



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN

Para optar al Grado Académico de

BACHILLER EN EDUCACIÓN

Autores

Rubén Emilio Castillo More

Kaína Kassandra Gómez Anchante

Sheyla Dalila Ortiz Tangoa

Asesora

Dra. Elsa Bustamante Quiroz
(ORCID: 0000-0003-0227-3320)

Nivel de estrés académico en estudiantes de Educación

Academic stress level in Education students

Rubén Castillo More
Kaína Gómez Anchante
Sheyla Ortiz Tangoa

Universidad Marcelino Champagnat

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés en los estudiantes de X ciclo de la carrera de Educación en una universidad privada de Lima. Se realizó desde un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal, descriptivo simple. Participaron 62 estudiantes. Para el recojo de datos se aplicó el Inventario SISCO SV-21. Los resultados revelaron que, de manera general, el 54% de los estudiantes se encontraba en un nivel moderado de estrés; asimismo, el 69% estaba en un nivel moderado con respecto a la dimensión estresores; el 54% en un nivel moderado en la dimensión de manifestaciones de reacciones y síntomas y, finalmente, en la dimensión de estrategias de afrontamiento el 66% estaba en un nivel severo. Se concluye que en los estudiantes prevalecía el nivel moderado de estrés académico.

Palabras Claves: estudiantes universitarios, estrategias de afrontamiento, estrés académico, estresores, formación docente, síntomas de estrés.

Abstract

This research has aimed to identify the level of stress of the students of X cycle of the degree of Education in a private university of Lima. It is a quantitative study with a non-experimental, transverse, simple descriptive design. A total of 62 students participated in this research. For the collection of data, SISCO SV - 21 inventory of academic stress was applied. The results reveal that, in a general way, 54% of the students were at a moderate level of stress. Also, 69% were at a moderate level, with respect to the stressors dimension; 54% of them were located at a moderate level in relation to manifestations of reactions and symptoms; finally, in the dimension of coping strategies, 66% were at a severe level. It is concluded that the moderate level of academic stress prevailed in the students.

Keywords: university students, coping strategies, academics stress, stressors, teacher training stress symptoms,

Introducción

El estrés ha sido un tema de mucho interés para diversos investigadores quienes consideran que no solo afecta a la salud mental sino también a lo laboral y a lo académico. Este término apareció por primera vez en el siglo XIV para referirse a experiencias negativas, sin embargo, según refiere Belloch, Sandín y Ramos (1995), es Selye quien lo popularizó y quien puede considerarse el fundador de esta área de investigación. Para este autor, el estrés consiste en respuestas inespecíficas del organismo a demandas hechas sobre él. Es decir, existen estímulos, tanto externos como internos, que pueden ser estresores y que provocan en el organismo respuestas inesperadas.

En el contexto académico, sea el caso de los estudiantes escolares o universitarios, existen demandas que los afectan durante el periodo de aprendizaje, provocándoles tensión: a esto se le denomina *estrés académico*. Caldera, Pulido y Martínez (como se citó en Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013) definen el estrés académico como “aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo” (p.123), citando como ejemplo, la competitividad entre compañeros, las intervenciones en clase, las evaluaciones y el desarrollo de actividades.

Por otro lado, Barraza (2009) desde un enfoque sistémico cognoscitivista, lo define como un proceso, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: ante un sometimiento a una serie de demandas académicas que el alumno considera estresores (input), estas provocan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas o reacciones y, por último, aquel desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones o estrategias de afrontamiento (output) para alcanzar el equilibrio sistémico.

En la educación superior, gran parte de los estudiantes universitarios experimentan un elevado nivel de estrés académico, ya sea por las muchas responsabilidades a las que se ven

expuestos, las obligaciones académicas, las obligaciones laborales, de quienes trabajan y estudian al mismo tiempo; la sobrecarga de ser evaluados en las prácticas profesionales y la expectativa de los familiares sobre el desempeño que tienen en su aprendizaje, produciéndoles todo esto una sensación subjetiva de *tensión*, es decir *presión*. Flores (2019) refiere que el estrés académico en la actualidad se genera debido a demandas en el ámbito educativo, que finalmente, terminan afectando el aspecto cognitivo, motor y fisiológico del estudiante. Por otro lado, el ser estudiante de los últimos ciclos de la carrera de Educación, supone algunos esfuerzos que en la mayoría de los casos provocan fatiga, tensión y presión debido a las actividades universitarias y a las actividades del centro educativo en el cual se labora o se practica.

