($M = 1,54$; $DE = 1,08$) y de **expresión emocional abierta** ($M = 1,62$; $DE = 0,80$) podrían indicar que son las de menor uso en los estudiantes debido a estos datos obtenidos. Mientras que la **focalización en la solución del problema** ($M = 1,83$) y la **búsqueda de apoyo social** ($M = 1,66$) tienden a ser moderadas es decir están en el medio en cuanto a su utilización. En resumen, los datos obtenidos sugieren que los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento de manera ocasional, y tienen como prioridad la reinterpretación positiva y la evitación.

Tabla 6. Coeficiente de correlación de Pearson entre el estrés académico (SISCO) y las estrategias de afrontamiento (CAE)

	Reacciones físicas	Reacciones Psicológicas	Reacciones comportamentales	Habilidades
Focalizado en la solución del problema	-0,08	-0,08	-0,06	0,59 ***
Auto focalización negativa	0,45 ***	0,51 ***	0,52 ***	0,28 ***
Reevaluación positiva	0,06	0,07	0,12	0,54 ***
Expresión emocional abierta	0,48 ***	0,53 ***	0,58 ***	0,17 *
Evitación	0,24 **	0,28 ***	0,35 ***	0,39 ***
Búsqueda de apoyo social (2)	-0,01	0,03	0,07	0,42 ***
Religión	0,08	0,04	0,12	0,56 ***

Nota, * $p < ,05$, ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

En la tabla 6 se observan las correlaciones entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. Existen varias correlaciones medias con tendencia altas, por ejemplo, la focalización en la solución del problema está más relacionada con las habilidades ($r=0,59$), a mayor reevaluación positiva, mayor nivel de habilidades ($r=0,54$). A mayor expresión emocional, mayor reacción psicológica y comportamental ($r=0,53$, $r=0,54$), así como se observa que, a mayor afrontamiento religioso, mayor nivel de habilidades.

Por lo tanto, aunque hay abundante literatura sobre estrés académico, existe una carencia de estudios comparativos amplios que incorporen múltiples variables (género, cultura, carrera, tipo de institución), lo que representa una oportunidad para avanzar hacia investigaciones con mayor alcance y aplicabilidad.

6. Conclusiones

Los resultados que se obtuvieron en este estudio pueden confirmar que el estrés académico es una problemática significativa dentro de la población estudiantil universitaria, de manera especial en contextos de altas exigencias académicas. Por ejemplo, "las evaluaciones" y "el tipo de trabajo" que se muestran en la tabla 3, son inquietudes que tienen las medias más elevadas, lo que significa que son áreas que genera mayor preocupación en los estudiantes. Esto llevado de la mano con estudios previos analizados en el marco teórico, indican que, por ejemplo, investigaciones como la de Vásquez y Hernández (2018) en la que se identificaron altos niveles de estrés en estudiantes de medicina, quienes tienden a utilizar estrategias centradas en la emoción o la evitación (Vásquez y Hernández, 2018). Sin embargo, estudios como el de González et al. (2016) muestran que estudiantes de ingeniería, frente a demandas académicas similares, utilizan con mayor frecuencia estrategias centradas en el problema. Todo esto sugiere que dentro de las entidades estudiantiles existe un nivel medio alto en cuanto a estrés académico por diversas causas, ya sea presión académica, competencia entre compañeros, evaluaciones por rendir e incluso los tipos de trabajos que deben realizar.

Diversas investigaciones han abordado el estrés académico en estudiantes universitarios, destacando que este fenómeno afecta su bienestar psicológico, rendimiento y permanencia en los estudios (Caballero, Hederich y Palacio, 2007). Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han centrado en poblaciones específicas, como estudiantes de medicina o psicología, lo que limita la generalización de los hallazgos a otras disciplinas. Por esta razón, en este estudio la muestra está conformada por estudiantes de la carrera de Derecho y un estudiante de la carrera de Ingeniería. Lo que se encontró en este estudio es la confirmación de la existencia de estrés académico en niveles que van del medio al moderado, mismos que evidencian que los plazos de entrega, las expectativas personales y familiares y el rendimiento académico contribuyen al desarrollo de este estrés y de que muchas veces los estudiantes no sepan manejar esto de la

mejor manera. También es importante mencionar que tanto las “reacciones físicas” como las “reacciones psicológicas” y las “reacciones comportamentales” se encuentran cercanas al punto medio, lo que sugiere que los estudiantes se encuentran en un punto medio en estas reacciones.

