



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA

Título

Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la
Universidad Nacional de Chimborazo.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en
Psicopedagogía

Autores:

Cabezas Mancero Joel Netsai
Real Vásconez Maryemilia Dayanara

Tutor:

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta

Riobamba, Ecuador. 2023

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, con cédula de ciudadanía 060553112-8 y 0202100129, autores del trabajo de investigación titulado: Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 12 de julio de 2023.



Cabezas Mancero Joel Netsai

C.I: 0605531128



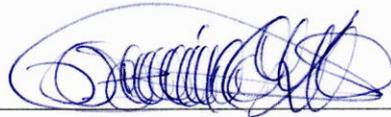
Real Vásconez Maryemilia Dayanara

C.I: 0202100129

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Dr. Patricio Mancero Guzmán Yucta catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, bajo la autoría de Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vasconez Maryemilia Dayanara; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 12 del mes de julio de 2023



Dr. Patricio Mancero Guzmán Yucta

C.I:0602390080

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

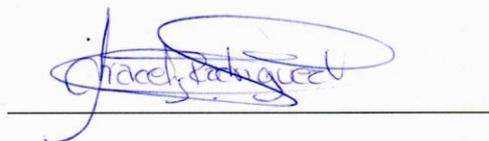
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, presentado por Joel Netsai Cabezas Mancero con cédula de identidad número 0605531128 y Maryemilia Dayanara Real Vásconez con cédula de identidad número 0202100129, bajo la tutoría de Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 27 días de noviembre del 2023

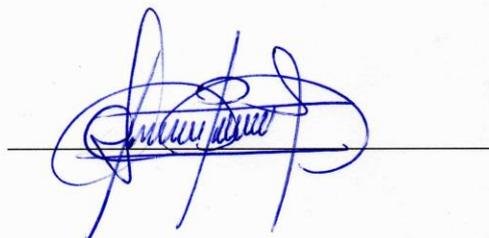
Mgs. Fabiana María De León Nicaretta
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Aracely Carolina Rodríguez Vintimilla
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Luz Elisa Moreno Arrieta
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **Cabezas Mancero Joel Netsai**, con cédula de ciudadanía **0605531128** y **Real Vásconez Maryemilia Dayanara**, con cedula de identidad **0202100129**, estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado “**Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo**”, cumple con el **8%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de octubre del 2023

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta.
TUTOR



CERTIFICACIÓN

Que, **Cabezas Mancero Joel Netsai**, con cédula de ciudadanía **0605531128** y **Real Vásquez Maryemilia Dayanara**, con cedula de identidad **0202100129**, estudiantes de la carrera de Psicopedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado “**Estrés Académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo**”, cumple con el **8%** de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **URKUND**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de octubre del 2023

Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta.
TUTOR

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi abuelita, madre, padre y hermanos que han sido una parte importante en el proceso académico y en mi vida.

A mi madre por todas las acciones que ha realizado para poder seguir con mi proceso académico, el esfuerzo y apoyo incondicional que siempre ha mostrado ante malas situaciones, siendo una guía y una motivación en cada peldaño de mi vida. A mi abuelita, porque fue la persona que siempre me enseñó y me convirtió en el hombre que soy ahora, por cuidarme y enseñarme sobre la vida y mantenerme en el camino correcto.

A mi padre, por sus consejos y palabras de apoyo, por preocuparse de mi proceso académico.

A mis hermanos, por todo el apoyo y preocupación mutua, el darnos la motivación necesaria y ayudarnos cuando se necesitaba, por inspirar grandes sueños futuros.

Cabezas Mancero Joel Netsai

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a Dios, a mis madres y a mi amada abuelita quienes han sido pilares fundamentales en mi vida y en mi camino académico.

A Dios, por su amor incondicional, su guía constante y su infinita sabiduría. Gracias por darme fortaleza en los momentos difíciles, por inspirarme a seguir adelante y por ser mi luz en cada paso que he dado.

A mis madres, que son mi ejemplo de perseverancia, dedicación y amor incondicional, gracias por su apoyo inquebrantable, por creer en mí y por alentarme a alcanzar mis sueños, vuestro cariño desinteresado me ha dado las herramientas para enfrentar los desafíos de la vida y ser una persona compasiva y empática.

A mi abuelita, quien, aunque ya no está físicamente con nosotros, sigue siendo una fuente de inspiración y sabiduría en mi vida. A lo largo de los años, su amor y fortaleza han dejado una profunda huella en mi corazón.

Maryemilia Real Vásquez

AGRADECIMIENTO

Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, especialmente a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por proporcionarme la valiosa oportunidad de adquirir conocimientos académicos.

Quiero reconocer y agradecer a cada uno de los profesores y profesionales involucrados en la carrera de Psicopedagogía, quienes han demostrado una dedicación impecable y un compromiso excepcional hacia la educación.

Además, me gustaría destacar y extender mi gratitud de manera especial a nuestro tutor de tesis, el Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, cuya orientación y apoyo fueron fundamentales para la conclusión exitosa de este trabajo

Cabezas Mancero Joel Netsai

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo, y en particular a la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, por brindarme la oportunidad de formarme académicamente y por ser el escenario en el cual he adquirido los conocimientos necesarios para llevar a cabo este trabajo académico.

Agradezco de corazón a cada uno de los docentes y profesionales que integran la carrera de Psicopedagogía, por su dedicación y compromiso con la educación. Especialmente, quiero extender mi gratitud al Dr. Patricio Marcelo Guzmán Yucta, nuestro tutor de tesis, cuya guía y apoyo fueron pilares fundamentales en la culminación de este trabajo.

Por último, deseo expresar mi profundo agradecimiento a mi familia, quienes siempre estuvieron a mi lado, brindándome un apoyo incondicional que ha sido fundamental en mi camino académico y personal.

Sin el respaldo de la Universidad, el compromiso de los docentes y el apoyo incondicional de mi familia, este logro no hubiera sido posible. Me siento profundamente agradecida y honrada por haber tenido la oportunidad de aprender y crecer en este ambiente de aprendizaje enriquecedor.

Maryemilia Real Vásquez

INDICE GENERAL

PORTADA

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

INDICE DE TABLAS

INDICE DE FIGURAS

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I 18

1. INTRODUCCIÓN. 18

1.1 ANTECEDENTES 20

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 21

1.3 JUSTIFICACIÓN 23

1.4 OBJETIVOS 24

1.4.1 Objetivo General 24

1.4.2 Objetivos Específicos 24

CAPÍTULO II 25

2. MARCO TEÓRICO. 25

2.1 ESTRÉS ACADÉMICO 25

2.1.1 Estrés 25

2.1.2 Estrés Académico	26
2.1.3 Síntomas Del Estrés Académico	28
2.1.4 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico	28
2.1.5 Diferencia entre sexos en el estrés académico	29
2.1.6 Teoría Fisiológica del estrés	30
2.1.7 Teoría Psicológica del estrés	31
2.1.8 Estresores académicos	31
2.1.9 Afrontamiento del estrés académico	32
CAPÍTULO III	34
3. METODOLOGIA.	34
3.1 Enfoque	34
3.2. Tipo de Investigación	34
3.2.1. Por el Nivel o alcance	34
3.2.2. Por el Tiempo	34
3.2.3. Por el lugar	34
3.2.4. Por el objetivo	34
3.3. Diseño de Investigación	34
3.4. Técnicas de Recolección de Datos	35
3.5. Población de estudio y tamaño de muestra	35
3.5.1 Población	35
3.5.2. Muestra	35
3.6. Métodos de análisis	35
3.7 Procesamiento de datos	36
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1 Análisis y discusión de resultados del inventario SISCO	37
4.1.1 Estresores	37
4.1.2 Síntomas o reacciones físicos	39

4.1.2.1 Síntomas o reacciones psicológicas	40
4.1.2.2 Síntomas o reacciones comportamentales	42
4.1.3 Estrategias de afrontamiento	43
4.1.4 Resultado general de las dimensiones del inventario SISCO	45
CAPÍTULO V	48
5. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES	48
5.1 Conclusiones	48
5.2 Recomendaciones	49
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXO 1: Inventario SISCO SV	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Variable de investigación	35
Tabla 2 Dimensión estresores del Inventario SISCO	37
Tabla 3 Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO	39
Tabla 4 Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO	40
Tabla 5 Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO	42
Tabla 6 Dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO	43
Tabla 7 Dimensiones del Inventario Sisco	45

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Dimensiones del Inventario SISCO

47

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo analizar el estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, durante el desarrollo de esta investigación, se recopilaron datos para analizar las dimensiones del inventario SISCO en los estudiantes. La investigación se respaldó en fuentes primarias y se llevó a cabo con criterios acordes a la realidad, desde el punto de vista metodológico, se utilizó un enfoque cuantitativo, implementando técnicas psicométricas para obtener datos medibles y objetivos, por otro lado el diseño de la investigación fue no experimental, de naturaleza básica y con un nivel descriptivo, la población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía en sus ocho semestres, constando con un total de 279 estudiantes, de los cuales 60 eran varones y 219 mujeres. El instrumento psicotécnico utilizado fue el inventario psicológico SISCO de estrés académico, el cual consta de tres dimensiones. La interpretación de los datos se realizó siguiendo las técnicas sugeridas por el enfoque utilizado y se procesaron utilizando el programa Microsoft Excel. Se elaboraron tablas y gráficos para analizar cada pregunta del inventario psicológico, obteniendo así resultados de los evaluados. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes presentan de forma moderada los estresores que generan el estrés académico, así mismo los síntomas de los estresores se presentan con una frecuencia moderada y tienden a recurrir a situaciones de estrategias de afrontamiento moderada para hacer frente al estrés académico.

Palabras claves: Estrés, estrés académico, estresores, afrontamiento y sintomatología.

