

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2335>

## Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios

Academic stress level in university students

**Shirley Vanessa Betancourt Zambrano**

sbetancourtz@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-0869-5367>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Quevedo – Ecuador

**Alexandra Isabel Cardenas Loor**

acardenasl@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-9791-3679>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Quevedo – Ecuador

**Lady Denisse Sánchez Palma**

lsanchezp6@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0008-2152-589>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Quevedo – Ecuador

**Elida Yesenia Bajaan Quintana**

ebajanaq@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-3215-0444>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Quevedo – Ecuador

Artículo recibido: 24 de junio del 2024. Aceptado para publicación: 08 de julio de 2024.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen


La presente investigación tuvo como objetivo medir el nivel de estrés en estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería en seguridad industrial de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo. La muestra utilizada fue de 30 universitarios de primer a decimo semestre de ingeniería en seguridad industrial (13 hombres y 17 mujeres). Se aplicó el inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV- 21) de Barraza (2018) en el que se considera la dimensión estresores, permitiendo identificar con qué frecuencia las actividades académicas son tomadas como estímulos estresores, la dimensión síntomas (reacciones), permitiendo identificar la frecuencia con la que se presentan síntomas ante un estímulo estresor y la dimensión estrategias de afrontamiento, que permite identificar la frecuencia con la que los estudiantes toman acciones cuando están expuestos a algún estímulo estresor. Dichas dimensiones dieron paso a determinar que en general, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado, lo que nos hace poner en recaudo que se debe presentar un adecuado plan de intervención enfocado en la problemática actual con análisis de procesos viables para mediar esta situación.

*Palabras clave:* estrés académico, factores estresores, síntomas (reacciones), estrategias de afrontamiento, estudiantes universitarios

## Abstract

The present research aims to measure the level of stress in university students of the industrial safety engineering career of the Universidad Técnica Estatal de Quevedo. The sample used was 30 university students from the first to tenth semester of the industrial safety engineering career (13 men and 17 women). The Systemic Cognitivist Inventory for the study of academic stress (SISCO SV-21) of Barraza (2018) was applied, in which the stressor dimension is considered, allowing to identify how often academic activities are taken as stressor stimulus, the dimension of symptoms (reactions), allowing to identify the frequency with which symptoms occur in response to a stressor stimulus, and the coping strategies dimension, which allows to identify the frequency with which students take some type of action when they are exposed to a stressor stimulus.

*Keywords:* academic stress, stressors, symptoms (reactions), coping strategies, university students

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Cómo citar: Betancourt Zambrano, S. V., Cardenas Loor, A. I., Sánchez Palma, L. D., & Bajaña Quintana, E. Y. (2024). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 1321 – 1328.  
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2335>

## **INTRODUCCIÓN**

Durante la etapa de estudios universitarios, los estudiantes pueden encontrarse y experimentar diversas situaciones dentro del entorno universitario, las cuales pueden resultar ser muy demandantes por lo que llegan a verse sometidos a ciertos niveles de estrés. Pues dicho entorno lleva a los estudiantes a estar sujetos a ciertas responsabilidades y a estar continuamente cumpliendo con exigencias y retos que se presentaran durante todo el proceso de aprendizaje que con el transcurso del tiempo terminaran convirtiéndose en un mayor esfuerzo tanto físico como mental.

El estrés es una problemática que ha generado un gran interés por cómo puede afectar al ser humano y por su aparición en distintos campos, en lo académico los niveles de estrés dependen de las exigencias que se presenten. Dicho estrés es reconocido como estrés académico el cual es la respuesta del estudiante ante las exigencias o demandas que se presentan en el contexto académico que pueden llegar a generar un grado de frustración y terminan influyendo en el desarrollo del estudiante y su desempeño académico, incluso teniendo consecuencias en su salud tras la aparición de síntomas ante algún estímulo estresor. El estrés académico al ser también considerado como un proceso de carácter adaptativo, en el que, si se ven sometidos a ciertas situaciones que estimulan el estrés, los estudiantes tienden a utilizar o hacer ciertas acciones para así enfrentar su estrés.

Se aplicó el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV- 21) de Barraza Macías (2018) con el fin de medir el nivel de estrés de un grupo de estudiantes de la carrera de ingeniería en seguridad industrial de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo en dicho instrumento se considera la dimensión estresores, la dimensión síntomas (reacciones) y la dimensión estrategias de afrontamiento. En la dimensión estresores se permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores resaltando así en la presente investigación cuales son los aspectos que resultan más estresantes para los estudiantes, como lo fueron: el tener tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por los profesores, la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días, el nivel de exigencia de mis profesores. La dimensión síntomas (reacciones) permite identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor teniendo como resultado los siguientes síntomas como los más relevantes: Problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación, desgano para realizar las labores escolares, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

La dimensión estrategias de afrontamiento permite identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos, en la que se obtuvo como resultado las siguientes como las principales: Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa, concentrarse en resolver la situación que me preocupa, analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa, mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa. Dichas dimensiones dieron paso a determinar que en general, los estudiantes universitarios presentan un nivel de estrés académico moderado.