Una parte fundamental en este contexto es que la cultura también influye considerablemente. En contextos latinoamericanos, el apoyo social y familiar cobra un papel más relevante en el afrontamiento, como señalan Pérez et al. (2014) en su estudio con estudiantes colombianos. Sin embargo, este tipo de análisis aún es escaso en estudios transnacionales. El estudio de Reyes-González y Meneses-Báez, (2024) concluye que la mayoría de las investigaciones sobre afrontamiento se han realizado en contextos anglosajones, lo cual deja un vacío comparativo importante en regiones como América Latina.

Por otro lado, al hablar de estrategias de afrontamiento, se puede observar un predominio en las estrategias tales como la reevaluación positiva, que obtuvo la media más alta, seguida de la evitación. Estas estrategias son en su mayoría utilizadas por los estudiantes, mientras que otras son utilizadas con menos frecuencia como la focalización en la solución del problema y la búsqueda de apoyo social. Esto puede ser interpretado de manera positiva debido a que señalan un poco de adaptación en cuanto a ciertos conflictos de índole académica. Sin embargo, es importante mencionar que existen estrategias evitativas como se mencionó que están dentro de las más utilizadas, este hallazgo es importante y va de la mano con lo que proponen Lazarus y Folkman (1986), quienes señalan que la elección de las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes puede depender de la percepción de control que estos tengan sobre las situaciones que se consideran estresantes.

En base a los datos obtenidos en la Tabla 6, se puede concluir que existen algunas diferencias entre estrategias que sean adaptativas y desadaptativas con relación al estrés académico. Algunas estrategias como las focalizadas en la solución del problema, reevaluación positiva, etc., son correlaciones positivas y significativas cuando se trata de las habilidades de afrontamiento. Así mismo, estas tienen una

correlación baja con reacciones físicas psicológicas y comportamentales del estrés, lo que podría indicar que pueden ser más efectivas y protectoras frente al estrés académico. Por el contrario, estrategias como la evitación y auto focalización negativa presentan correlaciones positivas moderadas, significativas con las reacciones de estrés, por lo tanto, se asocian a mayor malestar físico, psicológico y conductual.

En conclusión, los datos obtenidos pueden evidenciar que los estudiantes que utilizan estrategias activas y constructivas (como resolver el problema, reinterpretar positivamente la situación o buscar apoyo) tienden a tener un mejor manejo de las demandas académicas, además, desarrollan mejores habilidades de afrontamiento. Al contrario de los estudiantes que recurren a estrategias centradas en la evitación o la autocrítica pueden experimentar niveles mucho más elevados de estrés, esto puede sugerir un afrontamiento menos adaptativo ante las presiones académicas por parte de los estudiantes.

Referencias

Referencias en formato APA, con sangría francesa. Como se muestra en el siguiente ejemplo (borrar):

- Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com* 9(13). <https://pscient.net/8vd5j>
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Bello Castillo, I., Peterson Elías, P. M., Martínez Camilo, A. L., y Sánchez Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*. <https://cris.unibe.edu.do/bitstream/123456789/236/1/CyS-10.22206cys.2021.v46i4.pp31-48.pdf>
- Caballero, C., Hederich, C., y García, P. (2007). *Relación entre estilos de afrontamiento, resiliencia y estrés académico en estudiantes universitarios*. *Revista de Estudios Sociales*, 27(2), 79–95. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-417X2015000200005&script=sci_arttext
- Cabrera-Tenecela, P. (2023). Nueva organización de los diseños de investigación. *South American Research Journal*, 3(1), 37-51.
- Cassaretto, M., Vilela, P., y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*, 27(2), 2. Delbosco, H. (2010). *Cuerpo y alma en la antropología de San Buenaventura*. *Tábano*(6), 95-102. Obtenido de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/cuerpo-alma-antropologia-san-buenaventura.pdf>
- Casanova Moreno, M., González Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D., y González López, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1608-89212023000200009&script=sci_arttext