ABSTRACT

The present research work had the objective of analyzing academic stress in students of the Psychopedagogy Career at the National University of Chimborazo, during the development of this research, data were collected to explore the dimensions of the SISCO inventory in students. The research was supported by primary sources and was carried out with criteria according to reality, from the methodological point of view, a quantitative approach was used, implementing psychometric techniques to obtain measurable and objective data, on the other hand the research design was non-experimental, basic and with a descriptive level, the study population consisted of students of the Psychopedagogy Career in its eight semesters, consisting of a total of 279 students, of which 60 were male and 219 female. The psychotechnical instrument used was the SISCO psychological inventory of academic stress, which consists of three dimensions. The data were interpreted through the techniques suggested by the approach and processed using the Microsoft Excel program. Tables and graphs were elaborated to analyze each question of the psychological inventory, thus obtaining results from those evaluated. The results indicate that most students moderately present the stressors that generate academic stress, as well as the symptoms of the stressors.

Keywords: Stress, academic stress, stressors, coping and symptomatology.



Firmado electrónicamente por:
JHON JAIRO INCA
GUERRERO

Reviewed by:

Msc. Jhon Inca Guerrero.

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0604136572

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN.

En el entorno educativo actual, el estrés académico es un fenómeno creciente que afecta a estudiantes de todas las edades y niveles académicos. A medida que las expectativas académicas y la competencia se intensifican, los estudiantes se ven sometidos a una presión constante para rendir al máximo en sus estudios. Para Barrón & Armenta (2021) el estrés académico puede tener un impacto profundo en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su rendimiento académico y bienestar general.

Para algunos autores la exigencia académica ha aumentado bajo los cambios drásticos de modalidades educativas, es así como el estilo de vida de los estudiantes podría haber influenciado en su comportamiento, determinando las actividades cotidianas como la capacidad del trabajo, la atención y la memoria. Investigaciones anteriores, han proporcionado datos de una perspectiva sin cambios drásticos a nivel global, esta investigación lleva a explorar la perspectiva post pandemia conociendo la adaptación de las personas, analizando sus cambios físicos y mentales, teniendo en consideración sus nuevas formas de vida y conociendo su vulnerabilidad

El presente trabajo investigativo analizó el estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, para entender esta problemática que ocasiona eventualmente sucesos que pueden configurarse como problemas complejos en el transcurso del proceso educativo, el cual genera efectos negativos como positivos en el ámbito académico.

La investigación que se desarrolla ayuda a comprender la importancia de modo de vida académico, tomando en cuenta el diagnóstico a realizar mediante el uso del inventario y el método de recopilación de datos en el programa Microsoft Excel, todo mediante los datos recolectados en la población, con el fin de proporcionar información a futuras investigaciones y generar resultados que proporcionan antecedentes para mejorar las investigaciones académicas.

Mediante el uso del inventario SISCO los objetivos fueron analizar sus tres dimensiones que hace referencia a cada uno de los componentes sistémico-procesuales del estrés, las cuales fueron: estresores (fuentes de estrés), síntomas (reacciones de estrés) y estrategias de afrontamiento (manejo de estrés), con el fin de reconocer las características del estrés académico que acompaña a los estudiantes. Dando a conocer a algunos estresores como la competencia institucional, el sobrecargo de deberes, actividades áulicas, el entender el tema de clase y el tiempo de entrega de los trabajos. En los síntomas se describió aspectos como el trastorno del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, somnolencia, etc. Mientras que en las estrategias de afrontamiento consta las habilidades asertivas, elaboración de un plan de ejecución, confidencialidad, etc. Todo esto sin descartar los cambios de conducta

que pueden poseer, afectando a los investigados de forma psicológica y fisiológica.

El informe del proyecto de investigación se estructura en cinco capítulos, en el primero se plantea el principal problema de la investigación, la justificación de la misma y por ende los diferentes objetivos que permiten alcanzar el cumplimiento del proceso de investigación, en el segundo capítulo se menciona las principales nociones teóricas que orientan el estudio, por otra parte en el tercer capítulo se describe la metodología como la recolección de datos y métodos de análisis, en el cuarto capítulo tenemos a los resultados y discusión en donde se expone la observación e interpretación de los resultados alcanzados, para concluir en el quinto capítulo se plantean las conclusiones y recomendaciones constituyendo el cierre de la investigación.

1.1 ANTECEDENTES

Según diferentes investigaciones, el estrés que se presenta de manera negativa puede provocar problemas de salud mental o física, creando deficiencia en los procesos educativos, se ha relacionado estos estudios con la influencia de los tipos de estrés a nivel educativo tomando en cuenta los distintos factores tanto positivos como negativos. Así mismo, según Cohen et al. (1995) se menciona que el estrés es un proceso de interacción entre las personas y su entorno, este es evaluado por el individuo como una amenaza o desafío y que desencadena respuestas fisiológicas, cognitivas y conductuales”.

Cahuana et al. (2022) en su estudio sobre los niveles de estrés académico cuyo objetivo es conocer los derivados de la enseñanza virtual y las estrategias de afrontamiento de los universitarios de Apurímac. El diseño fue trasversal y no experimental con una muestra de 279 personas. Entre sus resultados se obtuvo un nivel mediano de 59.9%, máximo de 31,9% y bajo 8,2%. Llegando a concluir que el nivel mediano es el de mayor porcentaje de estrés producto de la enseñanza virtual y las estrategias del mismo nivel.

Paucar et al. (2022) en su tesis cuyo objetivo es determinar la presencia de estrés académico en estudiantes la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo. El enfoque fue cuantitativo y no experimental con una muestra de 276 estudiantes. Llegando a concluir que el 86% es el nivel alto o muy alto estrés dentro de los estudiantes de la carrera.

Según lo expresado en la investigación de Pinto & Villa (2022), se sugiere que el estrés académico debe ser tenido en cuenta tanto en las instituciones educativas como en el ámbito familiar y social. Por lo tanto, según lo analizado se dice que es crucial llevar a cabo un seguimiento constante para analizar los factores que influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos factores pueden incluir el comportamiento en clase, la asistencia, el interés mostrado por el estudiante en el tema, la calidad de los trabajos asignados y presentados, el entorno en el que reside el estudiante, su procedencia, y sus condiciones económicas, entre otros aspectos, ya que todos estos elementos pueden afectar el bienestar emocional del estudiante.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Para conocer cómo afecta el estrés académico, debemos saber que es un problema de salud que amerita ser estudiado constantemente por los índices altos que presentan a nivel de Latinoamérica, según determinó el estrés académico en estudiantes de salud, tuvo como objetivo identificar la prevalencia de estrés en estudiantes de salud. La muestra se trató de un estudio no experimental descriptivo de corte transversal, esta se conformó por alumnos de la especialidad de enfermería, fonoaudiología, nutrición y kinesiología, utilizó como instrumento el inventario de SISCO, se halló que las mujeres tienen mayor porcentaje de estrés que los hombres, los estresores fueron las evaluaciones de los profesores y sobrecarga de tareas y trabajos. Arrieta, et al. (2014) realizaron la investigación de relación entre Estrés Académico y Funcionalidad Familiar. Universidad de Cartagena de Indias-Colombia. Empleó los instrumentos escala SISCO y el APGAR con 251 estudiantes entre hombres y mujeres. Se halló que si la familia es disfuncional incrementa el estrés en los alumnos de odontología, por lo tanto, influye en su normal rendimiento (Mendoza & Barria 2015).

En la investigación realizada en México se destaca los diversos problemas crónicos que se arrastra en la educación superior, dando a conocer el cómo se puede interpretar el estrés académico y el cómo afecta al rendimiento académico en los diferentes ambientes. A la luz de los resultados obtenidos, se puede afirmar, la presencia de síntomas de estrés académico, siendo las reacciones psicológicas las que reportan mayor frecuencia en dicha variable, lo cual concuerda con la investigación de Barraza (2005) donde se identificó que los estudiantes de nivel medio superior presentan en mayor medida reacciones de este tipo; al respecto Radillo, et al. (2015) “señalan que dichas reacciones pueden ser explicadas debido a la obligatoriedad de los trabajos, la participación ante el grupo, el exceso de actividades, etc.”

En cuanto a las correlaciones encontradas entre las variables destacó que todos los síntomas de estrés académico evaluados (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) se relacionaron de manera positiva y significativa, siendo las correlaciones más fuertes del estudio, hallazgos que corresponden con los datos aportados por Castillo, et al. (2020) “refieren que el individuo frente a las demandas del entorno, consideradas estresantes, manifestarán una serie de reacciones de tipo físicas, psicológicas y del comportamiento social llamadas en conjunto Reacción Total”.

En la misma línea, resulta importante señalar, que la procrastinación académica no se relacionó con los síntomas de estrés académico, lo cual concuerda con Barraza y Barraza (2018) y difiere con Malik y Musharraf (2019) o Rahardjo, Juneman y Setiani (2013), afirman que la procrastinación académica puede inducir al estrés académico, y el aumento de este a su vez favorece el crecimiento de la tendencia a procrastinar, por lo que se produce un ciclo en el que un fenómeno refuerza la presencia del otro; sin embargo, los resultados del presente estudio deben ser tomados con cautela debido al uso parcial de la escala del estrés académico, ya que solo se buscó la relación entre los síntomas del estrés y la procrastinación académica, además de la carencia de evidencia que se tiene con la cual comparar los fenómenos estudiados en el contexto del confinamiento (Morales. et al. 2021).

