

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF THE UNIVERSIDAD MAYOR REAL Y PONTIFICIA DE SAN FRANCISCO XAVIER DE CHUQUISACA

MOSTAJO Ch. Alejandro¹, SALAZAR B. Rosario Liceth¹, LLANQUE Ll. Limber¹, CUIZA C. Joel¹, DURAN L. Cinthia Kareliz¹, POZO Ch. Roció¹, GUTIÉRREZ R. Lourdes Cristina¹, OPORTO Bl. Irina Mariely¹, LUCAS C. Viviana¹

¹ Universidad Mayor, Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca.
Alejandro_m@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6579-0363>
Sucre, Bolivia

Recibido en 13 de abril de 2020
Aceptado en 23 de mayo de 2020

Resumen

El estrés es hoy en día, es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Es por eso que con la presente investigación se determinará el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, ya que al seguir una Carrera Universitaria se tiende a desarrollar algún nivel de estrés que puede desencadenar problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos.

En el estudio participaron 332 estudiantes de todas las Facultades y Carreras en general, a quienes se les aplicó el inventario SISCO de Barraza.

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes presenta un estrés patológico que consta los niveles, mediano, alto y máximo que representan un 92,4% de los individuos y el porcentaje restante presentan un estrés fisiológico. De acuerdo a los resultados obtenidos concluimos que el estrés académico es un fenómeno de frecuencia elevada. Su carácter multidimensional presenta manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivas, que están asociadas a variables como la edad y el sexo siendo estas las de mayor nivel de expresión. Es importante generar el interés de realizar futuras investigaciones en la que el estrés académico sea centro de atención.

Palabras clave: Estrés Académico, Estudiantes Universitarios.

Abstract

Stress is today, it is a problem that is being given increasing attention. However, academic stress does not receive sufficient attention in the field of research. That is why with the present investigation the level of academic stress will be determined in students of the Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, since following a University Degree there is a tendency to develop some level of stress that can cause problems Emotional, cognitive and physiological.

The study involved 332 students from all faculties and careers in general, to whom the SISCO inventory of Barraza was applied.

The results showed that the majority of the students present a pathological stress that consists of the medium, high and maximum levels that represent 92.4% of the individuals and the remaining percentage presents a physiological stress. In the study we conclude that academic stress is a phenomenon of high frequency. Its multidimensional character presents physiological, behavioral and cognitive manifestations, which are associated with variables such as age and sex, these being the highest level of expression. It is important to generate interest in conducting future research in which academic stress is the center of attention.

Key words: Academic Stress, College Students.

Introducción

El estrés es una de las enfermedades más frecuentes en la actualidad, sobre todo en los países más desarrollados, este problema se viene arrastrando desde hace muchas generaciones atrás, por lo cual sus orígenes vienen a ser muy antiguos. Estuvo presente durante la evolución del ser humano, pero este no era conocido como “estrés” hasta el siglo XIV que se empezó a utilizar dicho término para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción (angeles, 2009).

Ya a finales del siglo XVII Hocke utilizó la palabra estrés en el área de la física, pero este término no se publicó hasta el siglo XIX. Posteriormente se definió stress como “fuerza generada en el interior del cuerpo”, la palabra *load* “como una fuerza externa” como secuencia de la acción, esta fuerza externa; distorsiona, deforma el interior, a esto se denominó *stress*. (Encarna Bonfill Accensi, 2010)

El estudio del estrés se remonta a los años de 1930, cuando un joven universitario, Hans Selye lleva a cabo la observación de

síntomas comunes y generales como el cansancio en pacientes indistintamente de los síntomas que ya presentaban por la enfermedad que tenían detectada, a este suceso el joven universitario de medicina lo denominó el síndrome de estar enfermo. El doctor Hans Selye tras graduarse como médico y desempeñar un doctorado en química orgánica, se trasladó a la Universidad John Hopkins en Baltimore, para así mismo llevar a cabo procesos de investigación, como son los famosos experimentos del ejercicio físico extenuantes con ratas, para comprobar la elevación de hormonas suprarrenales, la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas (Berrio & Mazo, 2011)

Como también (Berrio & Mazo, 2011) señalan que “*El estrés ha sido estudiado desde varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes. por ejemplo, los enfoques fisiológicos y bioquímicos resaltaron la importancia de la respuesta orgánica*”.

A nivel internacional Calder, Pulido y Martínez, (citado en (Berrio & Mazo, 2011)) nos dicen que “En el mundo uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés, y en las ciudades se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo.

Como factor epidemiológico se considera un aspecto de gravedad ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.”

“En concreto como dificultades fisiológicas el individuo puede presentar dolencias, fatigas, dolor de cabeza, bruxismo o tensión de mandíbula, aumento o disminución del apetito, insomnio; considerando además quienes padecen esta patología son tres veces más propensos a sufrir un infarto agudo de miocardio” (Nuñez, 2014). Las características mencionadas, son provocadas por las exigencias externas, como tener que entregar trabajos, rendir pruebas y exámenes en un tiempo acortado, realizar trabajos en grupo, exponer frente al curso, tiempo limitado para las obligaciones académicas, etc.

Fases del estrés

Hans Selye citado en (CORBIN, s.f.) fue uno de los más interesados en realizar investigaciones sobre el estrés, cuyas teorías son de gran importancia para analizar la evolución del mismo. Según este autor las fases del estrés constan de: reacción de alarma, resistencia y reacción de agotamiento.

Reacción de alarma: esta fase consiste en que el cuerpo reacciona ante un agente estresante, las reacciones fisiológicas generan un aviso de la presencia del agente estresor para que pueda hacerle frente al

mismo. En consecuencia, la señal de estrés en esta fase no llega a materializarse. (Pereira, 2009)

Fase de resistencia: cuando el individuo es expuesto a agentes estresores de manera prolongada, este reacciona para adaptarse a dichas demandas y ocurre un “equilibrio dinámico u homeostasis entre el medio externo e interno del individuo”. Esta fase tiene una duración más extensa en comparación a la primera, una vez que esta se agota, el estrés pasa a la siguiente fase. (angeles, 2009)

Fase de agotamiento: esta fase ocurre “cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes” entonces el individuo puede sufrir daños tanto físicos como psicosomáticos. (Cuixart)

Estrés académico

El estrés a nivel académico se dice que es uno de los problemas más numerosos en la actualidad, los estudiantes deben conocer los desafíos de recursos físicos y psicológicos para poder enfrentar el problema. Durante esta situación puede existir agotamiento, falta de interés en los estudios.

El año 2018 se realiza un estudio acerca del estrés académico a los estudiantes de educación superior con un total de 409 participantes, los estudiantes demuestran ineficacia, agotamiento, también demuestran que según el sexo existe diferencias en el estrés, uno de los factores que aporta al estrés es el agotamiento. (Vallejo Matin , Aja Valle, & Plaza Angulo, 2018)

Seguir una Carrera Universitaria tiene probabilidades de tener un tipo de nivel de estrés que por ende desencadena problemas, se ha comprobado que estudiar una carrera de ciencias de la salud tiende a manifestar mayores niveles de estrés (Toribio & Franco Barceras, 2016). Estos efectos afectan a la eficiencia académica de los estudiantes promoviendo el consumo de drogas, trastornos de sueño. Haciendo que los estudiantes tengan un rendimiento negativo en sus estudios y actividades (Alfonso Aguila, Calcines Castillo, Monteagudo de la Guardia, & Nieves Achon, 2015)

Estrés en universitarios

Los jóvenes que eligen estudiar una carrera universitaria se enfrentan a desafíos y amenazas sociales que den vencer día a día, y al no poder vencer estos problemas es aquí cuando el estrés se hace presente afectando la su vida estudiantil tanto como en su futura formación profesional.

En un trabajo realizado por Garcia y colaboradores indican que el estrés se ha convertido parte de la vida diaria de los universitarios, la causa más común a partir de la cual se manifiesta, es la falta de organización del tiempo en los universitarios, los resultados obtenidos nos dice que el estrés empieza con el acceso a la universidad, y aumentan aún más cuando existen exposición de trabajos, sobrecarga académica, falta de tiempo y la realización de exámenes (Garcia Ros, Perez Gonzalez, Perez Blasco, & A. Natividad, 2012).

Los autores Awe , Gaiter , Crawford & Tieman 2016, muestran evidencia que indica que los niveles más altos de estrés influyen negativamente en el rendimiento académico la carga de trabajo las largas

horas de estudio, los exámenes, la falta de tiempo libre son los factores principales del estrés (Maceo Palacio, Maceo Palacio, Varon Blanco, Maceo Palacio, & Peralta Roblejo, 2013).

En resumen, el estrés es causa de que el estudiante le resulte angustiante aquellos problemas que se le hace complicado poder resolverlo, perdiendo el control para poder solucionarlas. Provocando algunos síntomas físicos como; ansiedad, cansancio, desinterés profesional.

Las causas más comunes son: Competitividad grupal, realización de un examen, sobrecargas de tareas, exposición de trabajos en clase, exceso de responsabilidad, intervención en el aula, ambiente físico desagradable, sobrecarga académica, tiempo limitado para realizar un trabajo, problemas o conflictos con los tutores, problemas o conflictos con los compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar la materia, las evaluaciones, la tarea de estudio, tipo de trabajo que se pide y trabajar en grupo (Palacio, 2018).

Estrés académico en Bolivia

Existe información sobre este tema realizadas por las distintas universidades en todo el país, pero vale recalcar que no son muchos debido a que el tema aun no es muy sobresaliente por la falta de conocimiento, dicho esto el poder ampliar la información es eficiente en nuestro país, ya que es importante el tema del estrés y en el ámbito académico se lo debe analizar profundamente, por los efectos que este puede desencadenar en el estudiante y así buscar herramientas al alcance de nuestro entorno.

La investigación realizada en estudiantes de la carrera de psicología U.M.S.A. se obtuvo información útil como base y punto de partida para implementar acciones dirigidas tanto a la prevención como al manejo del Estrés Académico y sus posibles consecuencias, por ello esta investigación plantea como respuesta a la problemática estudiada, una propuesta de programa sobre “Técnicas de Manejo y Control de estrés Académico para Estudiantes Universitarios”, dotando así a los estudiantes de herramientas básicas que sirvan de apoyo tanto personal como profesional (Carrión G. 2017).

El estudio realizado por la (Daza Aramayo, De La Arena Navarro, Dorado Gomez, & Bueno, 2005, pág. 22) citado en Guarino en el año 2001, evaluó el estrés en estudiantes universitarios, concluyendo que los que mayor estrés presentan son los estudiantes de la Carrera de Medicina, ya que se encuentran sometidos a mayor número de responsabilidades personales y con la vida de los pacientes en un futuro no muy distante.

En ese sentido, autores señalan que es importante lograr que los docentes reflexionen sobre el tema del estrés, ya que algunos licenciados piensan que es una buena estrategia de aprendizaje hacer que los estudiantes trabajen bajo presión, cuando en realidad la mayoría de las personas saben, que demasiados estímulos estresores pueden intervenir seriamente en el funcionamiento efectivo de las habilidades cognitivas, físicas y emocionales de un individuo (Claudia, 2018).

En consecuencia, se puede decir que en la medida que una persona trabaje con tranquilidad, sin apuro y que administre el

tiempo adecuado para cada actividad, concentrándose eficazmente en sus actividades y explotando su potencial a su ritmo de aprendizaje y de vida, lograra conseguir mejores resultados y una buena salud.

El principal enfoque de esta investigación es determinar el nivel de estrés académico, además de tener un conocimiento del estrés académico que experimentan los universitarios, pues como indica (Martin, 2007, págs. 87 - 100) “El ingreso a la universidad, el inicio de un curso académico en un medio desconocido, implica retos y el afrontamiento de ciertas situaciones que pueden ser vividas como problemáticas por parte de los alumnos, enfrentándose cada vez más a exigencias, desafíos y retos que demandan al estudiante una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos en el transcurso de su vida académica”. Teniendo en cuenta eso podemos llegar a la conclusión que la formación universitaria es una experiencia de aprendizaje que va acompañada de estrés académico.

Y la relevancia se la adjudica a la escasez de trabajos que existente abordando dicho tema, más que todo en nuestro país. Los resultados que se obtengan de este análisis sobre el estrés académico respecto a las variables tomadas nos ayudarán a brindar información que será provechoso para futuras generaciones, también para identificar con estos datos el nivel de estrés predominante tanto a nivel general como por dimensiones específicas. Sabiendo las situaciones que generan estrés académico y como reaccionamos frente a ello, necesitamos de estrategias que ayuden a afrontar el problema a través de métodos para la reducción de estrés, y promoviendo

la salud y el bienestar del estudiante en el ámbito académico.

(Mendez, 2015, pág. 39) Dijo: “El estrés es parte de la vida. Es una respuesta del organismo ante un conjunto de demandas que afronta toda persona, producida por presiones internas y externas cuyo resultado puede ser una respuesta fisiológica y psicológica, existen varios factores que pueden producirlo tales como: la carga laboral, las exigencias urgentes en el trabajo y en la formación académica para lograr una superación personal”.

El estrés académico en la población universitaria es más común debido a toda la presión sumada en el estudiante, en nuestro país las investigaciones realizadas en este ámbito nos muestran que existen un gran nivel de estrés, ya sea en universidades públicas o privadas. Mostrándonos algunos factores estresores, pero también existe escases de recursos para frenar el problema. (Herbas Baeny, 2018) propone que hay tres grandes grupos de estresores académicos, que potencialmente afectan a los estudiantes de los distintos cursos de la formación universitaria: “1) los relacionados con los procesos de evaluación; 2) los que atañen a la sobrecarga de trabajo, y 3) otras condiciones del proceso de enseñanza-aprendizaje, como las relaciones sociales (relaciones profesor-estudiante y entre compañeros), la metodología de la enseñanza y diversos componentes organizacionales (inadecuación de los planes de estudio, problemas de horarios, solapamiento de programas, escasa participación del estudiantado en la gestión y la toma de decisiones y la masificación)”.

Tener en cuenta que, aunque en nuestro país existen investigaciones sobre el estrés

académico aun este no es un tema de gran relevancia o del cual se sepa mucho. Es entonces que se hace necesario e importante conocer y describir cómo se presenta el estrés académico en los estudiantes, pero además para abarcar de forma completa la problemática del Estrés Académico, proponer como aporte de esta investigación en respuesta a la problemática (Carrion Gutierrez, "DESCRIPCION DEL PERFIL DE ESTRES ACADEMICO EN UNIVERSITARIOS Y TECNICAS PARA SU MANEJO", 2017, pág. 11).

Considerando lo anteriormente señalado, el planteo del problema de la presente investigación se centraliza en los niveles de estrés académico, los factores estresores y la falta de conocimiento en nuestro medio del tema.

El objetivo de la presente investigación es determinar el nivel de estrés académico en estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, tomando en cuenta los siguientes puntos:

- Describir las características del estrés académico.
- Determinar la presencia de estrés académico en los universitarios a través del test SISCO.
- Identificar el nivel de estrés que se presenta en los universitarios.
- Determinar el nivel de estrés que predomina, tomando en cuenta las variables.

Método

Enfoque de la investigación

El presente trabajo está diseñado desde el enfoque cuantitativo, puesto que este

cumple con las características y necesidades de la investigación.

El enfoque cuantitativo de la investigación se basa en la recolección y análisis de datos correspondiente a los individuos de las distintas facultades de la Universidad Mayor Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca

Siendo un tipo de estudio descriptivo y transversal por que se describen las variables de la investigación.

Población

La población de estudio está conformada por 44.404 estudiantes de la Universidad Mayor, Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca, tomando un muestreo aleatorio de 332 estudiantes.

Muestra y Muestreo

En este trabajo se utilizará el método de muestreo probabilístico, utilizando la fórmula para cálculo de muestra finita, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, llegando a obtener un tamaño de muestra de 332 individuos elegidos de forma aleatoria.

Técnicas y Recolección de Datos

La técnica de recolección de datos que se utilizó en la presente investigación fue el cuestionario SISCO, que para una mejor comprensión se re categorizo en dos variables estrés fisiológico (leve) y estrés patológico (mediano, alto y máximo).

El cuestionario contiene 34 ítems que corresponden a 7 dimensiones.

- 1) Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario

- 2) Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- 3) Nueve ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 4) Seis ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Referente a las reacciones físicas.
- 5) Cinco ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Referente a las reacciones psicológicas
- 6) Cuatro ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Referente a las reacciones psicológicas dejando un ítem para alguna opción propuesta por el encuestado.
- 7) Siete ítems en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales. Referentes a la frecuencia de utilización de estrategias para enfrentar situaciones de preocupación o nerviosismo.

Técnicas de Procesamiento de Datos

La técnica que se utilizara es la estadística descriptiva cuantitativa, utilizando el programa Epidat para el vaciado, procesamiento y análisis datos, que son procedimientos los cuales tienen por objeto la presentación de masas de datos por medio de tablas, gráficos y medidas de resumen.

Para llevar a cabo la tabulación de los datos que se obtuvo facilitado por el cuestionario que se aplicó a los estudiantes de la Universidad San Francisco Xavier de Chuquisaca se utilizó el programa Microsoft Office Excel. Y para la relación re los

resultados con las variables se utilizó el programa Epidat.

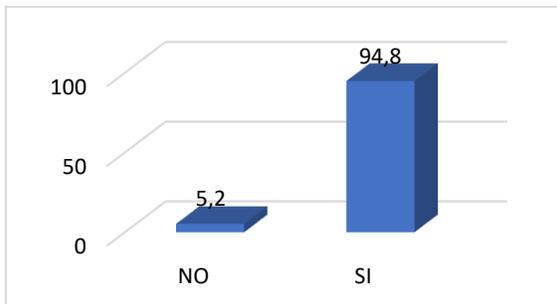
Resultados

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de la información procedimos a realizar el análisis de los mismos.

El cálculo del tamaño de la muestra fue de 332 estudiantes de la USFXCH, La mayoría de los estudiantes encuestados fueron de sexo femenino (n=168 51,1%), de estado civil soltero (97,2%) y procedentes de Chuquisaca (69,5%) y Potosí (18,3%) principalmente.

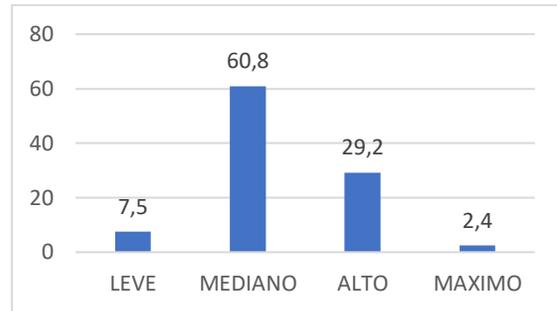
En el gráfico 1, se muestra los resultados de los estudiantes que admiten haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de año. Se obtuvo un resultado de que la mayor parte de los encuestados señalaron de manera positiva haberla sufrido (94,8%) y sólo el 5,2% admitieron no haber pasado por momentos de preocupación o nerviosismo.

Gráfico n° 1. Nerviosismo o preocupación percibido por los estudiantes



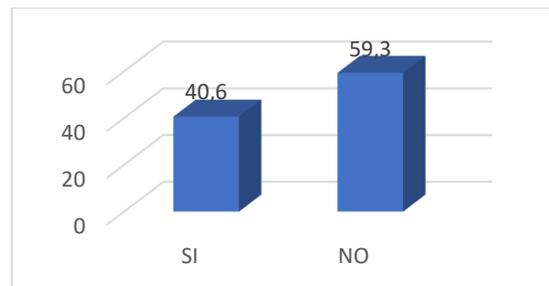
El nivel de estrés que está presente en los estudiantes, se puede observar en el gráfico 2, donde el 60,8% de nuestra muestra está en un nivel mediano, mientras que un 29,2% se encuentra en el nivel alto, 7,5% nivel leve y un 2,4% nivel máximo.

Gráfico n° 2. Niveles de Estrés de los estudiantes.



Por otro lado, entre los resultados se puede observar que la mayoría de los estudiantes NO trabajan (59,3%) y el restante manifiesta que SI tienen una fuente laboral (40,6%) (Gráfico 3).

Gráfico n°3. Población de estudiantes de la USFX que trabajan.



A partir del cruce de variables, la probabilidad de que los estudiantes de la USFX tienden a sufrir es de 8,37 veces más, de estrés académico esto nos afirma que no se debe al azar., con un valor P=0,005 (tabla 1).

Tabla 1. Relación de nerviosismo o preocupación percibido y los niveles de estrés académico.

Preocupación, nerviosismo percibido	No aceptable	Aceptable	Total
SI	297	19	316
NO	10	6	16
Total	307	25	332

OR=8,37
P=0,005

En la tabla 2, se puede observar la siguiente tabla clasificamos los niveles en: leve como (aceptable - fisiológico), máximo, alto, mediano como (no aceptable - patológico).

Tabla 2. Relación de los niveles de estrés académico:

Nivel	No aceptable	Aceptable	Total
Alto	97	0	97
Leve	0	25	25
Máximo	8	0	8
Mediano	0	0	202
Total	307	25	332

En la tabla 3, se muestra la probabilidad de 1,66 veces de que los estudiantes que NO trabajan sufran de estrés académico teniendo relación con un valor de $P=0,21$ y en la tabla 4, se muestra la probabilidad de 3,53 veces de presentar estrés académico en estudiantes de sexo femenino con un valor $P=0,005$.

Tabla 3. Relación del trabajo con los niveles de estrés académico:

Trabaja	No aceptable	Aceptable	Total
No	186	12	198
Si	121	13	134
Total	307	25	332
Or=1,66			
P=0,21			

Tabla 4. Relación del sexo con los niveles de estrés académico

Sexo	No aceptable	Aceptable	Total
F	162	6	168
M	145	19	164
Total	307	25	332
OR=3,53			

P=0,005

Discusión

El resultado de esta investigación consiste en la identificación del estrés en todas las carreras estudiadas en la Universidad San Francisco Xavier. El carácter generalmente estresante de los exámenes se da por diversos motivos relacionados entre sí y estamos de acuerdo con (Evans w. Nelly. B., 2004) Quienes encontraron que entre los principales estresores destacan: los exámenes y enfrentarse al estudio debido a sobrecarga académica y la falta de tiempo para el cumplimiento de los compromisos académicos provocan un mayor nivel de estrés, señalando que el estrés en los jóvenes encuestados se manifiesta físicamente por cansancio o agotamiento por las jornadas prolongadas de estudio en época de evaluaciones. (ticona & S, 2006) En su estudio encontró que la proximidad a exámenes finales, cambios en hábitos del sueño y alimenticios, juegan un papel importante en la presencia del estrés académico en los estudiantes y expresa que esas situaciones fueron determinantes para que se agudizaran las manifestaciones fisiológicas en ellos y de esa forma influyeran en su rendimiento académico.

Los sujetos que estudian poco tienen un nivel bajo de estrés y los estudiantes que estudian suficiente o muchos tienen un estrés preocupante, quizás por un sentido de mayor responsabilidad en relación a este aspecto, Suarez, Fernández y Anaya (2005) señalan que los estudiantes que estudian tienen un estrés mayor porque intentan evitar la auto frustración y quedar mal ante los demás.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son

"concentrarme en resolver la situación que me preocupa" y "tratar de obtener lo positivo de la situación" y la "habilidad asertiva" (Díaz, 2010) y (Ortiz, Tafoya, Farfan, & A., 2013) y las estrategias menos utilizadas fueron "la religiosidad" tal como lo obtenido por (Barraza & Alejandro, 2014).

Conclusión

En el estudio realizado concluimos que el estrés académico es un fenómeno de frecuencia elevada. Su carácter multidimensional presenta manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivas afectivas, que están asociadas a variables como la edad y el sexo siendo estas las de mayor nivel de expresión.

Al observar los resultados obtenidos del SISCO se demostró que el 92,4% de los individuos sufren de estrés patológico de tal manera se plantea esta conclusión respecto a la población estudiada. Las causas más sobresalientes para la presencia del estrés académico son: sobrecarga de tareas, ensayos, época de exámenes; etc.

Los niveles de estrés identificados en los individuos son: el nivel leve, mediano, alto y máximo, teniendo un predominio el nivel mediano con 60,8%.

Con respecto a las variables trabajo, sexo, estado civil de los individuos tienen un predominio de estrés patológico.

Bibliografía

Berrio, & Mazo. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, III(2), 2-3-4. Obtenido de Revista de Psicología Universidad de Antioquia: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>

Núñez, M. A. (2014). *¡Estrés! Cómo vivir con equilibrio y control*. (Primera ed.). Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana.

Angeles, S. T. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en psicología de la universidad autónoma de Hidalgo en la escuela superior de Actopan. