

**ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PERUANA RESPECTO
A CLASES REMOTAS⁶⁹**

**ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF
A PERUVIAN UNIVERSITY
REGARDING REMOTE CLASSES**

Jean Escurra⁷⁰

Pares evaluadores: Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES.⁷¹

⁶⁹ Derivado del proyecto de investigación: Estrés académico en estudiantes frente a las clases remotas de una universidad privada de Trujillo - 2022.

⁷⁰ Ingeniero Industrial, Universidad César Vallejo, Maestro en Gestión Pública, Universidad César Vallejo, Docente universitario. Universidad César Vallejo, correo electrónico: jescurreal@ucvvirtual.edu.pe

⁷¹ Red de Investigación en Educación, Empresa y Sociedad – REDIEES. www.rediees.org

9. ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA RESPECTO A CLASES REMOTAS⁷²

Jean Escurra⁷³

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación, tiene como objetivo por determinar el nivel de estrés académico en los universitarios de la carrera de psicología en una universidad peruana, puesto que hoy en día, a causa de la pandemia del COVID-19 se tomó la decisión que las modalidades de enseñanza de las instituciones educativas sean de carácter virtual, llegando afectar en especialmente a los estudiantes. Esta investigación es de tipo aplicada, de diseño no experimental, de corte transversal y de alcance descriptivo, con una población está conformada por 392 estudiantes matriculados del quinto ciclo en el semestre 2022-I, de la escuela profesional de Psicología de una universidad peruana, por tal motivo se determinó que la muestra estuvo conformada por 58 estudiantes universitarios de la carrera profesional de Psicología, por intermedio del muestreo no probabilístico denominado por conveniencia. Como técnica e instrumento de recolección de datos se utilizó la encuesta y el inventario SISCO, con lo cual se obtuvo como resultado que en el 48.3% de los 58 estudiantes existe un nivel regular de estrés académico. Dado los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad César Vallejo, se evidencia un 48.3% de estudiantes encuestados presentan un nivel regular de estrés académico, siendo las demandas impuestas por el ámbito educativo.

⁷² Derivado del proyecto de investigación: Estrés académico en estudiantes frente a las clases remotas de una universidad privada de Trujillo - 2022.

⁷³ Ingeniero Industrial, Universidad César Vallejo, Maestro en Gestión Pública, Universidad César Vallejo, Docente universitario. Universidad César Vallejo, correo electrónico: jescurreal@ucvvirtual.edu.pe

ABSTRACT

In the present research work, the objective is to determine the level of academic stress in the university students of the psychology degree in a Peruvian university, since today, due to the COVID-19 pandemic, the decision was made that the teaching modalities of educational institutions are virtual, affecting especially students. This research is of an applied type of non-experimental design, cross-sectional and descriptive in scope, with a population that is made up of 392 students enrolled in the fifth cycle in the semester 2022-I, from the professional school of Psychology of a Peruvian university, for this reason, it was determined that the sample consisted of 58 university students of the professional career of Psychology, through non-probabilistic sampling called convenience. As a data collection technique and instrument, the survey and the SISCO inventory were used, with which it was obtained as a result that in 48.3% of the 58 students there is a regular level of academic stress. Given the results obtained on the level of academic stress in the students of the psychology degree at the César Vallejo University, 48.3% of the students surveyed present a regular level of academic stress, being the demands imposed by the educational field.

PALABRAS CLAVE: Estrés académico, Estímulos estresores, Síntomas, Estrategias de afrontamiento.


Keywords: Academic stress, Stressful stimuli, Symptoms, Coping strategies.

INTRODUCCIÓN

En estos últimos años, frente a la COVID -19 se ha tomado en cuenta la necesidad de acoplarnos a una nueva modalidad de enseñanza y aprendizaje, llegando afectar significativamente a los estudiantes universitarios, ya que ser estudiante implica de mucha dedicación y esfuerzo de cada uno de ellos, por el mismo hecho que siempre están sujetos a nuevas responsabilidades, retos y metas que tienen que cumplir para adquirir el conocimiento necesario para el desarrollo personal y profesional. Asimismo, Zárate et al. (2018) nos manifiesta que el estrés académico es aquella situación que se realiza cuando el estudiante percibe negativamente las peticiones y exigencias de su ámbito educativo, tales como: actividades complicadas, sobrecarga de trabajos, exposición en clase, realización de exámenes y método de calificación de los docentes, provocando en ellos respuestas de preocupación, ira, tristeza y ansiedad.

Por otro lado, Suarez y Díaz (2015 citado por Palomo, 2021) refieren que el estrés académico se presenta cuando el estudiante se ve sometido a gran cantidad de actividades que son de tres grupos, los que influyen los cuales son: el proceso evaluativo, la sobre carga de trabajo y las condiciones del proceso de aprendizaje, esta serie de demandas desencadenan una serie de síntomas como dolores de cabeza, cansancio, fatiga, aumento o disminución del apetito y también genera una gran incertidumbre en los estudiantes. Espinoza (2018) menciona que el estrés es una condición psíquica y física que altera el estado normal del organismo, produciendo condiciones o cambios notorios en una persona, su impacto en la salud física y mental, el rendimiento laboral y de estudio, y provoca ansiedad y preocupación. Así como también, Miralles (2017) define el estrés como un estado general que provoca distintas reacciones mediante el punto de vista emocional, cognitivo, fisiológico y comportamental, determinadas por los efectos adversos del lugar o situación en la que se trabaja.

Por otro lado, Vidal (2019) manifiesta que el estrés es como responde de forma rápida el cuerpo a un ambiente difícil o amenazante; en ese sentido Lahib y Zarza (2019) establece que el estrés consiste en fuerzas externas generadas por eventos nuevos, acelerados, cambiantes e impredecibles que ocasionan efectos transitorios o permanentes en las personas, estos efectos incluyen respuestas fisiológicas o emocionales a estímulos estresantes. Camargo (2011 citado por Quito et. 2017) nos dice que el estrés se da en 3 posibles fases, la



inicial donde se detecta al estresor es donde allí nuestro organismo mandara reacciones como el aumento de su ritmo cardiaco, respiración agitada y ansiedad, en la segunda fase tenemos la de adaptación o resistencia donde estos mismos estímulos esta se da cuando la persona está en estado de tensión prolongada y produce resistencia para que no se presenten los síntomas como la tensión, fatiga y ansiedad, y fase de agotamiento, se presenta cuando la persona ya pierde la capacidad de resistencia y sale a flote todos los síntomas físicos y psíquicos que afectan su desempeño diario.

Con base en ello, Michalland (2020) menciona que el estrés, es la percepción de riesgo a nuestra salud y seguridad presente y futura, ya que los individuos se imaginan posibles futuros y actúan en consecuencia de ello, además menciona que el ser vivo necesita de certezas y orden. Eso es parte de nuestra composición como especie, es por ello que somos tan curiosos y soñamos con el futuro. Después de conocer las definiciones básicas del estrés, podemos resaltar entre ellas el estrés académico en donde la Organización Mundial de la Salud (2019) lo define como el principal problema más crucial de la salud pública en jóvenes universitarios, ya que, es causada por la presencia de diferentes factores, tales como, exigencia de sus centros educativos, la inactividad física, alimentación inadecuada y otros factores que se relacionan con el estudio.

Tal y como Luque, et al. (2021) manifiestan que el estrés académico es un estado netamente psicológico que afecta la parte física, psicológica y conductual del estudiante, ya que está expuesto a factores como la carga de trabajo, exigencia del curso, la economía, la falta de material de estudio, dificultades de concentración, que es la principal causa del estrés académico, estos factores de riesgo van a hacer que el estudiante presente consecuencias en su educación de manera negativa, debido a que tendrá síntomas como la fatiga, dolores fuertes de cabeza, problemas de memoria, ansiedad, cansancio para realizar sus labores académico y en algunos casos aislamiento. El estrés académico presenta estímulos amenazantes mayores que dañan la integridad física y psicológica del individuo.

En ese mismo contexto, Alonso, et al. (2015 citado por Álvarez, et al. 2018) lo definen como un tipo de estrés que se genera por las diferentes demandas encontradas en su entorno educativo que puede afectar a los estudiantes, además, nos mencionan que presentará malestar ya sea físicamente, emocionalmente, en su ambiente y en sus relaciones interpersonales, que puede influenciar en el desarrollo de rendimiento académico. Por otro

lado, Barraza (2007 citado por Escobar, et al. 2018) define de manera más concreta al estrés académico, refiriendo que es un proceso de adaptación y psicológico que se presenta en estudiantes cuando están sometidos a exigencias denominadas estresores que provocan un desequilibrio sistémico, mostrándose por medio de síntomas que el estudiante expresara de manera obligada para restaurar dicho desequilibrio, de igual manera, Barraza, et al. (2019) mencionan que los síntomas que se presenta con más frecuencia en el estrés académico son los dolores de cabeza, espalda y cuello, cansancio permanente, necesidad de dormir, intranquilidad y dificultad para relajarse.