Se han realizado diversos estudios en torno al estrés académico en distintas universidades extranjeras, en las facultades de Ciencias de Salud y Ciencias Sociales, sin embargo, son escasas las evidencias de investigaciones en facultades de Educación. De estas investigaciones existentes se concluye que los estresores más afectantes en la población universitaria son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad del docente (Toribio y Franco, 2016). Asimismo, el estrés genera manifestaciones físicas y psicológicas que afectan la salud de los estudiantes (Marín, 2015), observándose mayores niveles de estrés en estudiantes de los últimos semestre de formación profesional de las carreras de Ciencias de la Salud y Educación (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013), no evidenciando diferencias significativas entre géneros (Berrio y Mazo, 2011). Por otro lado, según Barraza (2009) el desarrollo del síndrome de Burnout, es producto de una situación de sometimiento recurrente o prolongado al estrés académico.

En el contexto nacional, Llanos (2016) en un estudio realizado a estudiantes universitarios de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Enrique Guzmán y Valle

encontró una relación inversa entre competencias genéricas y estrés académico. Asimismo, se ha identificado en estudiantes de Medicina de Lima una mayor prevalencia de estrés, superior al 77.54% en el último año de estudios, presentando los varones niveles más bajos a comparación de las mujeres, encontrándose como estresores la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los docentes (Bedoya, Matos y Zelaya, 2012). Por su parte Bedoya, Perea y Ormeño (2006) hallaron que las principales situaciones generadoras de estrés en estudiantes de Estomatología eran el tiempo establecido para el cumplimiento de las actividades, la sobrecarga de actividades académicas y la responsabilidad por cumplirlas, manifestándose las reacciones, físicas, psicológicas y comportamentales con mayor intensidad en hombres.

Trujillo y Gonzales (2019) manifiestan, en su investigación en estudiantes de Educación de posgrado, que un cierto porcentaje de la población mundial experimenta algún trastorno de salud que concurre con este. Señalan, también, que se presenta una situación mayor cuando se estudia y trabaja. En este sentido, el estudiante de Educación experimenta un ambiente exigente, debido al aumento de actividades, control de los tiempos con los que cuenta para desenvolverse en cada campo y la necesidad de cumplirlas satisfactoriamente.

Dada la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a experimentar un período de estrés sostenido, se consideró necesario realizar un estudio a fin de evaluar este fenómeno e identificar los principales estresores que afectan a los estudiantes de la carrera de Educación. El nivel de estrés puede repercutir significativamente en el estudiante y en el desarrollo de su carrera. Por ello, siendo escasas las investigaciones realizadas en facultades de Educación, la presente investigación buscó identificar el nivel de estrés en estudiantes de Educación en una universidad de Lima.

Material y métodos

Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de nivel descriptivo. Se ha realizado desde un enfoque cuantitativo, ya que se midió el nivel de estrés académico de los estudiantes de décimo ciclo de Educación en base a determinados ítems que arrojaran resultados factibles de ser analizados estadísticamente. El diseño utilizado es no experimental, transversal, descriptivo simple.

Participantes

Para determinar la población de estudio se consideró como criterio de inclusión el ser estudiante del décimo ciclo de las carreras de Educación Inicial, Primaria o Secundaria en una universidad privada de Lima y como criterio de exclusión el no aceptar voluntariamente participar en la investigación. De los 76 estudiantes (65 mujeres y 11 varones) que cumplían con el criterio de inclusión, 62 manifestaron su consentimiento para ser parte del estudio,

De esta manera, en la investigación participaron 62 estudiantes, 52 mujeres que representaron el 83,9% y 10 varones que fueron el 16,1%. Veintidós participantes (35,5%) estudiaban Educación Inicial, 10 (16,1%) Educación Primaria y 30 (48,4%) Educación Secundaria.