## **METODOLOGÍA**

Se realizó un estudio descriptivo-experimental mediante métodos cuantitativos la investigación facilita a la parte investigativa en cuanto a describir y medir la variable que se ha analizado en la investigación, también es de carácter experimental, porque se identificó y la cuantificación de datos en campo con el fin analizar la problemática de la variable dependiente. Se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico de Barraza Macías (2018) para evaluar el estrés académico en los estudiantes universitarios. Este instrumento está constituido por 23 ítems distribuidos de la siguiente manera: a) Un ítem que sirve filtro, en términos dicotómicos (si=no), este ítem permite determinar si el encuestado

es candidato o no para contestar el inventario. Este dato puede ser considerado para reportar un nivel de presencia del estrés académico. b) Un ítem de escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco es mucho), este ítem permite identificar el nivel de intensidad de estrés académico autopercebido por el estudiante. c) El tercer apartado consta de siete ítems pertenecientes a la dimensión estresores, que permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. d) El cuarto apartado consta de siete ítems pertenecientes a la dimensión síntomas (reacciones), que permiten identificar la frecuencia con que se

presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor. e) El quinto apartado consta de siete ítems pertenecientes a la dimensión estrategias de afrontamiento que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento. Las escalas destinadas a los ítems pertenecientes a las dimensiones estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizan un escalamiento tipo Likert de seis valores categoriales: nunca (0), casi nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Microsoft Excel se usó dentro de la investigación para el análisis, visualización y cálculo estadístico, permitiendo además una vista más amplia de todas las variables tras la aplicación del inventario.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Dimensión estresores

¿Con qué frecuencia estos factores te estresan?

**Tabla 1**

*Medias de frecuencias de la dimensión estresores*

Factores estresores	Media
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	3,33
La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	2,97
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)	3,17
El nivel de exigencia de mis profesores/as	3,23
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as	3,57
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as	3,43

**Fuente:** elaboración propia.

Con respecto a las medias de la dimensión estresores, esta nos indica los aspectos que fueron los que tuvieron un nivel más alto como estimuladores del estrés. Siendo los más predominantes los siguientes: El tener tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por los profesores (M=3,57), la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores (M= 3,43), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días (M=3,33), el nivel de exigencia de mis profesores (M= 3,23).

### Dimensión síntomas (reacciones)

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado?



**Tabla 2**

*Medias de frecuencias de la dimensión de síntomas*

<b>Síntomas</b>	<b>Media</b>
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,70
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	2,50
Ansiedad, angustia o desesperación	2,97
Problemas de concentración	3,13
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2,80
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2,70
Desgano para realizar las labores escolares	2,90

**Fuente:** elaboración propia.

Las medias de la dimensión síntomas (reacciones) nos indican los síntomas que tuvieron una mayor presencia debido a los factores estresores. Siendo los más predominantes los siguientes: Problemas de concentración (M=3,13), ansiedad, angustia o desesperación (M=2,97), desgano para realizar las labores escolares (M= 2,90), sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad (M=2,80).

### **Dimensión estrategias de afrontamiento**

¿Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés?

**Tabla 3**

*Medias de frecuencia de la dimensión estrategias de afrontamiento*

<b>Estrategias de afrontamiento.</b>	<b>Media</b>
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	3,13
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	3,20
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	3,10
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	2,93
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	2,83
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	2,57
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	2,63

**Fuente:** elaboración propia.

Las medias de la dimensión estrategias de afrontamiento nos indican el nivel con que fueron utilizadas ciertas acciones para afrontar el estrés. Siendo los más predominantes los siguientes: Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa (M=3,20), Concentrarse en resolver la situación que me preocupa (M=3,13), Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa (M= 3,10), Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa (M=2,93).

### Nivel de estrés académico

Tras la aplicación del inventario los resultados permitieron determinar que el nivel de estrés de los estudiantes de la carrera de ingeniería en seguridad industrial de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo se encuentra en un nivel moderado de estrés.

**Tabla 4**

*Nivel de estrés académico*

Media	%
68,10	64,85

**Fuente:** elaboración propia.

En la presente investigación se planteó como objetivo general el determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Carrera de Ingeniería en Seguridad Industrial en la Universidad Técnica Estatal de Quevedo.

De manera específica, primeramente, se planteó un análisis de los factores estresores presentes en el entorno universitario de los estudiantes de la carrera de ingeniería en seguridad industrial y tras dicho análisis se pudo determinar cuáles fueron los principales factores estresores y su frecuencia de aparición, los cuales son: el tener tiempo limitado para hacer el trabajo encargado por los profesores (M=3,57), la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores (M= 3,43), la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días (M=3,33), el nivel de exigencia de mis profesores (M= 3,23).

En lo que respecta a las frecuencias en las que las demandas eran valoradas como factores estresores se observó como un mayor porcentaje tiende a percibir dichas demandas como factores estresores y solo un grupo menor las consideraba nunca, casi nunca o rara vez. Lo que nos da a entender que dichas demandas son un claro estimulador del estrés.

Como segundo punto, se planteó el evaluar el nivel de estrés académico, que tras la aplicación del inventario los resultados determinaron que al menos en términos generales, el nivel de estrés está dentro de los niveles moderados, sin embargo, con un índice elevado lo que pronto podría terminar en un nivel de estrés severo.

Como tercer punto, se planteó el análisis de los efectos que tiene el estrés académico sobre los estudiantes considerando ciertas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, entre las que resaltaron como principales reacciones las siguientes:

Problemas de concentración (M=3,13), ansiedad, angustia o desesperación (M=2,97), desgano para realizar las labores escolares (M= 2,90), sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad (M=2,80). Entre estas resaltan los síntomas psicológicos, siendo los de un nivel más elevado de aparición.

Con respecto a la frecuencia general con la que estos síntomas se presentan en los estudiantes tras verse expuesto a factores estresores es que en su mayoría si presentan dichos síntomas en un nivel elevado de frecuencia siendo algunas veces, casi siempre y siempre, lo cual es un indicativo que los factores estresores pueden representar un problema para su salud, que a la larga llevara a un empeoramiento en su rendimiento. Como cuarto punto, se buscó identificar las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, tras recabar información se identificaron cuáles eran las

principales estrategias de afrontamiento, las cuales son: establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa (M=3,20), concentrarse en resolver la situación que me preocupa (M=3,13), analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa (M= 3,10), mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa (M=2,93).

A pesar de tener las principales estrategias de afrontamiento se tiene que considerar la frecuencia con la que estas son utilizadas, la mayor parte de los estudiantes utilizan las estrategias de afrontamiento rara vez y algunas veces, seguido de casi siempre y siempre, para finalmente tener nunca y casi nunca, esto nos indica que en su mayoría el grupo de estudiantes a comparación de la frecuencia de exposición a factores estresores y síntomas presentes, a tomar medidas que le ayudaran a hacer frente a su estrés. Lo cual puede ser un claro indicio del porque el nivel de estrés tiene tendencias elevadas hacia un nivel severo de estrés.

### **CONCLUSIÓN**

Con respecto a los factores estresores, el inventario SISCO SV-21 nos permitió determinar que todas las actividades que pueden estar presentes en el ámbito universitario son consideradas como estímulos estresores al menos en un nivel moderado, viéndose involucrados tanto estresores categorizados como organizacionales, metodológicos y de relación interpersonal. El nivel de estrés al menos de manera general se encuentra en un nivel moderado, sin embargo, se tienen tendencias a llegar a un nivel severo de estrés.

Con respecto a los efectos y síntomas que se presentan tras la exposición a estímulos estresores resaltan los síntomas psicológicos, siendo los de un nivel más elevado de aparición. Con los resultados de la dimensión de estrategias de afrontamiento podemos determinar que las frecuencias de uso de estrategias de afrontamiento en relación a la aparición de estímulos estresores y síntomas, es muy inferior, lo cual podría representar un problema en los procesos de adaptación de los estudiantes, llevando a que no opten mucho por acciones que les ayudaría a afrontar con los problemas que se les presenten durante el proceso de estudio.

## REFERENCIAS

- Arturo B.M (2006). Modelo conceptual para el estudio de estrés académico <https://www.psicologiacientifica.com/analisis-personalidad-marca-consumidor/>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico.
- Broom, D.M. (1996). Animal welfare defined in terms of attempts to cope with the environment. *Acta Agriculturae Scandinavica Section A-Animal Science*, 27, 22-28.
- Barraza A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. [Inventario\\_sistémico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estrés.pdf \(ecorfan.org\)](#)
- Revista electrónica Psicología Científica. <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Fernández, L., Siegrist, J., Rödel, A. & Hernández, R. (2003). El estrés laboral un nuevo factor de riesgo ¿qué sabemos y qué podemos hacer? <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-pdf-13047736>
- García, F. y Muñoz, J. (2004). El Estrés Académico: Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial.
- Hinojosa, L., & al., e. (2017). Estrés Académico y Consumo de Alcohol en Universitarios de Nuevo Ingreso. *Journal Health NPEPS*. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/03/1053061/1615-6313-4-pb.pdf>
- Jaramillo, D. Situaciones desencadenantes de ansiedad y estrés en alumnos de odontología. *Universidad de Antioquia, revista de la facultad de odontología universidad de Antioquia*, vol. 20, 2008. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfoua/v20n1/v20n1a6.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Molina Jiménez, T., Gutierrez García A. G., Hernández Domínguez, L. & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos experimentales. *Anales de Psicología*, 24 (2), 353-360. Murcia, España: Universidad de Murcia. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16711589019.pdf>
- Peiró JM, Salvador A. (1993). *Control del estrés laboral (1a ed.)*. España: Editorial UDEMA S. A.
- Sergio G. y Everardo C. Estrés y salud. Investigación básica aplicada. *Revista Brasileña Odontología*, 2002. <https://books.google.com.ec/books?id=7NTHCQAAQBAJ&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>
- Sierra, Ortega, & Zubeidat. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>