Asimismo, Cardona, et al. (2015 citado por Armenta, et al. 2020), refieren que existe diversos elementos que promueven estados ansiosos en situaciones académicas, por lo que suele asociarse a la preocupación por las exigencias de responsabilidades como las tareas académicas, resulta la presencia de pensamientos negativos, dificultades para la toma de la solución de conflictos, problemas para concentrarse, cefaleas, impotencia, baja autoestima, pesimismo, ansiedad e intranquilidad. Del mismo modo, el estrés académico afecta significativamente el funcionamiento mental y físico de un estudiante universitario, puesto que es sometido a una gran exigencia académica, dificultando el rendimiento intelectual, social y emocional, tal y como Gutiérrez y Amador (2016 citado por Silva, et al. 2020) mencionan que entre las consecuencias que exterioriza el estrés académico son, alteración de la frecuencia cardíaca, sudoración, tensión de extremidades; respiración esporádica, trastornos del sueño, fatiga, dolores de cabeza espalda y cuello, tristeza, dificultad para concentrarse, problemas en la alimentación nerviosismo, bajo rendimiento, mal humor, aislamiento, desgano, irritabilidad, consumo de tabaco y alcohol.

Realizando las investigaciones se pudo encontrar que Barraza (2006) invento un instrumento llamado el Inventario SISCO cuyo objetivo es netamente evaluar los indicadores del estrés académico y para ello evidencia tres tipos de dimensiones como estímulo estresor, encontramos la competitividad con los compañeros, exceso de trabajos, el temperamento y personalidad del educador, evaluaciones, dificultades con el horario de clases, los diferentes tipos de trabajo que piden los docentes, no entender los temas de clase, intervención en clase y poco tiempo para hacer el trabajo, mientras que en la dimensión Síntomas, sus indicadores son reacciones físicas, reacciones comportamentales y reacciones psicológicas, en la última dimensión, que sería estrategias de afrontamientos, dichos indicadores son: habilidades

asertivas, realización de un plan y cumplimiento de tareas, concentrarse en resolver las diferentes situaciones preocupantes, aclamaciones a uno mismo, la religiosidad, exploración nueva sobre la situación actual, sacar siempre lo positivo del problema y verbalización de la situación.

También es destacable el trabajo de Alvares, et al. (2018) cuyos resultados fueron que los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, donde destacó la sobrecarga, como reacción a nivel psicológico del estudiante. En estos resultados se afirma que el estrés académico es principalmente generado por los deberes que impone el ambiente educativo. La experiencia involucró a 210 estudiantes de educación superior durante el período del tercer trimestre del 2017. Se utilizaron el Inventario de Estrés Académico SISCO como instrumentos de recopilación de datos. Los resultados fueron que el estrés académico está presenta en nivel medio, siendo las demandas del entorno, tales como la sobrecarga, los mayores desencadenantes de reacciones a nivel psicológico.

El estudio de García, et al. (2014), tuvo el objetivo de identificar qué situaciones del contexto académico eran percibidas como estresantes por parte de los alumnos y por otro, analizar estas situaciones en relación con diferentes variables personales, emplearon un estudio descriptivo poblacional transversal con una muestra de 190 estudiantes, obteniendo como resultado que los estresores más afectantes en esta población son en el siguiente orden: las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes y las intervenciones en público. En la investigación de Vigo y Chávez (2019) cuyo objetivo fue determinar los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de una Universidad Nacional. Se aplicó una encuesta para medir el nivel de estrés a una población de 92 estudiantes, cuyos resultados fueron que el estrés académico en la dimensión afrontamiento y síntomas tiene un nivel moderadamente bajo y en la dimensión estresores tiene un nivel medio.

Teniendo en cuenta la investigación de Boullosa (2013). Tuvo como objetivo describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento. Esta experiencia involucró a una población de 198 estudiantes universitarios de una universidad Privada. Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Cuyos resultados fueron que las causas principales generadoras de estrés son las evaluaciones y la sobrecarga académica. Consecuentemente, se consideró la investigación de Silva et al. (2020) cuyo objetivo fue determinar el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Emplearon un estudio cuantitativo

con diseño descriptivo y correlacional a una población de 255 estudiantes. Se utilizó como instrumento de evaluación el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los resultados fueron que los estudiantes presentan un nivel moderado, destacando que afecta notoriamente al género femenino.

¿Qué nivel de estrés académico presentan los estudiantes universitarios de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Privada de Trujillo? En esta presente investigación no se tuvo por conveniente considerar previamente una hipótesis, ya que, según Tapia, et al. (2019) manifiesta que un estudio descriptivo de tipo exploratorio, se refiere a una investigación o fenómeno que no ha sido previamente investigado y de poca información, es decir, su propia naturaleza no permite plantear una hipótesis, puesto que no se cuenta con la información suficiente para efectuar proyecciones del tema de interés.

El estudio se justifica teóricamente porque aborda algunos fundamentos del estrés académico y plantea la necesidad de introducir características de adaptación durante esta situación, en especial las psicológicas, las cuales se manifiestan de manera representativa y con mayor frecuencia en la educación superior, asimismo, el estrés académico provoca un desequilibrio que le obliga a realizar actos para afrontar. Desde el punto de vista práctico, pretende medir el nivel de estrés académico de los estudiantes de la universidad privada; mientras que metodológicamente se utilizó un cuestionario que sirvió para recopilar la información que maneja la muestra en torno al estrés académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

Esta investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada (Murillo, 2008. Citado por Grebe ,2018), diseño no experimental (Cairampoma 2015), de corte transversal (Cvetkovic, et al. 2021) y de alcance descriptivo.