- Castillo-Navarrete, J. L., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., y Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/25eb8c41-ee14-4982-b89c-f5257c9a039d/content>
- Chust Hernández, P., López González, E., y Senent Sánchez, J. M. (2023). Eficacia de las intervenciones no farmacológicas para la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Ansiedad y estrés*, 29(1), 45-62. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/4924/anyes2023a6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N., Kumari, K., Safdar, M., Ubaldo, C., Gavurova, B. y Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in psychiatry*, 13, 869337. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2022.869337/full>
- Estrada-Araoz, G., Quispe-Aquise, J., Paredes-Valverde, Y., Quispe-Herrera, R. y Cruz-Laricano, E. (2024). Estresores académicos como predictores del burnout académico en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(4). https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A14%3A182206/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A183031665&crl=c&link_origin=scholar.google.com
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V., y Palomino Alca, J. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 526-543. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642024000100526&script=sci_arttext
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W. y Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071848082022000200197&script=sci_arttext&tlng=en

- Harvey Narváez, J., Obando Guerrero, L. M., Hernández Ordoñez, K. M., y Cruz Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y salud*, 23(3), 207-216.
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-7066-reus-23-03-207.pdf>
- Jeyasingh, E. S. (2022). Coping strategies for adolescents dealing with academic stress. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, 5(1), 7-11.
https://www.researchgate.net/profile/Evangelin-Jeya-Singh/publication/369972217_Coping_Strategies_for_Adolescents_Dealing_with_Academic_Stress/links/643718ba4e83cd0e2fab3c6e/Coping-Strategies-for-Adolescents-Dealing-with-Academic-Stress.pdf
- Jiménez-Mijangos, L., Rodríguez-Arce, J., Martínez-Méndez, R., y Reyes-Lagos, J. (2023). Advances and challenges in the detection of academic stress and anxiety in the classroom: A literature review and recommendations. *Education and information technologies*, 28(4), 3637-3666.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-022-11324-w>
- Jurado Botina, L., Montero Bolaños, C., Carlosama Rodríguez, D., y Tabares Díaz, Y. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 2021(2), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>
- Montevilla Castillo, I. (2024). Impacto del Estrés Académico en el Rendimiento Estudiantil, un Estudio Descriptivo-Correlacional en Bolivia. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 8(5), 5055-5070.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9789596>
- Moscoso Zúñiga, C. I., y Barzallo Sánchez, J. L. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca–Ecuador, 2015. *REVISTA MÉDICA HJCA*, 10(2), 88-92.
<https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/72/69>

- Mota González, C., Sánchez Bravo, C., Carreño Meléndez, J., y Gómez López, M. E. (2021). Los estilos de afrontamiento como predictores del duelo perinatal. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(1), 50-58.
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S., y Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y representaciones*, 9(2).
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992021000200001&script=sci_abstract&tlng=en
- Pascoe, M.C., Hetrick, S. E. y Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25 (1), 104-112.
<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/02673843.2019.1596823?needAccess=true>
- Pinto Aragón, E., Villa Navas, A. R., y Pinto Aragón, H. A. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(5), 87-99.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Pozos Radillo, B. E., Preciado Serrano, M. L., Plascencia Campos, A. R., Acosta Fernández, M., y Aguilera Velasco, M. D. L. Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 18-25.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200750572022000100018&script=sci_arttext
- Ramos Maquera, D. A. (2021). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de Enfermería en una universidad nacional. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 1(2), 28-37.
<http://www.revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/1219/1397>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.
<https://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12717/2042/1/1331-Texto%20del%20art%3%adculo-5268-1-10-20210301.pdf>