Instrumento

Como instrumento para recolección de datos se aplicó el Inventario SISCO SV – 21 (Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico) diseñado y validado por Barraza (2018) en México. Este instrumento estuvo compuesto inicialmente

por 45 ítems, sin embargo, el autor siguió un proceso de análisis lo que le permitió llegar a una versión de 21 ítems, que contiene ejes temáticos en función a las siguientes dimensiones: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento, estructurados en una escala de tipo Likert con seis valores categoriales (*nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre*). Asimismo, estas dimensiones se subdividen en: siete ítems que permiten reconocer la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, siete ítems que miden la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor y, finalmente, siete ítems que evalúan la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Previamente, se plantean también dos ítems: un ítem que en términos dicotómicos (sí - no) permite delimitar la idoneidad del encuestado para contestar el inventario, así, quien no ha percibido estrés durante el semestre académico, no continúa completando el instrumento. Luego se presenta un ítem que identifica el nivel de intensidad del estrés académico en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es *poco* y cinco *mucho*).

En la investigación realizada por Barraza (2018), se halló equilibrio en las tres secciones que conforman el cuestionario y excelentes propiedades psicométricas tanto en lo referente a la confiabilidad como en las evidencias de validez, así, el coeficiente Alfa de Cronbach fue de .85 en la prueba total, .83 en la dimensión de estresores, .87 en la de síntomas y .85 en la de estrategias de afrontamiento. Con respecto a la consistencia interna se observó que todos los ítems se correlacionaban positivamente, evidenciándose una alta consistencia interna y confirmando la homogeneidad de los ítems alrededor del constructo “estrés académico” y su direccionalidad única. A partir del Análisis Factorial Exploratorio se determinaron tres factores que corresponden a los componentes del modelo sistémico

cognoscitivista: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Asimismo, se efectuó un estudio de grupos contrastados y se observó que todos los ítems permiten discernir entre un nivel superior e inferior de estrés en la prueba total y en cada uno de los factores (Barraza, 2018)

Por otro lado, en esta investigación se hizo un estudio para determinar la validez del Inventario SISCO SV- 21 en el contexto de Lima a través de la técnica del juicio de expertos, para lo que se contó con la colaboración de siete especialistas: un docente universitario, especializado en Psicología, dos docentes universitarios especializados en Lengua y Literatura, dos especialistas en construcción de instrumentos y dos especialistas en metodología de la investigación. Se obtuvo un coeficiente V de Aiken de 0.97. Asimismo, se halló la confiabilidad en la muestra de estudio, encontrándose un coeficiente Alfa de Cronbach de .88 para la prueba total, de .81 para las dimensiones de estresores y síntomas y .78 para estrategias de afrontamiento.

Procedimiento

Luego de obtener el permiso de la Universidad y el consentimiento informado de los participantes con su aceptación voluntaria sobre la encuesta a desarrollar, se procedió a aplicar el Inventario SISCO SV – 21 de manera individual a través de un formulario virtual. Con los datos obtenidos se elaboró una base de datos para analizarlos a través de la estadística descriptiva y lograr alcanzar el objetivo de la investigación. Se tomó para el análisis los ítems de la prueba, de forma global, y de cada una de las dimensiones. A cada respuesta de los ítems se le asignaron los valores (de 1 a 5) ya establecidos para su codificación, determinados por el autor del instrumento. Se obtuvo la media de cada ítem, de cada dimensión y del estrés general. Se transformó la media en porcentaje,

multiplicándola por 20. Una vez obtenido el porcentaje se interpretó a través de la elección del baremo indicativo, determinando los niveles: leve (de 0 a 33%), moderado (de 34% a 66%) y severo (de 67% a 100%), según lo señalado por Barraza (2018).

Resultados

Con relación al estrés autopercebido, se obtuvo que, del total de participantes, 98.4% (61/62) identificaron la presencia de estrés durante el semestre académico: una de las participantes manifestó no haberlo experimentado. Asimismo, el mayor porcentaje (45.9%) se ubicó en el nivel 4 de intensidad.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del análisis del inventario global y de cada una de sus dimensiones con relación al nivel de estrés. En la tabla 1, se muestran los datos descriptivos correspondientes al nivel de estrés general, a partir de estos resultados se afirma que el mayor porcentaje de los estudiantes encuestados (54%) presentó un nivel de estrés moderado, mientras que un 36% manifestó un nivel severo de estrés. Solo 10% se ubicó en un nivel de estrés leve.

Tabla 1

Nivel de estrés general

Nivel de estrés académico	<i>f</i>	<i>%</i>
Severo	22	36%
Moderado	33	54%
<i>Leve</i>	<i>6</i>	<i>10%</i>
Total	61	100%

Nota: Se destacan con negrita los porcentajes más altos y con cursiva los porcentajes más bajos.