La población estuvo conformada por 392 estudiantes del V ciclo de la carrera de psicología de la Universidad César Vallejo, sede Trujillo, en el semestre académico 2022-1. Para nuestra investigación, se tuvo por conveniente usar una muestra por aleatorio simple, convirtiéndose así en el método de muestreo probabilístico. Dicha muestra estuvo conformada por 58 estudiantes; se trabajó con una fórmula en la que el valor de nivel de confianza corresponde a un índice de confiabilidad del 90% y cuenta con un error de 0.50,

puesto que no se llevó a cabo una cuenta piloto, ya que nuestro instrumento se encuentra validado.

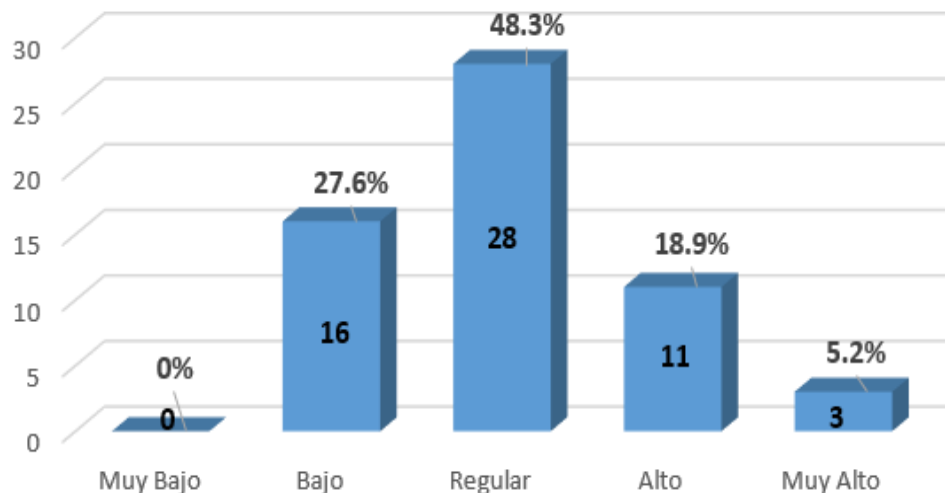
La técnica que se utilizó en la investigación es la encuesta y el instrumento de recolección de datos que se utilizará en nuestro estudio será el Inventario SISCO, que está diseñado para identificar las características de estrés de los estudiantes en sus actividades académicas, el tipo de aplicación de este instrumento es individual y colectiva, adicionalmente la duración es de 10 a 15 minutos y por lo que contiene 31 ítems. La validez del instrumento, es netamente autentico, ya que se recolectaron evidencias a través de tres procedimientos, los cuales fueron, análisis de consistencia interna, análisis factorial y análisis de grupos contrastados. (Barraza, 2006).

En este estudio de investigación se consideró conveniente el uso de un programa de Excel para implementar la base de datos para que posteriormente pudiera ser analizada de acuerdo a los objetivos propuestos, por lo que se utilizó el programa SPSS para calcular los porcentajes y frecuencias de los resultados que se obtuvieron de la encuesta aplicada a la muestra de 58 estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Privada, ya que para este estudio se consideró necesario aplicar el procedimiento y método de análisis estadístico netamente descriptivo. El trabajo de investigación se realizó teniendo en cuenta con la aprobación de los estudiantes de la muestra de estudio.

RESULTADOS

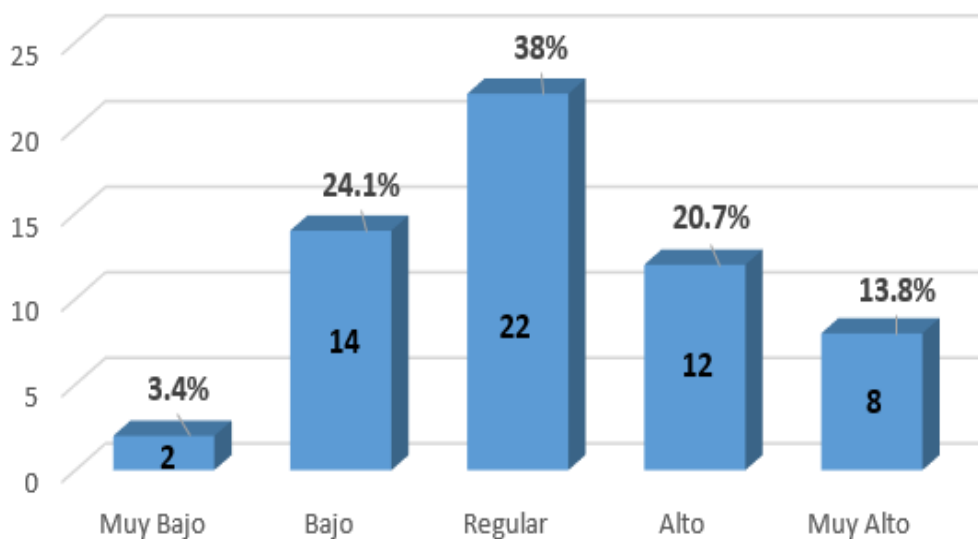
En cuanto al nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de psicología respecto a las clases remotas, evidencian un 48.3% (Figura 1) de estudiantes que presentan un nivel regular de estrés académico por las demandas del entorno, tales como la sobrecarga de actividades, el tipo de trabajo que piden los profesores, la limitación del tiempo para realizar los trabajos, la personalidad y el carácter de los docentes.