Reyes-González, N., y Meneses-Báez, A. L. (2024). Factores psicosociales relacionados al abandono, desempeño y ajuste en el primer año de universidad: Una revisión sistemática de revisiones. *Revista Electrónica Educare*, 28(2), 137-159.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582024000200137

Şahin, M., y Aybek, E. (2020). Jamovi: An Easy to Use Statistical Software for the Social Scientists. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 6(4), Article 4. <https://doi.org/10.21449/ijate.661803>

Sandín, B., y Chorot, P. (2019). Cuestionario de afrontamiento del estrés (cae): desarrollo y validación preliminar. *Rev Psicopatología y Psicol Clínica* [Internet]. 2003; 8 (1): 39–54.

<https://www.aeppc.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>

Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo sus similitudes y diferencias.pdf?1738380391=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDefiniciones de los enfoques cuantitativo.pdf&Expires=1759390055&Signature=DmkE1cw~z3ne2o8T72NaQTt~jTuzqh1AqPj81AVu2lrRZ9VLhP88dhcSHRnsoq56xEa3AjwqSuAWvoa1N86cOpmSPHXFyAHYJkv7PZMsIQanvaihyBK4ExhRdlxUyIMWgDI6amkUKN8sZGgj0ZAw8-3~M1lL3W9JukrLxk8ORG5TZ671OmZPmyae2K7saNQS~AufFkK4B2WM08QKpb~AQdforVOIZRmkdvqb4BFA3wbQVjqWPOY372-zR1MkaVJt3VV7lOw1A5H-7oMySlpFocakBjjUPIW7DM~nwIS0SayrBLSO~WpkfCE-m765GZlh9xYAN6QbaNSIbwcO-feq5g](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/58257558/Definiciones%20de%20los%20enfoques%20cuantitativo%20y%20cualitativo%20sus%20similitudes%20y%20diferencias.pdf?1738380391=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DDefiniciones%20de%20los%20enfoques%20cuantitativo.pdf&Expires=1759390055&Signature=DmkE1cw~z3ne2o8T72NaQTt~jTuzqh1AqPj81AVu2lrRZ9VLhP88dhcSHRnsoq56xEa3AjwqSuAWvoa1N86cOpmSPHXFyAHYJkv7PZMsIQanvaihyBK4ExhRdlxUyIMWgDI6amkUKN8sZGgj0ZAw8-3~M1lL3W9JukrLxk8ORG5TZ671OmZPmyae2K7saNQS~AufFkK4B2WM08QKpb~AQdforVOIZRmkdvqb4BFA3wbQVjqWPOY372-zR1MkaVJt3VV7lOw1A5H-7oMySlpFocakBjjUPIW7DM~nwIS0SayrBLSO~WpkfCE-m765GZlh9xYAN6QbaNSIbwcO-feq5g) &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

The jamovi project. (2023). *Jamovi (Versión 2.4.8)*. [Computer Software].

<https://www.jamovi.org/>

- Toribio Pérez, L., y Andrade Palos, P. (2025). Estrategias de afrontamiento funcionales y disfuncionales y salud mental positiva en universitarios. *Revista Costarricense de Psicología*, 44(1), 1-21.
- Tous Pallarés, J., Espinoza Díaz, I. M., Lucas Mangas, S., Valdivieso León, L., y Gómez Romero, M. D. R. (2022). CSI-SF: Propiedades psicométricas de la versión española del inventario breve de estrategias de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 38(1), 85-92.
- Valdez López, Y. C., Marentes Patrón, R. A., Correa Valenzuela, S. E., Hernández Pedroza, R. I., Enríquez Quintero, I. D., y Quintana Zavala, M. O. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería Global*, 21(1), 248-270
- Vásquez, D., y Hernández, A. (2018). Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Ciencia y Salud*, 5(3), 35–44.
- Puedes leer un estudio similar en: "Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México" (*Redalyc*): <https://www.redalyc.org/journal/3497/349772653004/>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., y Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015.
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s10578-020-00981-y>
- Zambrano-Vélez, W. A., y Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 14(2), 42-47.