En la tabla 2, se muestran los datos correspondientes al nivel de estrés académico de acuerdo con la frecuencia de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Como se observa, con relación a los estresores, el mayor porcentaje de estudiantes (69%) se ubicó en el nivel moderado y el 28% se encontró en un nivel severo. Por otro lado, con respecto a las manifestaciones de reacciones y síntomas el mayor porcentaje (54%) se ubicó también en el nivel moderado y un 36% en el nivel severo. Finalmente, un 66% de estudiantes mostró un nivel severo de estrés con relación al empleo de estrategias de afrontamiento y un 34% un nivel moderado; en estos dos estratos se distribuyó toda la población.

Tabla 2

Niveles de estrés académico según dimensiones

Nivel de estrés académico	Estresores		Reacciones y síntomas		Estrategias de afrontamiento	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Leve	2	3%	6	10%	0%	0%
Moderado	42	69%	33	54%	21%	34%
Severo	17	28%	22	36%	40	66%
Total	61	100%	61	100%	61	100%

Nota: Se destacan con negrita los porcentajes más altos y con cursiva los porcentajes más bajos.

Los datos descriptivos de la dimensión estresores se presentan en la tabla 3. Se puede evidenciar que las demandas valoradas con mayor frecuencia como estresores fueron “El poco tiempo para realizar las actividades académicas planteadas por los profesores” y “La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días”. Por otro

lado, se encontró que las demandas con menor frecuencia como estresores fueron “La personalidad y el carácter de los(as) profesores(as) que me imparten la clase” y “La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los(as) profesores(as)”.

Tabla 3

Datos descriptivos de los estresores

Estresores	Media	Desviación Estándar
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.	3,48	0,81
<i>La personalidad y el carácter de los(as) profesores(as) que me imparten las clases.</i>	2,28	1,10
La forma de evaluación de mis profesores(as) (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsqueda en internet, etc.)	2,93	1,22
El nivel de exigencia de mis profesores(as).	2,85	0,93
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3,05	0,99
El poco tiempo para realizar las actividades académicas planteadas por los profesores.	3,54	1,01
<i>La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los(as) profesores(as).</i>	2,64	1,07

Nota: Se destacan con negrita las medias más altas y con cursiva las medias más bajas.

Para la dimensión síntomas, los datos descriptivos se presentan en la tabla 4. Se observa que los síntomas de estrés más frecuentes en los estudiantes eran “Cansancio” y “Ansiedad, angustia o desesperación”; por otro lado, los síntomas menos frecuentes eran “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” y “Tendencia a polemizar o discutir sin alguna razón”.

Tabla 4

Datos descriptivos de los síntomas

Síntomas	Media	Desviación Estándar
Cansancio	3,61	0,936
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	2,85	1,470
Ansiedad, angustia o desesperación	3,39	1,242
Problemas de concentración	3,11	1,097
<i>Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</i>	<i>2,36</i>	<i>1,304</i>
<i>Tendencia a polemizar o discutir sin alguna razón</i>	<i>2</i>	<i>1,23</i>
Desgano para realizar los trabajos de la universidad	3,11	1,097

Nota: Se destacan con negrita las medias más altas y con cursiva las medias más bajas.

Los datos descriptivos de la dimensión estrategias de afrontamiento se muestran en la tabla 5. Se observa que las estrategias que los estudiantes utilizaban con mayor frecuencia al sentirse estresados eran “Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa” y “Fijarme en el lado positivo de la situación que me preocupa”; mientras que las menos utilizadas eran “Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucionar” y “Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas”.

Tabla 5

Datos descriptivos de los ítems que conforman la dimensión estrategias de afrontamiento

Estrategias	Media	Desviación Estándar
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	3,72	0,878
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	3,82	0,742
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa.	3,79	0,755
Buscar estrategias de autorregulación para controlar mis emociones.	3,51	0,906
<i>Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciones.</i>	<i>3,48</i>	<i>1,233</i>
<i>Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.</i>	<i>3,16</i>	<i>1,128</i>
Fijarme en el lado positivo de la situación que me preocupa.	3,80	0,7263

Nota: Se destacan con negrita las medias más altas y con cursiva las medias más bajas.

Discusión

Los resultados obtenidos muestran que el mayor porcentaje de estudiantes presentaba un nivel de estrés moderado, seguido del nivel de estrés severo y solo un bajo porcentaje mostraba un nivel leve. Esto indica que casi la totalidad de los participantes manifestaron estar estresados, la mayoría con un nivel de estrés moderado, lo que implica que el estudiante de la carrera de Educación, presenta estrés durante sus estudios, esto puede explicarse a partir de lo que afirman Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves (2015) quienes sostienen que cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión, lo que puede tener como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito académico.

Por otro lado, en la investigación de Llanos (2016) se puede observar que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades, de otra universidad de Lima, presentaban un bajo nivel de estrés académico, mientras que el 46% de ellos tenían un nivel regular de estrés. Estos resultados son diferentes a los de la presente investigación en la cual los estudiantes mostraron un nivel moderado de estrés académico general, y entre moderado y severo en las dimensiones. Este nivel de estrés de los participantes, de alguna manera puede haberse visto incrementado debido al contexto en el que se ha realizado la investigación, es decir, a la situación de pandemia o crisis sanitaria, distanciamiento social y suspensión de actividades presenciales. Con relación a ello, Barraza (2020) menciona que las demandas o exigencias de actuación durante la situación de pandemia, pueden convertirse potencialmente en estresores y desencadenar el proceso de estrés. Asimismo, la repentina decisión de continuar los programas educativos a distancia, situación en la cual “la magnitud de tareas desafiaba los recursos disponibles, físicos, tecnológicos y humanos, generando ansiedad y estrés en un escenario de incertidumbre, miedo al contagio y preocupación por lo que vendrá.” (González, 2020, p. 168) posiblemente ha generado en los estudiantes desgaste emocional y algunos efectos negativos en la salud mental.

Por otra parte, en este estudio se evidencia un nivel moderado con respecto a estresores, siendo los más frecuentes la acumulación de tareas o sobrecarga académica y el corto periodo de entrega de las mismas; estos fueron los mismos que predominaban en la investigación realizada por Flores (2019) en el cual el estresor con mayor puntaje entre las carreras de Psicología, Odontología e Ingeniería Industrial fue la evaluación de los profesores y la sobrecarga de tareas. En la presente investigación, los resultados en esta dimensión, se deben, de alguna manera, a que los estudios a distancia han sido uno de los grandes retos que han tenido que enfrentar los estudiantes, ya que adaptarse a esta nueva modalidad ha implicado aprender nuevas herramientas metodológicas que, en su mayoría,

muchos no sabían utilizar lo que ha exigido dedicar más tiempo a la realización de diversas actividades.

Los síntomas que los estudiantes de Educación presentan con mayor frecuencia son cansancio y ansiedad, angustia o desesperación, Naranjo (2009) refiere que este estado es pasajero y que solo se presenta en situaciones extremas y que el organismo no está preparado para mantenerlo en un estado duradero; indica, también, que estos síntomas son indicio de que una persona enfrentará algún peligro o situación comprometedoras real o imaginaria.

Asimismo, los resultados de este estudio se asemejan a la investigación de Barraza (2009), realizada a 243 estudiantes de Licenciatura de la Universidad Pedagógica de Durango en México, en la cual los encuestados presentaron como síntomas más frecuentes la inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo, y los problemas de concentración; estos resultados permitieron afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil. Según Naranjo (como se citó en Venancio, 2018), estos síntomas, producto del estrés, hacen que la vida de los estudiantes no sea sencilla ya que tienen que enfrentarse a consecuencias físicas y psicológicas en el transcurso de sus estudios. Los principales estresores afectan a la salud física y mental, además de impactar en el rendimiento académico y laboral del estudiante.

Finalmente, en relación a las estrategias de afrontamiento, las utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes de Educación han sido el concentrarse en resolver la situación preocupante y el fijarse o tratar de obtener lo positivo; de esta manera, los estudiantes tratan de buscar una solución frente a los síntomas producidos por el estrés. En este sentido Castaño y León (2010) manifiestan que las estrategias de afrontamiento son predisposiciones de cada persona para hacer frente a diversas situaciones a fin de mejorar su estabilidad temporal y situacional. Los resultados obtenidos se asemejan a la investigación de Trujillo y Gonzales (2019), realizada a estudiantes de posgrado de la Facultad de

Educación de la Universidad Cooperativa de Colombia, quienes observaron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes eran concentrarse en el problema para buscar solución y analizar lo positivo y negativo de dichas soluciones planteadas para dar solución al problema que preocupa, concluyendo en que es importante que los estudiantes conozcan diversas técnicas para manejar las situaciones generadoras de estrés. Se puede concluir que las estrategias de afrontamiento pueden variar de acuerdo a las situaciones desencadenantes y que se pueden considerar como predisposiciones generales que llevan al estudiante a pensar y actuar de diferentes formas con mayor o menor intensidad ante cada situación.