Figura 1. Resultados de la encuesta de los estudiantes respecto al estrés académico



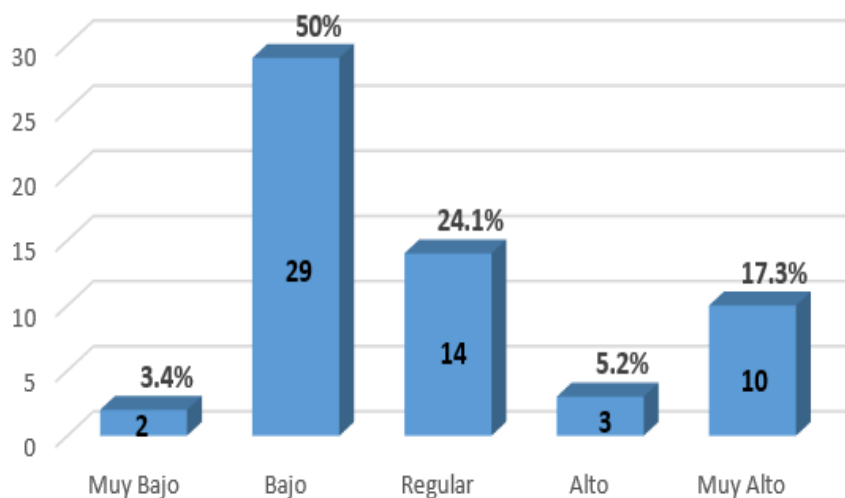
En la dimensión de estímulos estresores del estrés académico, se obtuvo como resultados que el 38% de estudiantes universitarios de la carrera de psicología evidencia un nivel regular (Figura 2), conformado por los siguientes estresores, la competencia, sobrecarga de tareas, no entender los temas abordados, la variedad de trabajo y las evaluaciones en la clase.

Figura 2. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes respecto al estrés académico en relación de la dimensión de estímulos estresores



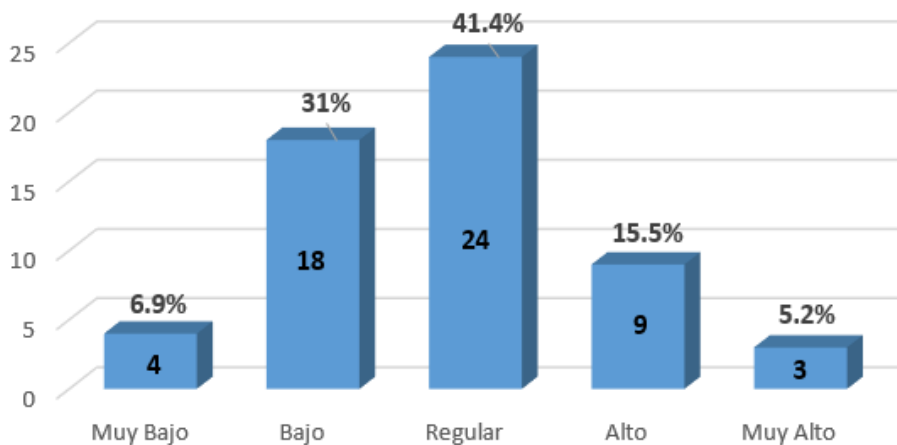
En cuanto a la dimensión de síntomas del estrés académico, se obtuvo como resultados que el 50% de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad peruana presentaron un nivel bajo (Figura 3).