De acuerdo con una investigación realizada en la Universidad Nacional de Chimborazo, se evaluó a los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa con el test

SISCO, donde de acuerdo a los resultados obtenidos indica que la situación sobre competencia con los compañeros es el estímulo perjudicial con menos frecuencia de los 54 estudiantes de sexto semestre, mientras no entender los temas que se abordan en clases, sobrecarga de tareas, trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores tienen una implicación negativa al causar malestar en los estudiantes, así pues, la relación del ambiente educativo con el educando se lo puede definir como estrés académico, este se presenta con mayor intensidad cuando el estudiante está en una adaptación constante a cambios, presentándose en las etapas de estudio en la Universidad (Guevara & Quelal 2019).

Mediante el proceso formativo en la carrera de Psicopedagogía se han presentado diversos problemas a causa de los estresores que existen en el ámbito educativo, el uso de diversas metodologías de estudio ayuda a un menor efecto negativo en los estudiantes tanto fisiológico como psicológico, convirtiéndose en un punto el cual tratar, ya que puede afectar al rendimiento académico de los estudiantes.

Una vez descrito el contexto de la problemática a estudiar, el objetivo de la investigación busca conocer el nivel de estrés académico y comparar entre varones y mujeres de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, el cómo podemos identificar el nivel de estrés académico en los estudiantes, se realiza comparativas del nivel académico entre varones y mujeres y el nivel de estrés académico entre los diferentes semestres, tomando en cuenta los diversos temas de análisis que se redactarán en los capítulos subsiguientes.

1.3 JUSTIFICACIÓN

El estrés académico puede obstaculizar el aprendizaje y el desarrollo de los estudiantes ya que genera sensaciones de agobio y presión constante. por ello, es posible descubrir factores específicos que contribuyan al estrés, por lo que es necesario que se puedan proponer intervenciones educativas que promuevan entornos de aprendizaje más saludables y efectivos.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo, en donde se analizó la incidencia de los factores de riesgo que tienen los estudiantes en especial los síntomas estresores. El propósito del trabajo fue identificar, establecer y analizar las tres dimensiones del inventario SISCO.

De acuerdo con los estudios referenciados en la problemática, se puede establecer que el estrés se debe atender de una manera inmediata y profesional, porque los estudiantes sobre todo universitarios sufren frecuentemente este tipo de trastorno emocional y que ha conllevado a situaciones extremas en los mismos, ya sea la deserción estudiantil o situaciones de índole familiar que han incidido en las decisiones de abandono de su preparación profesional. Así mismo, una investigación sobre los efectos del estrés académico en la salud mental de los estudiantes universitarios, revelo la prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión, se destacó la importancia de que las instituciones educativas reconozcan la relevancia de la salud mental en los estudiantes y proporcionen recursos y servicios de apoyo adecuados para ayudar a gestionar el estrés académico y promover el bienestar estudiantil.

Se dice que fue factible realizar la investigación, porque se tuvo el apoyo de las autoridades, docentes y estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo y de la carrera de Psicopedagogía, porque es un tema de análisis para ayudar a quienes sufren o presentan este tipo de trastorno, se tuvo el sustento teórico necesario de la variable de estudio, de igual manera el sustento metodológico adecuado para desarrollar la investigación, que es de carácter cuantitativa, se usó un inventario psicométrico para medir y analizar los resultados que se obtendrán, de igual forma estos fueron procesados en la hoja de cálculo Microsoft Excel.

Los estudiantes que experimentan estrés académico a menudo requieren apoyo emocional y psicológico. Una investigación sobre el estrés académico puede ayudar a identificar las necesidades específicas de los estudiantes y contribuir al diseño de programas de apoyo adecuados para abordar este problema, por ello, de acuerdo con lo analizado en párrafos anteriores, el estrés académico afecta el bienestar y el rendimiento de los estudiantes, así mismo podría tener implicaciones a nivel social y económico. Es importante destacar que la investigación sobre el estrés académico es un campo en constante evolución, y se están llevando a cabo el estudio para comprender mejor sus causas, efectos y posibles estrategias de intervención.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo General

- Determinar el estrés académico en los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía en la Universidad Nacional de Chimborazo.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Identificar la dimensión estresores del Inventario de estrés académico SISCO
- Establecer la dimensión síntomas del Inventario de estrés académico SISCO
- Analizar la dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario de estrés académico SISCO

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.

2.1 ESTRÉS ACADÉMICO

2.1.1 Estrés

El estrés es actualmente uno de los problemas de salud más comunes. De acuerdo con algunas definiciones, el estrés se conoce como un estado psicológico caracterizado por una tensión nerviosa intensa y prolongada, acompañada de una notable ansiedad y manifestaciones de comportamiento determinadas por factores psicológicos y sociales.

Según la investigación de Chrousos et al. (2014) acerca de los mecanismos del estrés, se indica que los eventos de nuestra vida cotidiana, tanto físicos como emocionales, pueden generar diferentes reacciones de estrés. El estrés puede afectar diversos aspectos de la fisiología, los niveles de estrés, el estado emocional y los métodos utilizados para enfrentar el estrés pueden influir en la salud mental y física.

En este sentido, la respuesta adaptativa al estrés puede ser específica, generalizada o no específica. Por ello, ante la respuesta natural del ser humano por situaciones como el miedo, tensión o peligro, es así como se dan reacciones como malestares físicos y psicológicos que depende de demandas del medio externo como interno y de otro modo de la persona con su mecanismo de protección mediante los niveles de estrés que se presenta. Según el investigador Pérez (2017), nuestro sistema nervioso no distingue entre un estresor físico y un estresor real, de otro meramente mental, para él se trata de la adaptación del organismo y el cuerpo humano a la dinámica de la vida cotidiana.

Es así como, el autor Barraza (2009) realizó una investigación correlacional, transeccional y no experimental, denominada “Estrés académico y Burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura”. El objetivo fue establecer el perfil descriptivo del estrés académico, del síndrome del burnout también conocido como el síndrome del trabajador quemado y determinar el tipo de relación que existía entre esas variables. Para lograr dicho objetivo, los instrumentos que utilizó fueron el inventario SISCO del estrés académico y la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil, ambos de Barraza Macías. Estos instrumentos fueron aplicados en la Universidad Pedagógica.

A su vez, los resultados obtenidos indicaron que las demandas percibidas con mayor frecuencia como fuentes de estrés incluían la carga excesiva de tareas, responsabilidades académicas y evaluaciones realizadas por los profesores. Los síntomas más comunes reportados por los estudiantes eran la inquietud y dificultad para concentrarse. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se observó que los participantes tendían a centrarse en la resolución de la situación problemática y buscar aspectos positivos. Esto sugiere que los estudiantes encuestados empleaban estrategias orientadas hacia la resolución de problemas y utilizaban técnicas terapéuticas en su enfoque.

2.1.2 Estrés Académico

La transición a la vida universitaria obliga a los estudiantes a lidiar con nuevos roles, deberes, reglas, responsabilidades y exigencias académicas, es así que para Ramos et al. (2020), el estrés académico es un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente (distrés) las demandas de su entorno es decir, los estudiantes piensan que la mayoría de las situaciones que enfrentan son angustiosas durante sus años de formación, consideran que sus estrategias de afrontamiento son inadecuados y creen que son incapaces de enfrentar las exigencias académicas.

Según la investigación sobre los desencadenantes del estrés académico, se argumenta que los elementos que predeterminan la susceptibilidad al estrés pueden estar influenciados por las características individuales de cada persona, como su personalidad, intereses, autoestima, elecciones personales y resistencia física. Por lo tanto, un factor estresante puede ser percibido de manera diferente por dos individuos, lo cual demuestra que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, reflejando la capacidad de adaptación de cada ser humano.

En España, Martínez (2010) realizó en el nuevo Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) una investigación donde el objetivo fue el descubrir la relación entre estrategias de afrontamiento ante el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de nivel superior, así como las diferencias entre los alumnos que aprueban y los que no cumplen con los requisitos para continuar en el siguiente nivel. Esta muestra estuvo compuesta por 358 alumnos que cursaban Diplomado en Turismo, con edades comprendidas entre 18 y 22 años.

Es así como, la transición de regreso a las aulas genero estrés debido a la adaptación a un entorno de aprendizaje diferente, la pandemia tuvo un impacto significativo en la salud mental de muchas personas, y algunos estudiantes lidiaron con problemas de salud mental que persisten después de la pandemia, esto complico aún más su capacidad para enfrentar el estrés académico. Algunas instituciones aumentaron la carga de trabajo para compensar la interrupción en la enseñanza, esto abrumo a los estudiantes que ya se sintieron estresados. Según Palomino & Huarcaya (2020) el proceso de la contención de esta pandemia debió tener especial consideración en la resiliencia de la población general y más en estudiantes, por lo que después la prioridad se centró en desarrollar estrategias y modelos de intervención en salud mental que ayuden a disminuir el impacto psicosocial en el futuro.

Por otro lado, en el estudio de Cassaretto et al. (2021) el estrés académico en la población que se ha sido sometida a múltiples exigencias durante la etapa de la emergencia sanitaria, la comunidad educativa tuvo que adaptarse a los retos de la educación virtual en un corto periodo de tiempo. Si bien implicó un conjunto de aprendizajes y el desarrollo de competencias personales y académicas, también pudo haber favorecido el aumento de los niveles de estrés en los estudiantes. Asimismo, el retorno a clases presenciales represento un reto en el que fue importante registrar y estudiar las variables asociadas al estrés académico con la finalidad de orientar a las instancias institucionales que velan por el bienestar y la

salud de los estudiantes.