A partir de lo anteriormente señalado, se sostiene que se debe promover, por parte del área de bienestar universitario y psicología, campañas y talleres sobre técnicas de relajación y empleo adecuado de estrategias de afrontamiento al estrés académico, ya que que es importante conocer el estado de los estudiantes de manera periódica con la finalidad de brindar mejores alternativas de solución para reducir o minimizar las manifestaciones de estrés académico. Así, también, es recomendable brindar asistencia psicológica personalizada de manera virtual, de forma periódica a los estudiantes que presentan un nivel severo de estrés e identificar cuáles son los factores que los llevan a perder su equilibrio emocional y físico.

En un contexto como el actual, de pandemia, se puede dar encuentros virtuales, dentro de las horas académicas, entre compañeros y profesores, en los que se practique actividades recreativas que ayuden a prevenir la cronificación del estrés, así como también a afrontar las manifestaciones de este. Por otro lado, se debe incentivar a los estudiantes a planificar sus horarios a través del uso de estrategias y técnicas de hábitos de estudio a fin de prevenir el estrés académico y sus consecuencias físicas y mentales.

Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de estrés en estudiantes de décimo ciclo. Los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes mostraron un nivel moderado y un porcentaje importante un nivel severo de estrés. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos fue el estresor principal y el cansancio el síntoma más frecuente, asimismo, la estrategia de afrontamiento más utilizada fue el establecer soluciones concretas para resolver la situación preocupante.

Una limitación de esta investigación ha sido el contexto particular en la que se ha realizado: una situación de pandemia o crisis sanitaria, con distanciamiento social y suspensión de actividades presenciales, que ha traído consecuencias en la salud mental de muchas personas. Es necesario, por tanto, profundizar en el estudio del estrés académico en estudiantes de la carrera de Educación, en el contexto actual y en otras circunstancias, por lo que se recomienda la realización de investigaciones referidas a este tema.

Referencias

- Alfonso B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Revista Psicogente*, 12(22), 272-283. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552354002>
- Barraza, A. (2018). *Inventario SISCO sv-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico. Segunda versión de 21 ítems*. Durango, México:

Ecorfan. Recuperado de: http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf

Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C, México. Recuperado de <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>

Bedoya, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la Facultad de Medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262 – 270. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>.

Bedoya, S., Perea, M. y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>

Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (1995). *Manual de psicopatología*, Madrid, España: McGraw Hill. Recuperado de <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/04/Manual-de-psicopatolog%C3%ADa.-Volumen-II.pdf>

Berrio, N. y Mazo, R. (2011). *Caracterización psicométrica del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad de Antioquia* (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006

Castaño, E. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta

interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de: <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>

Flores, L. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. Recuperado de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19. *Espacio I + D, Innovación más desarrollo*, 9(25). Recuperado de <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

Llanos, S. (2016). Competencias genéricas y estrés académico en estudiantes universitarios. *ConCiencia EPG*, 1(2), 11-19. Recuperado de <http://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/RCCEPG/article/download/1-2-1/28/>

Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11), 2-14. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>

Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/2796>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Toribio, C. y Franco, S. (2016) Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante.

Salud y administración, 3(7), 11 – 18. Recuperado de:
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.unsis.edu.mx/rvista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf&ved=2ahUKEwjJsp6Q0r7qAhUDILkGHfwiDtgQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw1_sBRfhdMceIy87gVp42cx

Trujillo, P. y Gonzales, N. (2019). *Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de*

la Facultad de Educación en la Universidad Cooperativa de Colombia (Tesis de maestría). Universidad Cooperativa, Bogotá, Colombia. Recuperado de
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12668/1/2019-estres_academico_estudiantes.pdf

Venancio, G. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional de*

Lima Metropolitana (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú. Recuperado de:
<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2383/VENANCIO%20REYES%20GUIOVANE%20ANTONIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>