Figura 3. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes respecto al estrés académico en relación de la dimensión de síntomas



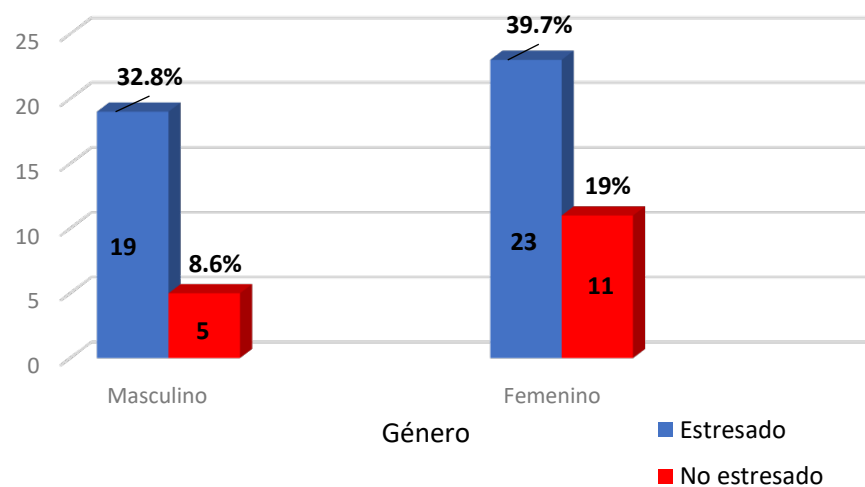
El nivel de Estrés Académico en la dimensión en estrategias de afrontamiento se tuvo como resultados que el 41.4 % (figura 4) de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad peruana evidenciaron un nivel regular.

Figura 4. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes respecto al estrés académico en relación de la dimensión de estrategias de afrontamiento



Por último, en cuanto al sexo predominante respecto al estrés académico de los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad peruana, se obtuvo como resultado (figura 5) que el estrés académico predomina en el sexo femenino a comparación del sexo masculino donde aquellos universitarios que respondieron en los niveles de “regular”, “alto” y “muy alto” se consideró “estudiante estresado” y aquellos que respondieron dentro de los niveles “bajo” y “muy bajo”, se consideró “estudiante no estresado”.

Figura 5. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes respecto al estrés académico en relación con el sexo predominante



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los datos obtenidos al ser comparados por (Alvares, et al. 2018) en su investigación sobre el estrés académico, tuvo como objetivo principal analizar el nivel de estrés académico al que se exponen los universitarios, cuyos resultados fueron que los estudiantes presentan un nivel alto de estrés académico, donde destacó la sobrecarga, como reacción a nivel psicológico del estudiante, con estos resultados se afirma que el estrés académico es principalmente generado por los deberes que impone el ambiente educativo. Además, Caldera, et al. (2007 citado por Berrío y Mazo 2012) manifiestan que esta problemática se genera cuando el individuo empieza por adaptarse al ámbito educativo, afectando las demandas de su entorno como el exceso de responsabilidades, tiempo limitado, falta de incentivos, conflictos con compañeros de grupo y docentes que, como consecuencia, docentes y estudiantes, pueden salir afectados de la situación. No obstante, cabe resaltar que hay otros factores que también influyen. El estrés académico es una problemática que ha logrado afectar al nivel psicológico y físico a todos los estudiantes universitarios, logrando a incrementarse con mayor intensidad por la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, ya que los estudiantes tuvieron que adaptarse a la una nueva modalidad de aprendizaje, dado los resultados obtenidos sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad César Vallejo se evidencia un 48.3% de estudiantes encuestados presentan un nivel regular de estrés académico siendo las demandas impuestas por el ámbito educativo.

Por consiguiente los datos al ser comparado con (García, et al. 2014) en su estudio sobre el estrés académico en cuya investigación tubo objetivo distinguir situaciones del contexto académico son percibidas como estresantes por los universitarios” dicha investigación un estudio descriptivo poblacional transversal, con una población de 190 estudiantes, usando como instrumento la escala de estresores académicos (E-CEA) la cual forma parte del cuestionario de estrés académico y para el estudio de las variables se utilizó la técnica de ANOVA, cuyos resultados fueron que los estresores más afectantes en esta población son en el siguiente orden: las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes y las intervenciones en público. Según lo mencionado por (Estrella y Espinoza

2019), los estresores académicos tienen como origen factores físicos, emocionales, y de entorno académico; que ponen a prueba la capacidad del individuo a hacer frente al clima universitario, generándole una presión en el proceso. Algunos estresores están conformados por: capacidad de resolución de problemas, habilidad para concretar relaciones interpersonales entre alumnado y docentes, aptitud para enlazar la teoría aprendida con la realidad problemática estudiada, obligación para presentación de tareas asignadas en un plazo establecido. Asimismo, respecto a la dimensión de estímulos estresores, se muestra que el 38% de estudiantes encuestados evidencian un nivel regular, siendo la sobrecarga de trabajos y las evaluaciones de los profesores los factores que más influyen al estrés de los estudiantes.

Respecto a los resultados que al ser comparados por Vigo y Chávez (2019) en su investigación sobre el estrés académico, cuyo objetivo fue determinar el nivel de la dimensión de síntomas del estrés académico en los estudiantes, los resultados que obtuvieron fue que dentro del grupo de los 92 universitarios existe un nivel modernamente bajo con respecto a la dimensión de síntomas del estrés académico. Con estos resultados, se puede decir que el estrés académico no siempre suele generar un alto nivel en síntomas, ya sea físicos, comportamentales y/o psicológicos en los estudiantes. Por otro lado, Díaz y Martínez (2007 citado por Berrío y Mazo 2012), afirma que dicho fenómeno como el estrés se manifiesta de diferentes maneras, donde las más frecuentes son la tensión, nerviosismo, agobio, cansancio, inquietud, entre otras sensaciones en diferentes situaciones como temor, angustia, miedo, pánico, entre otros. Por otro lado, en la dimensión de síntomas se evidencia que el 50% de estudiantes encuestados muestran un bajo nivel manifestaciones comportamentales y físicas tales como los dolores de cabeza, morderse las uñas, nerviosismo y fatiga.

Por consiguiente los datos que al ser comparados por Boullosa (2011) en su investigación sobre el estrés académico y afrontamiento, se realizaron diferentes análisis correspondientes y hallaron una relación importa en el ámbito de lo que es estrés académico, estrategias de afrontamiento y sus estilos, de igual manera, refiere que se encontró un nivel promedio “medianamente alto” en este grupo, por ello se encuentra que las causas principales generadoras de estrés son las evaluaciones y la sobrecarga académica con estos resultados se

pudo afirmar que los estudiantes tiene conocimiento acerca de las estrategias de afrontamiento, logrando utilizarlos dentro del ambiente académico, así mismo, Berrio y Mazo (2012) refieren, que cada uno de los individuos manejan los estresores de manera diferente, ya que los estilos de afrontamiento son diferentes en cada persona, y esto les permite reaccionar de la manera más conveniente y responsable a los estudiantes frente a una situación estresante. De igual manera, respecto a la dimensión de estrategias de afrontamiento, se muestra que el 41.4% de estudiantes encuestados presentan un nivel, lo que esto indica que la mayoría de los universitarios aplican habilidades asertivas y se enfocan en la búsqueda de información de dicha situación.

Por ello, los datos que al ser comparados por (Silva, et al. 2020) en su estudio titulado “Estrés Académico de estudiantes Universitarios” donde se evidenció de igual manera el estrés académico afecta mayormente al sexo femenino, asimismo, se demostró los síntomas que afectan su desarrollo universitario, las cuales son, la dificultad para concentrarse, depresión y ansiedad, renuencia al realizar sus tareas y consumir sus alimentos, dolores de cabeza o migrañas, con estos resultado se afirma que el estrés académico afecta notoriamente al sexo femenino, además, Nezu y Nezu (1987 citado por Pulido, et al. 2012), nos menciona que en diversos estudios se han demostrado que el sexo femenino presenta niveles de estrés académico superiores al sexo masculino, esto generalmente, es a causa de la ansiedad durante las evaluaciones, siendo ellas más sentimentales a diferencia de los hombres. Por último, respecto al sexo que predomina el estrés académico, se muestra que el 39.7% de estudiantes encuestados es el género femenino a comparación del sexo masculino con un 32.8%.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, L., Gallegos, R. y Herrera, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), 193-209. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163 - 178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S207728742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F. y Zea, A. (2020) Influencia de estrés Académico de Estudiantes Universitarios. *Revista de Investigación*, 41 (48). <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Asenjo, J., Linares, O. y Día, Y. (2021) Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, 2(5), 59-66. <https://www.redalyc.org/journal/6357/635766604002/635766604002.pdf>
- Barraza, A. (2006) Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9 (3), 110-129. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A., Gonzales, L., Garza, A. y Cazares, F. (2019) Estrés Académico en Estudiantes de Odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, 1(9). <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437>
- Berrios, N. y Mazo, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55-82 <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Boullosa, I. (2013) Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Perú]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Castro, J. y Luévano, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista científica*, (26). <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- Cairampoma, M. (2015). Tipos de Investigación científica: Una simplificación de la complicada incoherente nomenclatura y clasificación. *Revista electrónica de veterinaria*, 16(1), 1-14. <https://www.redalyc.org/pdf/636/63638739004.pdf>
- 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), 482. <http://revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/482/362>
- Cisneros, A., Guevara, A., Urdánigo, J. y Garcés, J. (2022) Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que apoyan a la Investigación Científica en tiempo de Pandemia. *Artículo Científico*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8383508>
- Cvetkovic, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J. y López, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S230805312021000100179&script=sci_arttext
- Espinoza, A. (2018) Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Artículo científico de Humanidades Medicas*, 18 (3), 697-717 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- Estrella, M. y Espinoza, L. (2019). Estresores académicos y su relación con las estrategias de afrontamiento en alumnos de la carrera de Enfermería-Undac Filial Tarma-2018. [Tesis de Licenciatura, Universidad, Universidad Nacional Alcides Carrión]. UNDAC <http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/884/1/TESIS.pdf>
- García, B., Arrieta, G. y Montagut, B. (2014). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca. *Revista Enfermería CyL*, 6(2), 98-105. <http://revistaenfermeriacyl.com/index.php/revistaenfermeriacyl/article/view/131/104#>

- Grebe, G. (2018) Investigación Científica e Investigación Aplicada en el Instituto de Salud Pública de Chile. Revista Científica. <https://revista.ispch.gob.cl/index.php/RISP/article/view/54/31>.
- Lahib, A. y Zarza, J. (2019). Mobbing, Burnout y Estrés Laboral: Guía para mejorar la salud y el bienestar emocional (2 ed). Ediciones difference. <https://www.amazon.com/-/es/Abdessamad-Lahib-Dabaj-ebook/dp/B06Y2NBYZT>
- Luque, O., Bolivar, N., Achahui, V. y Gallegos, J (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. Puriq, 4(1), 200–201. <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200/337>
- Michalland. J. (2020). Estrés, un efecto en tiempos de pandemia [Universidad Católica Valparaíso]. <https://www.pucv.cl/uuaa/ciencias/noticias/estres-un-efecto-en-tiempos-de-pandemia>
- Miralles, F. (2017) Estrés Laboral. Revista del departamento de Psicología de la Universidad San Pablo, Madrid. <https://www.fernandomiralles.es/LECTURAS/estreslaboral.pdf>
- Muñiz, J. (2020). Utilización de los test en España: El punto de vista de los psicólogos. Scielo. 41 (1), 1-15. <https://scielo.isciii.es/pdf/papsicol/v41n1/0214-7823-papsicol-41-1-1.pdf>
- Palomo, F. (2021) Estrés Académico en Estudiantes Universitarios Utilizando la Escala de Estresores Académicos. [Tesis de Maestría. Universidad cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/36267/1/2021-Palomo-Estres_Academico_Estudiantes.pdf
- Puertas, K., Mendoza, T., Cáceres, L. y Falcon, N. (2020). Síndrome Burnout en estudiantes de Medicina Veterinaria. Revista de Investigación Veterinarias del Perú, 31(2), 76-89. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rivep/v31n2/1609-9117-rivep-31-02-e17836.pdf>
- Pulido, M., Cano, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Verá, F. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios. Psicología y Salud, 21(1), 31-3. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Quito, J., Tamayo, M., Buñay, D. y Neira, O. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del ecuador. Revista electrónica de Psicología Iztacala, 20 (3), 253-276. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173o.pdf>

- Román, C. y Rodríguez, Y. (2011). Estrés Académico: Una revisión Crítica del Concepto desde la Ciencias de Educación. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), 1-14. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2011/epi112a.pdf>
- Rueda, L. (18 de agosto de 2019). Estrés universitario: El gran problema de los estudiantes de esta generación. *El país*. <https://www.elpais.com.co/educacion/estres-universitario-el-gran-gran-problema-de-los-estudiantes-de-esta-generacion.html>
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista de Investigación y Ciencia*, 78 (28), 75-83 [https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html#:~:text=Guti%C3%A9rrez%20y%20Amador%20\(2016\)%20mencionan,y%20roce%20de%20los%20dientes%2C](https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html#:~:text=Guti%C3%A9rrez%20y%20Amador%20(2016)%20mencionan,y%20roce%20de%20los%20dientes%2C)
- Tapia, L., Palomino, A., Lucero, Y. y Valenzuela, R. (2019). Pregunta, hipótesis y objetivos de una investigación clínica. *Revista Médica Clínica las Condes*, 30 (1), 29 - 35. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864019300069?token=59A6F20EC58B3D754496FFCFFF01C5103704D68A8CDC0C3B1AF07ADAB38443F0A446C7CC730DB26DA03BB83558ED96B3&originRegion=us-east-1&originCreation=20220717035431>
- Vidal, V. (2019). Estudio del estrés laboral en las PYMES (pequeña y mediana empresa) en la provincia de Zaragoza. *Rev. Asoc Esp Espec Med Trab.* 28 (4), 236-343. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n4/1132-6255-medtra-28-04-254.pdf>
- Vigo, Y. y Chávez, J. (2019) Nivel de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 61. <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584>
- Valdivieso, L., Mangas, S., Palarés, J. y Espinoza, M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Revista científica*. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/200528/Valdivieso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., García, R. y López, N (2018) Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 21 (3),153-157.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S201498322018000300007&script=sci_arttext
&tlng=pt](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S201498322018000300007&script=sci_arttext&tlng=pt)