El instrumento que utilizó fue la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis. Luego la muestra fue seleccionada para el estudio de las estrategias de afrontamiento que utilizaba el grupo de estudiantes. Los resultados demostraron que determinadas estrategias de afrontamiento y metodologías de aprendizaje implementadas en la educación influían significativamente en el rendimiento académico. Los alumnos que se esforzaban y comprometían para afrontar el estrés académico optaban por obtener mejor rendimiento académico. Este tipo de estrés es común en estudiantes de todas las edades, desde la escuela primaria hasta la educación superior. Existe algunas causas y consideraciones importantes sobre el estrés académico:

- Carga de trabajo: Un exceso de tareas, exámenes, proyectos y deberes puede ser abrumador y generar estrés.
- Expectativas elevadas: Las expectativas académicas, ya sean impuestas por los profesores, los padres o el propio estudiante, pueden ser muy estresantes.
- Competencia: La presión por destacar entre los compañeros y obtener buenas calificaciones puede generar estrés.
- Perfeccionismo: Algunos estudiantes se exigen demasiado y buscan la perfección en su trabajo, lo que puede llevar a niveles significativos de estrés.
- Falta de tiempo: La gestión del tiempo es un desafío común para los estudiantes, y la sensación de que no hay tiempo suficiente para cumplir con todas las tareas puede ser estresante.

Comprender y definir los niveles de estrés académico es importante para identificar a los estudiantes que pueden necesitar apoyo adicional para manejar el estrés y promover un entorno educativo saludable y equilibrado. Definir los niveles de estrés académico implica categorizar y comprender la intensidad y la frecuencia del estrés experimentado por los estudiantes, es por lo que el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico de Barraza (2018), utiliza una escala de clasificación para identificar diferentes niveles de estrés. A continuación, se presentan los niveles de estrés académico según SISCO:

- **Nivel leve de estrés académico:** Los estudiantes que se encuentran en este nivel experimentan un estrés académico mínimo en relación con sus estudios. Tienen la capacidad de afrontar eficazmente las demandas académicas y logran mantener un equilibrio adecuado entre el trabajo escolar y el tiempo libre. Además, muestran una actitud positiva hacia el aprendizaje y no experimentan síntomas significativos de estrés asociados a la escuela.
- **Nivel moderado de estrés académico:** Los estudiantes en este nivel experimentan un nivel de estrés académico de intensidad moderada. Aunque son capaces de hacer frente a las exigencias académicas, pueden experimentar cierta presión y ansiedad en situaciones específicas, como durante los exámenes o al enfrentar tareas complejas.
- **Nivel severo de estrés académico:** Los estudiantes en este nivel experimentan un estrés académico de gran magnitud en relación con sus estudios. Se sienten abrumados por las

demandas académicas y enfrentan dificultades para lidiar con ellas. Pueden experimentar síntomas físicos y emocionales más pronunciados, como problemas de sueño, cambios de humor, dificultades de concentración y fatiga.

2.1.3 Síntomas Del Estrés Académico

El estrés académico puede manifestarse a través de diversos síntomas emocionales y físicos que pueden interferir con el rendimiento y el bienestar de los estudiantes. Según un estudio de Barraza (2018) los síntomas del estrés académico que se presentan con mayor frecuencia e intensidad son la fatiga crónica, la somnolencia, la inquietud, los sentimientos de depresión y tristeza, la ansiedad, los problemas de concentración y el bloqueo mental. Reconocer estos síntomas y adoptar estrategias de afrontamiento efectivas puede ser crucial para manejar el estrés académico y promover un equilibrio saludable en la vida estudiantil.

- **Inespecíficos:** Son secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo (Mazo & Berrío 2011). Aquí se incluyen los fenómenos psicósomáticos, posiblemente todas las enfermedades crónicas en las que tienen un papel importante los mecanismos neuroendocrinos, neuro inmunologías y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.
- **Semi-específicos:** En ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Según Mazo & Berrío (2011) son: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.
- **Específicos:** Los factores externos de estrés según Mazo & Berrío (2011) son determinantes en la génesis del proceso morboso. Los síndromes típicos de este grupo son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

2.1.4 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico

El modelo sistémico-cognoscitivista del estrés académico reconoce la importancia de abordar no solo los síntomas del estrés, sino también los factores subyacentes que contribuyen a él. Las estrategias de intervención pueden incluir el desarrollo de habilidades de afrontamiento, la reevaluación de creencias negativas, la promoción de un ambiente de apoyo y la gestión de la motivación y la ansiedad. Este enfoque busca ayudar a los estudiantes a manejar mejor el estrés académico y promover un aprendizaje más efectivo y saludable.

Según Barraza (2018) este modelo reconoce que el estrés académico es el resultado de una compleja interacción entre diferentes variables cognitivas, emocionales, sociales y ambientales. Aquí se describen sus principales componentes:

Factores Cognitivos

- Las creencias y percepciones de los estudiantes sobre sus capacidades académicas, la importancia de los resultados académicos y la carga de trabajo pueden influir en su experiencia de estrés académico.
- Interpretación de eventos: Cómo los estudiantes interpretan y atribuyen significado a los eventos académicos, como exámenes, proyectos o calificaciones, puede influir en su nivel de estrés.

Factores Emocionales

- La ansiedad es común en situaciones académicas estresantes. Los estudiantes que se sienten abrumados por la ansiedad pueden tener dificultades para concentrarse y rendir bien en sus estudios. La autoexigencia excesiva también puede aumentar el estrés emocional.
- La motivación intrínseca (hacer algo porque se disfruta) frente a la motivación extrínseca (hacer algo por recompensas externas) puede afectar la experiencia de estrés académico. La falta de interés o motivación puede aumentar el estrés.

Factores sociales y ambientales

- El apoyo de amigos, familiares y compañeros puede actuar como un amortiguador del estrés. La falta de apoyo social puede aumentar la sensación de aislamiento y estrés.
- Las condiciones del ambiente de estudio, como el ruido, la distracción y la organización del espacio, pueden afectar la concentración y el estrés.

Factores Sistémicos

- Expectativas elevadas, exceso de tareas y competencia académica pueden aumentar la presión y el estrés en el sistema educativo.
- La forma en que se evalúa y se proporciona retroalimentación puede influir en la percepción de estrés. Las evaluaciones constantes o evaluaciones con un alto peso en la calificación pueden aumentar la presión.

Ciclo de Retroalimentación

- Los factores cognitivos, emocionales, sociales y ambientales interactúan y forman un ciclo de retroalimentación. Por ejemplo, el estrés puede llevar a pensamientos negativos, que a su vez aumentan la ansiedad, creando un ciclo continuo de estrés académico.

2.1.5 Diferencia entre sexos en el estrés académico

Es fundamental abordar y apoyar la salud mental de los estudiantes, independientemente de su género, para garantizar un entorno educativo saludable y productivo, sin embargo, estudios han evidenciado que el género es relevante tanto en el estrés experimentado como en la asociación entre el género y la salud de las personas mayores.

Los resultados encontrados en la investigación realizada por Cabanachs et al. (2013) permiten concluir que, los estudiantes varones recurren preferentemente a la reevaluación positiva y a la planificación como estrategias para reducir el estrés. Esto es, ante situaciones potencialmente estresantes como los exámenes, la sobrecarga de trabajo o las intervenciones en público, los hombres, a diferencia de las mujeres, suelen inclinarse por adoptar un pensamiento positivo o bien planificar y gestionar los recursos precisos para solventarla. Por

su parte, las mujeres parecen decantarse preferentemente por la búsqueda de apoyo social como estrategia para enfrentar el estrés percibido.

2.1.6 Teoría Fisiológica del estrés

La teoría fisiológica del estrés se basa en la idea de que el estrés es una respuesta biológica y fisiológica del organismo ante situaciones desafiantes o amenazantes, según una investigación realizada por el Centro Nacional De Condiciones De Trabajo, el cuerpo humano constantemente experimenta un nivel mínimo de estrés, el cual puede aumentar en respuesta a situaciones específicas. Es así como, este aumento puede tener tanto efectos beneficiosos como negativos, dependiendo de si la respuesta del organismo es adecuada para hacer frente a la demanda en cuestión o si esta demanda resulta abrumadora para la persona.

Por lo tanto, el equilibrio entre el nivel de estrés y la capacidad de afrontamiento varía según factores individuales, como la disposición biológica y psicológica, así como las experiencias pasadas. En consecuencia, en la investigación de Nogareda (1998) se describe al estrés como una respuesta fisiológica que es la reacción que se produce en el organismo ante los diferentes estímulos estresores. Ante una situación de estrés, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisoadrenal y del sistema nervioso vegetativo. Algunos de los aspectos clave de la Teoría Fisiológica del Estrés incluyen:

- **Respuesta de lucha o huida:** Cuando una persona se encuentra en una situación estresante, el organismo segrega hormonas de estrés, como la adrenalina. Según Daneri (2012) estas sustancias preparan al cuerpo para una reacción de "huir", lo que implica un aumento en la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la disponibilidad de energía para hacer frente a la amenaza que se percibe.
- **Sistema Nervioso Autónomo:** El sistema nervioso autónomo, que incluye el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático, juega un papel crucial en la respuesta al estrés. Para Estañol et al. (2009) el sistema nervioso simpático acelera las funciones corporales en situaciones de estrés, mientras que el sistema nervioso parasimpático ayuda a restaurar la calma una vez que la amenaza ha pasado.
- **Efectos a largo plazo:** La exposición crónica al estrés puede tener efectos negativos en la salud, ya que, según Sánchez et al. (2007) la activación constante del sistema de respuesta al estrés puede contribuir a una serie de problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos, problemas inmunológicos y trastornos mentales.
- **Sensibilidad individual:** Las respuestas al estrés varían de persona a persona, y la sensibilidad al estrés está influenciada por factores genéticos, ambientales y de estilo de vida (Sánchez et al. 2007).
- **Estrategias de afrontamiento:** La Teoría Fisiológica del Estrés enfatiza la importancia de desarrollar estrategias de afrontamiento saludables para según Nogareda (2018) reducir la activación del sistema de respuesta al estrés y minimizar los efectos negativos del estrés crónico. Estas estrategias pueden incluir el ejercicio, la meditación, la relajación y la búsqueda de apoyo social.

Es importante destacar que la respuesta al estrés es una función adaptativa y necesaria para sobrevivir en situaciones de peligro. Sin embargo, cuando el estrés es crónico o persistente, puede tener efectos negativos en la salud física y mental. Por lo tanto, aprender a manejar el estrés de manera efectiva es esencial para mantener un equilibrio.

2.1.7 Teoría Psicológica del estrés

La teoría psicológica del estrés se centra en cómo los procesos cognitivos, emocionales y conductuales influyen en la experiencia y la respuesta al estrés. Según la teoría de estrés psicosocial de Aneshensel et al. (2012) el estrés es el resultado de una interacción compleja entre los factores estresantes externos y los procesos psicológicos internos. Considera que los eventos estresantes pueden ser de naturaleza psicosocial, como demandas laborales, conflictos interpersonales o eventos traumáticos. Esta teoría explora cómo las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales de una persona ante el estrés pueden influir en su bienestar y adaptación.

Por otro lado, cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, su mente evalúa automáticamente si esta situación representa una amenaza o un desafío. Esta evaluación depende en gran medida de la percepción individual y de las experiencias previas. Durante el estrés, la mente puede llenarse de pensamientos negativos o preocupaciones sobre la situación. Estos pensamientos pueden incluir temor al fracaso, preocupación por el futuro o una sensación de incapacidad para controlar la situación, es por ello que la capacidad de una persona para manejar el estrés de manera efectiva se relaciona con su nivel de resiliencia. La resiliencia implica la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles, aprender de ellas y mantener un estado mental saludable a pesar de los desafíos.

Es así como, el afrontamiento efectivo del estrés puede ayudar a reducir sus efectos negativos. Desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, como la búsqueda de apoyo social, el manejo del tiempo, la relajación y la reevaluación cognitiva, puede ser beneficioso para hacer frente al estrés de manera más efectiva.

Según Lazarus & Folkman (1984) esta teoría distingue tres tipos de evaluación:

- El primero (amenaza) hace referencia a la anticipación de un daño que aún no se ha producido, pero que puede ocurrir de forma inminente.
- El segundo (daño-pérdida) indica un daño de índole psicológica, que ya se ha producido, como por ejemplo una pérdida irreparable.
- La tercera modalidad (desafío), es la valoración de una situación que va a implicar una posible ganancia positiva como también una posible amenaza.

2.1.8 Estresores académicos

Los estresores académicos tienden a provocar un desequilibrio sistémico con manifestación en sintomatología diferente; es por esto por lo que el estudiante es quien debe llevar a cabo sus estrategias de afrontamiento para restaurar dicho equilibrio. Todos los

organismos experimentan reacciones de estrés durante su vida; sin embargo, cuando la reacción del ser humano persiste puede agotar las reservas del individuo e interpretarse en una serie de problemas que afectan directamente sus actividades y sus formas de percepción. Según Sánchez (2018) menciona que los estudiantes universitarios experimentan un nivel más elevado de estrés relacionado con su vida académica debido a la mayor cantidad de demandas y responsabilidades académicas que enfrentan.

Cuando un estudiante universitario se encuentra inmerso en su trayecto académico, se enfrenta de manera constante a una serie de actividades como asignaciones, exámenes, reuniones, entrevistas y compromisos. Sin embargo, cuando estas demandas se vuelven demasiado abrumadoras, el estrés surge como una respuesta del cuerpo tanto a la presión académica como a la personal. Lo más significativo de esta situación son las consecuencias que afectan los ámbitos académico, físico, psicológico y social.

Por otra parte, se dice que la persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, lo que puede generar en una respuesta genera a las afecciones directas en su conducta psicológico y social. Así mismo, para Sánchez (2018) el estrés académico contribuye al desarrollo del estrés crónico y al deterioro de la salud mental.

Entre las consecuencias que presenta el estrés de origen académico, como otros tipos de estrés, éstos tienen manifestaciones físicas individuales, entre ellas figuran el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y el roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica, la cefalea y los problemas de digestión (Gutiérrez & Amador, 2016). Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

2.1.9 Afrontamiento del estrés académico

El afrontamiento es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo-ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera. (Lazarus & Folkman 1984). Además, el afrontamiento se relaciona estrechamente con la evaluación cognitiva de las situaciones estresantes.

Este concepto según Lazarus & Folkman (1984) se puede comprender como un estilo personal para afrontar el estrés, o como un proceso. Los estilos de afrontamiento son características personales duraderas que nos ayudan a enfrentar situaciones estresantes de manera efectiva. Es así como, implica los pensamientos y comportamientos que empleamos para lidiar con las demandas externas o internas que percibimos como superiores a nuestros recursos. En otras palabras, el afrontamiento puede variar en función de las circunstancias y puede ser más o menos exitoso en cada situación particular.

Además, hay estrategias de afrontamiento más estables o consistentes que otras, de acuerdo con la situación estresante, puesto que el afrontamiento depende del contexto.

Lazarus & Folkman (1984) formularon ocho estrategias de afrontamiento: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva. Estas dos últimas se han asociado con resultados positivos. Los recursos emocionales (apoyo), instrumentales (ayuda material) e informativos (consejo), que aportan otras personas al afrontamiento, se denominan apoyo social, por lo que para Barra (2004) el apoyo social constituye los recursos sociales para el afrontamiento.

2.1.10 Estrategias de afrontamiento de estrés académico

Las estrategias de afrontamiento se refieren a las maneras en que las personas lidian con el estrés, los desafíos y las dificultades en la vida. Estas estrategias pueden variar ampliamente de una persona a otra y pueden ser adaptativas o no adaptativas. Las personas en general emplean estrategias de afrontamiento que pueden enfocarse en lidiar con las emociones o abordar la situación o dificultad en cuestión. La manera en que manejan el estrés y optan por una estrategia específica para enfrentarlo depende de cómo evalúan emocional y mentalmente la situación. Sin embargo, en términos de popularidad, las estrategias más comunes incluyen resolver los problemas, cambiar la forma de pensar y buscar apoyo social (Ruano & Serra, 2000).

Así mismo, según el estudio realizado por Matalinares et al. (2016) en el análisis de correlaciones, se obtuvo una relación significativa y directa entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes; así mismo, los modos de afrontamiento del estrés centrados en el problema y la emoción mantienen una relación significativa directa con las dimensiones de bienestar psico-lógico, mientras que el uso de otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa e indirecta con el bienestar psicológico.

Por otro lado, en la investigación de Valdivieso et al. (2020) por medio del estudio del inventario CSI, se presenta una estructura de agrupación jerárquica compuesta de ocho escalas primarias y posteriormente se produce una agrupación empírica la cual es:

- Manejo adecuado: Resolución de problemas, reestructuración, apoyo social, expresión emocional.
- Manejo inadecuado de la situación estresante: Evitación de problemas, pensamiento desiderativo, retirada social, autocrítica.

Es importante recordar que no existe una única estrategia de afrontamiento que sea adecuada para todas las situaciones. Los estudiantes suelen combinar varias estrategias en función de la naturaleza del desafío y de su propia personalidad. Además, lo que funciona para una persona puede no funcionar para las demás. El autoconocimiento y la flexibilidad en la elección de estrategias de afrontamiento son clave para adaptarse a diferentes situaciones de la vida.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGIA.

3.1 Enfoque

Cuantitativo

La investigación realizada adoptó un enfoque cuantitativo, que implicó la aplicación de técnicas psicométricas. Además, se analizaron los datos estadísticos recopilados de los estudiantes de la Carrera de Psicopedagogía.

3.2. Tipo de Investigación

3.2.1. Por el Nivel o alcance

Descriptivo

Se llevó a cabo un estudio de las relaciones entre variables con el objetivo de encontrar explicaciones, sin manipular ninguna de ellas.

3.2.2. Por el Tiempo

Transversal

Se realizó la aplicación por una sola ocasión.

3.2.3. Por el lugar

De campo

Se llevó a cabo en la Universidad Nacional de Chimborazo, donde se obtuvieron datos de los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía. Los investigadores se acercaron al lugar para realizar el proceso.

3.2.4. Por el objetivo

Básica

El objetivo de esta investigación era promover el desarrollo de la ciencia y alcanzar nuevos conocimientos científicos. Los resultados de este tipo de investigación se manifiestan en leyes de carácter general. No se enfoca en el uso o la aplicación de los resultados, leyes o conocimientos investigados, sino en identificar un hecho, fenómeno o problema con el fin de descubrirlo y plantear alternativas de solución para abordar el problema investigado.

3.3. Diseño de Investigación

No experimental

En el diseño de este estudio se consideró como un enfoque no experimental, ya que se llevó a cabo sin manipulación deliberada de ninguna variable. Se observaron los hechos tal y como se presentaban en su contexto real o empírico, en un tiempo específico.

3.4. Técnicas de Recolección de Datos

Tabla 1

Variable de investigación

Variable	Técnica	Instrumento	Descripción	Indicador
Estrés Académico	La presente investigación se basa en una técnica de evaluación psicométrica, debido a que utiliza un instrumento estandarizado para medir y evaluar la variable psicológica	Inventario SISCO del estrés académico.	El inventario proporciona datos en las dimensiones las cuales conforma por el nivel de estrés <ul style="list-style-type: none"> • Estresores • Síntomas <ul style="list-style-type: none"> – Físicos – Psicológicos – Comportamentales • Estrategias de Afrontamiento 	Escala Likert

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023.

3.5. Población de estudio y tamaño de muestra

3.5.1 Población

La población de estudio estuvo compuesta por los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo.

3.5.2. Muestra

La muestra es de tipo no probabilístico, abarcando todos los semestres de la carrera de Psicopedagogía. La muestra estaba compuesta por 60 varones y 219 mujeres.

3.6. Métodos de análisis

La información se recopiló con los siguientes pasos:

- Se recolectaron los datos a través de la aplicación de un inventario psicométrico adaptado utilizando Google Formularios.
- La aplicación del inventario se realizó de manera virtual.

3.7 Procesamiento de datos

Para el procesamiento de datos, se utilizó el software Microsoft Excel, que permitió llevar a cabo la tabulación de datos y la representación gráfica correspondiente en la parte estadística de la investigación.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Análisis y discusión de resultados del inventario SISCO

4.1.1 Estresores

Tabla 2

Dimensión estresores del Inventario SISCO

	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
La competencia con los compañeros del grupo	73	26%	106	38%	66	24%	28	10%	6	2%
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	24	9%	71	25%	90	32%	62	22%	32	12%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	29	10%	70	25%	107	38%	48	17%	25	9%
La personalidad y el carácter del profesor	47	17%	94	34%	83	30%	41	15%	14	5%
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	29	10%	75	27%	98	35%	47	17%	30	11%
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	30	11%	81	29%	87	31%	51	18%	30	11%
No entender los temas que se abordan en la clase	41	15%	84	30%	91	33%	38	14%	25	9%

Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	45	16%	74	27%	91	33%	42	15%	27	10%
Tiempo limitado para hacer el trabajo	37	13%	73	26%	85	31%	45	16%	39	14%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023.

Análisis

El Inventario SISCO se compone de tres dimensiones diseñadas para analizar el estrés académico. En la dimensión de estresores, se examinaron nueve ítems para determinar la frecuencia y el porcentaje de respuestas obtenidas.

En el primer ítem, que aborda la "competencia con los compañeros del grupo", se encontró que el 38% de los participantes experimenta esta situación "rara vez", siendo esta la frecuencia más alta. En el segundo ítem, relacionado con el "exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares", se observó que el 32% de las respuestas correspondió a la frecuencia "algunas veces". En el tercer ítem, que aborda la "sobrecarga de tareas y trabajos escolares", se encontró que el 38% de los participantes experimenta esta situación "algunas veces". El cuarto ítem, que analiza la "personalidad y carácter del profesor", reveló que el 34% de las respuestas indicó que esto ocurre "rara vez", siendo esta la frecuencia más alta.

En los ítems restantes, se encontraron las siguientes frecuencias más altas: para el quinto ítem, "evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)", la frecuencia más alta fue "algunas veces" con un 35%. En el sexto ítem, que aborda el "tipo de trabajo solicitado por los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)", se obtuvo que la frecuencia más alta es "algunas veces" con un 31%. En el séptimo ítem, relacionado con "no entender los temas que se abordan en la clase", se encontró que el 33% de las respuestas corresponde a la frecuencia "algunas veces". Para el octavo ítem, que analiza la "participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)", la frecuencia más alta fue "algunas veces" con un 33%. Por último, en el noveno ítem, que evalúa el "tiempo limitado para hacer el trabajo", la frecuencia más alta fue "algunas veces" con un 31%.

Interpretación

El análisis de datos realizado en la dimensión de estresores del Inventario SISCO, proporciona información relevante sobre los factores estresantes experimentados por los participantes en el ámbito académico. A través de los nueve ítems examinados, se pudo

determinar la frecuencia y el porcentaje de respuestas obtenidas, lo que permite comprender mejor la naturaleza y la magnitud del estrés académico.

Los resultados del primer ítem sugieren que, en general, los participantes perciben una competencia moderada con sus compañeros. Los resultados del segundo y tercer ítem indican que una proporción significativa de los estudiantes siente una carga adicional en términos de responsabilidad personal para cumplir con sus obligaciones académicas, y se enfrentan a una carga excesiva de tareas y trabajos escolares en determinados momentos.

En cuanto al cuarto ítem, los resultados sugieren que, los participantes perciben que la personalidad y el carácter del profesor no representan un factor estresante significativo en su experiencia académica. Respecto a los ítems quinto, sexto, séptimo, octavo y noveno, la frecuencia de respuestas "algunas veces" sugiere que una proporción considerable de los participantes experimenta estos factores estresantes en ciertas ocasiones.

4.1.2 Síntomas o reacciones físicos

Tabla 3

Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO

	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	48	17%	84	30%	88	32%	43	15%	16	6%
Fatiga crónica (cansancio permanente)	37	13%	79	28%	98	35%	48	17%	17	6%
Dolores de cabeza o migrañas	42	15%	84	30%	93	33%	39	14%	21	8%
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	75	27%	91	33%	69	25%	30	11%	14	5%
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	69	25%	70	25%	67	24%	45	16%	28	10%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	37	13%	73	26%	84	30%	57	20%	28	10%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023.

Análisis

En relación con las dimensiones del Inventario SISCO, se llevó a cabo un análisis de la segunda dimensión llamada “síntomas y reacciones”, que abarca tres subdimensiones, siendo la primera de ellas la relacionada con los síntomas físicos. A continuación, se presentan los resultados que muestran la frecuencia y el porcentaje de respuestas en cada ítem. En cuanto al primer síntoma físico, “trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)”, se observa que la frecuencia más alta es "algunas veces", con un 32%. En el caso del segundo síntoma físico, “fatiga crónica (cansancio permanente)”, la frecuencia más alta es “algunas veces”, con un 35%.

Respecto al tercer síntoma físico, “dolores de cabeza o migrañas”, la frecuencia más alta es “algunas veces”, con un 33%. Con relación al cuarto síntoma físico, “problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea”, se encontró que la frecuencia más alta es “rara vez”, con un 33%. Asimismo, en el quinto síntoma físico, “rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.”, la frecuencia más alta es “rara vez”, con un 25%. Por último, en el sexto síntoma físico, “somnolencia o mayor necesidad de dormir”, la frecuencia más alta es “algunas veces”, con un 30%.

Interpretación

En general, se observa que los participantes experimentan una variedad de síntomas físicos en diferentes frecuencias. Los resultados indican que el estrés académico puede manifestarse en síntomas físicos variados, afectando principalmente la fatiga, los dolores de cabeza, los trastornos del sueño y, en menor medida, los comportamientos relacionados con la inquietud y los problemas digestivos. Estos síntomas pueden ser indicadores importantes de la carga y el impacto del estrés en el bienestar físico de los individuos evaluados. Es fundamental tener en cuenta que estos síntomas físicos pueden afectar negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

4.1.2.1 Síntomas o reacciones psicológicas

Tabla 4

Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO

Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
F	%	F	%	F	%	F	%	F	%

Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	51	18%	92	33%	88	32%	31	11%	17	6%
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	60	22%	86	31%	81	29%	34	12%	18	7%
Ansiedad, angustia o desesperación	47	17%	94	34%	77	28%	37	13%	24	9%
Problemas de concentración	39	14%	90	32%	84	30%	43	15%	23	8%
Sensación de tener la mente vacía	44	16%	103	37%	72	26%	35	13%	25	9%
Problemas de memoria	43	15%	101	36%	75	27%	40	14%	20	7%
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	78	28%	93	33%	65	23%	24	9%	19	7%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023.

Análisis

Se realizó un análisis de la segunda dimensión del Inventario SISCO, denominada "síntomas y reacciones", la segunda subdimensión se refiere a los síntomas psicológicos. Al enfocarnos en los ítems con mayor frecuencia de respuestas en cada nivel, se observó lo siguiente: El primer síntoma psicológico, "inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)", presentó la frecuencia más alta de respuestas en el nivel "rara vez", con un 33%. En cuanto al segundo síntoma psicológico, "sentimientos de depresión y tristeza (decaído)", se encontró la frecuencia más alta de respuestas en el nivel "rara vez", con un 31%. En relación con el tercer síntoma psicológico, "ansiedad, angustia o desesperación", la frecuencia más alta de respuestas se ubicó en el nivel "algunas veces", con un 34%. En cuanto al cuarto síntoma psicológico, "problemas de concentración", se registró una frecuencia más alta de respuestas en el nivel "algunas veces", con un 30%.

Además, en el quinto síntoma psicológico, "sensación de tener la mente vacía", la frecuencia más alta de respuestas se encontró en el nivel "rara vez", con un 37%. Con relación al sexto síntoma psicológico, "problemas de memoria", la frecuencia más alta de

respuestas se ubicó en el nivel "rara vez", con un 36%. Por último, en el séptimo síntoma psicológico, "sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad", la frecuencia más alta de respuestas se encontró en el nivel "rara vez", con un 33%.

Interpretación

En general, se observa que los participantes experimentan una variedad de síntomas psicológicos en diferentes frecuencias. Estos resultados indican que el estrés académico puede manifestarse en una variedad de síntomas psicológicos, incluyendo sensaciones de vacío mental, problemas de memoria, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad y dificultades para concentrarse.

Estos síntomas pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional y en la capacidad de los estudiantes para enfrentar los desafíos académicos.

4.1.2.2 Síntomas o reacciones comportamentales

Tabla 5

Dimensión síntomas y reacciones del Inventario SISCO

	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	87	31%	94	34%	76	27%	19	7%	3	1%
Aislamiento de los demás	65	23%	90	32%	80	29%	32	12%	12	4%
Desgano para realizar las labores escolares	55	20%	88	32%	96	34%	27	10%	13	5%
Absentismo de las clases	84	30%	99	36%	76	27%	12	4%	8	3%
Aumento o reducción del consumo de alimentos	52	19%	72	26%	101	36%	38	14%	16	6%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023

Análisis

Se llevó a cabo un análisis de la segunda dimensión del Inventario SISCO, titulada "síntomas y reacciones", con el tercer subdimensión que se enfoca en los síntomas comportamentales. Al examinar los datos, se identificaron los siguientes hallazgos: El primer síntoma comportamental, "Conflictos o tendencia a polemizar o discutir", mostró la frecuencia más alta de respuestas en el nivel "rara vez", con un 34%.

En cuanto al segundo síntoma comportamental, "Aislamiento de los demás", se observó la frecuencia más alta de respuestas en el nivel "rara vez", con un 32%. En relación con el tercer síntoma comportamental, "Desgano para realizar las labores escolares", la frecuencia más alta de respuestas se ubicó en el nivel "algunas veces", con un 34%. Por último, en el cuarto síntoma comportamental, "Absentismo de las clases", se registró una frecuencia más alta de respuestas en el nivel "rara vez", con un 36%.

Además, en el quinto síntoma comportamental, "Aumento o reducción del consumo de alimentos", se encontró la frecuencia más alta de respuestas en el nivel "algunas veces", con un 36%.

Interpretación

De acuerdo con los resultados obtenidos, los síntomas comportamentales relacionados con el estrés académico pueden variar en su frecuencia de ocurrencia. Si bien algunos síntomas son menos comunes y se experimentan en raras ocasiones, otros síntomas como el desgano para realizar las tareas escolares y los cambios en el apetito pueden presentarse con mayor frecuencia, lo que sugiere que un porcentaje considerable de los participantes experimenta falta de motivación o interés en llevar a cabo sus tareas académicas en momentos específicos y además puede influir en los patrones alimenticios de algunos individuos, ya sea aumentando o reduciendo su consumo de alimentos.

4.1.3 Estrategias de afrontamiento

Tabla 6

Dimensión estrategias de afrontamiento del Inventario SISCO

	Nunca		Rara Vez		Algunas Veces		Casi Siempre		Siempre	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	37	13%	65	23%	111	40%	41	15%	25	9%

Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	47	17%	75	27%	90	32%	52	19%	15	5%
Tomar la situación con sentido del humor	36	13%	69	25%	95	34%	56	20%	23	8%
Elogios a sí mismo	45	16%	83	30%	85	31%	43	15%	23	8%
Distracción evasiva	46	17%	92	33%	94	34%	37	13%	10	4%
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	94	34%	85	31%	73	26%	19	7%	8	3%
Búsqueda de información sobre la situación	49	18%	78	28%	94	34%	48	17%	10	4%
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	52	19%	87	31%	91	33%	38	14%	11	4%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023

Análisis

Por otra parte, las dimensiones del Inventario SISCO, se realizó un análisis de la tercera dimensión titulada "estrategias de afrontamiento". Se examinaron diversos ítems para determinar la frecuencia con la que los participantes experimentaban cada situación.

El primer ítem, denominado "habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)", reveló que un 40% de los participantes experimenta esta situación "algunas veces", siendo esta la frecuencia más alta observada. En cuanto al segundo ítem, "elaboración de un plan y ejecución de sus tareas", se observó que un 32% de las respuestas correspondió a la frecuencia "algunas veces". En relación al tercer ítem, "tomar la situación con sentido del humor", se encontró que un 34% de los participantes experimenta esta situación "algunas veces". El cuarto ítem, "elogios a sí mismo", reveló que un 31% de las respuestas indicó que esto ocurre "algunas veces", siendo esta la frecuencia más alta registrada.

En cuanto al quinto ítem, "distracción evasiva", se observó que la frecuencia más alta fue "algunas veces" con un 34%. Por otro lado, en el sexto ítem, "la religiosidad (oraciones o asistencia a misa)", se obtuvo que la frecuencia más alta es "nunca" con un 34%. Para el séptimo ítem, "búsqueda de información sobre la situación", se encontró que un 34% de las

respuestas correspondía a la frecuencia "algunas veces". Finalmente, en el octavo ítem, "ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)", la frecuencia más alta fue "algunas veces" con un 33%.

Interpretación

De acuerdo con los resultados obtenidos, este análisis revela que los participantes emplean una variedad de estrategias de afrontamiento para hacer frente a situaciones estresantes. Estas estrategias incluyen la habilidad asertiva, la planificación y ejecución de tareas, el uso del sentido del humor, los elogios a sí mismos, la distracción evasiva, la búsqueda de información, la ventilación y las confidencias.

Sin embargo, se encontró que la habilidad asertiva, que implica defender las preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros y tomar la situación con sentido del humor fueron experimentadas con mayor frecuencia, esto sugiere que una proporción significativa de individuos muestra una capacidad para expresar sus necesidades de manera efectiva y que el humor puede ser una forma efectiva de aliviar el estrés y afrontar situaciones difíciles de manera más positiva.

4.1.4 Resultado general de las dimensiones del inventario SISCO

Tabla 7

Dimensiones del inventario SISCO

Situaciones	Leve		Moderado		Severo	
	F	%	F	%	F	%
Estresores	101	36%	144	52%	34	12%
Físicos	118	42%	135	48%	26	9%
Síntomas						
Psicológicos	125	45%	118	42%	36	13%
Comportamentales	136	49%	124	44%	19	7%
Estrategias de afrontamiento	95	34%	158	57%	26	9%
TOTAL	101	36%	155	56%	23	8%

Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023

Análisis

Se ha realizado un análisis de datos utilizando el inventario SISCO para evaluar las dimensiones del inventario SISCO. Los datos obtenidos revelan las siguientes tendencias. En cuanto a los estresores, se observa que el 36% de los participantes experimenta un nivel

leve de estresores académicos, mientras que el 52% experimenta un nivel moderado y el 12% experimenta un nivel severo.

En relación con la dimensión de síntomas o reacciones, en el ámbito de los síntomas físicos, el 42% de los estudiantes experimenta síntomas leves, el 48% presenta síntomas moderados y el 9% presenta síntomas severos. En cuanto a los síntomas psicológicos, el 45% de los estudiantes experimenta síntomas leves, el 42% presenta síntomas moderados y el 13% presenta síntomas severos. En lo que respecta a los síntomas comportamentales, el 49% de los estudiantes experimenta síntomas leves, el 44% presenta síntomas moderados y el 7% presenta síntomas severos.

Finalmente, con relación a las estrategias de afrontamiento, se observa que el 34% de los estudiantes utiliza estrategias de afrontamiento leves, el 57% emplea estrategias moderadas y el 9% utiliza estrategias severas.

Interpretación

El análisis de datos realizado con el inventario SISCO ha proporcionado información valiosa sobre el estrés académico y las respuestas de los estudiantes en las diferentes dimensiones. En cuanto a los estresores académicos como la competencia con los compañeros del grupo, exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares, sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la personalidad y el carácter del profesor, las evaluaciones de los profesores, el tipo de trabajo que te piden los profesores, no entender los temas que se abordan en la clase y participación en clase y tiempo limitado para hacer el trabajo, se observa que la mayoría de los participantes experimenta un nivel moderado de este tipo de estresores, lo cual puede tener un impacto significativo en su bienestar y rendimiento académico.

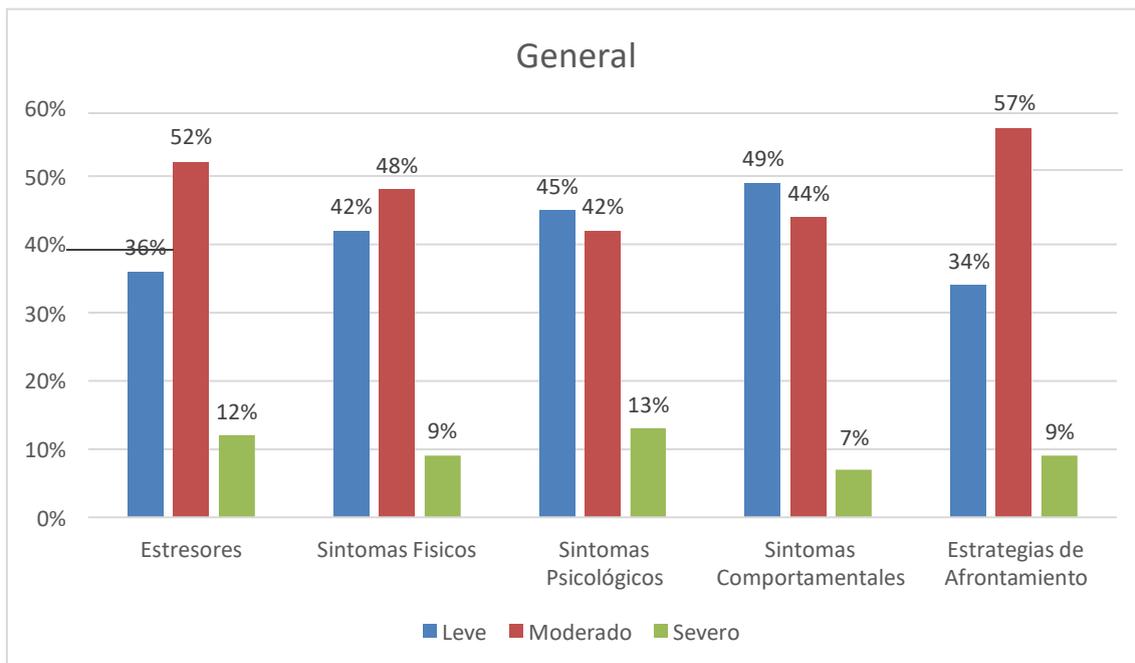
En relación con los síntomas o reacciones manifestados, se analizaron los síntomas físicos como insomnio o pesadillas, cansancio permanente, dolores de cabeza o migrañas, rascarse, morderse las uñas, frotarse y somnolencia o mayor necesidad de dormir, los síntomas psicológicos como inquietud, sentimientos de depresión, tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sensación de tener la mente vacía, problemas de memoria y sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad y los síntomas comportamentales como conflictos, tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares, absentismo de las clases y aumento o reducción del consumo de alimentos.

Los resultados muestran que los síntomas físicos y psicológicos son más comunes que los síntomas comportamentales, y la mayoría de los participantes experimenta estos síntomas en un nivel moderado. Por otro lado, se evaluaron las estrategias de afrontamiento como habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, tomar la situación con sentido del humor, elogios a sí mismo, distracción evasiva la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y ventilación y confidencias. Los datos indican que la mayoría de los estudiantes recurre a estrategias moderadas para hacer frente al estrés académico, aunque un porcentaje significativo opta por estrategias más intensas.

Es así como estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes experimentan situaciones de estrés en el rango moderado, seguidas de situaciones leves y, en menor medida, situaciones severas. Estos resultados subrayan la importancia de implementar intervenciones para abordar el estrés, estrés académico y promover estrategias efectivas de afrontamiento.

Figura 1

Dimensiones del inventario SISCO



Fuente: Inventario SISCO

Elaborado por: Cabezas Mancero Joel Netsai y Real Vásconez Maryemilia Dayanara, 2023

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se identifica que en la dimensión estresores del inventario SISCO los estudiantes sienten una carga adicional de responsabilidad personal, se puede afirmar que una proporción significativa de estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Psicopedagogía enfrentaban una carga excesiva de tareas escolares en ciertos momentos, por otro lado la personalidad del docente y su carácter no representaron un factor de estrés significativo en la experiencia académica de los participantes de la investigación.
- Se establece que en la dimensión de síntomas del inventario SISCO, la mayoría de los participantes experimentan estos síntomas de forma moderada, los resultados de la investigación muestran que los síntomas físicos y psicológicos son más comunes que los síntomas comportamentales. Si bien algunos síntomas son menos comunes y se experimentan en raras ocasiones, otros síntomas como la falta de motivación para realizar las tareas escolares y cambios en el apetito pueden ocurrir con mayor frecuencia, es decir que la mayoría de estudiantes experimentan una falta de motivación o interés en realizar sus tareas académicas en momentos específicos y lo que también influye en los patrones de alimentación de los universitarios, ya sea aumentando o reduciendo su ingesta de alimentos.
- Se analiza en la dimensión estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan principalmente estrategias de afrontamiento, como la habilidad asertiva, distracción evasiva, tomar la situación con sentido del humor y la búsqueda de información sobre la situación, por otro lado se indica que la religiosidad, en forma de oraciones o asistencia a misa, es la estrategia menos común esto tomando en cuenta la diversidad de creencias religiosas o la secularización de la sociedad en la que se encuentra la muestra .

5.2 Recomendaciones

- Dado el impacto significativo del estrés académico en el bienestar y rendimiento de los estudiantes, se recomienda desarrollar programas de apoyo y manejo del estrés en las instituciones educativas. Estos programas pueden incluir talleres, sesiones de orientación y recursos para ayudar a los estudiantes universitarios a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables.
- Se recomienda fomentar la comunicación y el apoyo entre pares, es importante establecer espacios de diálogo y apoyo entre los estudiantes, ya que puede ser beneficioso para gestionar el estrés académico. Se pueden promover grupos de estudio, programas de tutoría entre pares y actividades extracurriculares que fomenten la interacción social y el apoyo mutuo.
- Se sugiere brindar recursos y servicios de consejería, es importante asegurarse de que los estudiantes tengan acceso a servicios de consejería y apoyo emocional. Contar con profesionales capacitados en el manejo del estrés académico puede ser de gran ayuda para los estudiantes que necesiten orientación adicional.

BIBLIOGRAFÍA

- Ruano Piera, R., & Serra Desfilis, E. (2000). *Universidad de Valencia*. Obtenido de Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes: https://www.um.es/analesps/v16/v16_2/09-16_2.pdf
- Aneshensel, C., Phelan, J., & Bierman, A. (2012). *Handbook of the Sociology of Mental Health*. New York: Springer. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?id=ODbaBwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ViewAPI&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Barra Almagiá, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 7. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/848-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3920-1-10-20140210.pdf>
- Barraza Macía, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21*. (M. Ramos Escamilla, Ed.) Durango, Mexico: ECORFAN. Obtenido de INVENTARIO SISCO SV-21: https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza Macías, A. (11 de 2009). *Universidad Pedagógica de Durango*. Obtenido de ESTRÉS ACADÉMICO Y BURNOUT ESTUDIANTIL. ANÁLISIS DE SU RELACIÓN EN ALUMNOS DE LICENCIATURA: <file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoYBurnoutEstudiantilAnalisisDeSuRela-3265008.pdf>
- Barrón Miranda, M., & Armenta Zazueta, L. (28 de 10 de 2021). *Revista de Investigación Académica Sin Fronteras*. Obtenido de Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología: <https://revistainvestigacionacademicasinfrontera.unison.mx/index.php/RDIASF/article/view/388/437>
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. (06 de 2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 15. Obtenido de Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129327497002.pdf>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (09 de 2021). Obtenido de Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características

sociodemográficas y académicas:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

- Chrousos, G., Loriaux, L., & Gold, P. (2014). *Mechanisms of Physical and Emotional Stress* (Vol. 245). Washington: Springer.
- Cohen, Kessler, & Gordon. (1995). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. (O. U. Press., Ed.) *Measuring stress: A guide for health and social scientists*.
- Daneri, F. (2012). *UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES*. Obtenido de Psicobiología del Estrés:
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Estañol, B., Porras Betancourt, M., & Sánchez Torres, G. (06 de 2009). Obtenido de Control neural de la circulación periférica y de la presión arterial:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-99402009000600020
- Gutiérrez Huby, A., & Amador Murguía, M. (05 de 2016). *QUIPUKAMAYOC*. Obtenido de ESTUDIO DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL:
<https://pdfs.semanticscholar.org/0da6/fa57fff158bbeec3d4003a951ef856b2a030.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. New York: Springer.
doi:file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Estres%20y%20procesos%20cognitivos%20Lazarus%20y%20Folkman%201-41.pdf
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). *Universidad de Lima*. Obtenido de Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo:
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975/936>
- Mazo Zea, R., & Berrío García, N. (12 de 2011). Obtenido de Estrés Académico:
file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-EstresAcademico-4865240%20(1).pdf
- Nogareda Cuixart, S. (1998). *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Españoles*. Obtenido de Fisiología del estrés: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf

- Nogareda Cuixart, S. (2018). *Ministerio de trabajo y asuntos sociales España*. Obtenido de Fisiología del estrés: https://www.insst.es/documents/94886/326853/ntp_355.pdf
- Palomino Oré, C., & Huarcaya Victoria, J. (12 de 2020). Obtenido de Trastornos por estrés debido a la cuarentena durante la pandemia por la COVID-19: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2020000400010
- Pérez Martínez , J. (2017). *TRATA EL ESTRÉS CON PNL*. Madrid: Ramón Areces, S.A. Obtenido de ¿Qué es el estrés?: <https://books.google.com.ec/books?id=BEPUDgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Pinto Aragón, E., & Villa Navas, A. (26 de 02 de 2022). *Redalyc*. Obtenido de Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia: <https://www.redalyc.org/journal/280/28071845007/28071845007.pdf>
- Sánchez Segura, M., González, R., Cos Padrón, Y., & Macías Abraham, C. (2007). Obtenido de Estrés y sistema inmune: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892007000200001
- Sánchez Villena, A. (17 de 05 de 2018). *Universidad Privada del Norte*. Obtenido de RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO E IDEACIÓN: https://psicoeureka.com.py/sites/default/files/articulos/eureka-15-1-9_0.pdf
- Silva Ramos, F., López Cocotle, J., & Columba , E. (10 de 2020). *Universidad Autónoma de Aguascalientes*. Obtenido de Estrés académico en estudiantes universitarios: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/html/index.html>
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz , I. (2020). *Universidad Rovira i Virgili*. Obtenido de ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO UNIVERSITARIO: EDUCACIÓN INFANTIL - PRIMARIA: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>

ANEXO 1: INVENTARIO SISCO SV

ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOPEDAGOGÍA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso. [Más información](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

SISCO SV-21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo? *

Sí

No

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. *

1 2 3 4 5

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te inquietaron las *
siguientes situaciones:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo	<input type="radio"/>				
Exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares	<input type="radio"/>				
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	<input type="radio"/>				
La personalidad y el carácter del profesor	<input type="radio"/>				
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	<input type="radio"/>				

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	<input type="radio"/>				
No entender los temas que se abordan en la clase	<input type="radio"/>				
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	<input type="radio"/>				
Tiempo limitado para hacer el trabajo	<input type="radio"/>				

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso. Síntomas o Reacciones físicas *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	<input type="radio"/>				
Fatiga crónica (cansancio permanente)	<input type="radio"/>				
Dolores de cabeza o migrañas	<input type="radio"/>				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	<input type="radio"/>				
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>				
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	<input type="radio"/>				

Síntomas o reacciones psicológicas *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>				
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	<input type="radio"/>				
Ansiedad, angustia o desesperación.	<input type="radio"/>				
Problemas de concentración	<input type="radio"/>				
Sensación de tener la mente vacía	<input type="radio"/>				
Problemas de memoria	<input type="radio"/>				
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	<input type="radio"/>				

Síntomas o reacciones comportamentales *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	<input type="radio"/>				
Aislamiento de los demás	<input type="radio"/>				
Desgano para realizar las labores escolares	<input type="radio"/>				
Absentismo de las clases	<input type="radio"/>				
Aumento o reducción del consumo de alimentos	<input type="radio"/>				

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo. *

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	<input type="radio"/>				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>				
Tomar la situación con sentido del humor	<input type="radio"/>				
Elogios a sí mismo	<input type="radio"/>				
Distracción evasiva	<input type="radio"/>				
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input type="radio"/>				
Búsqueda de información sobre la situación	<input type="radio"/>				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	<input type="radio"/>				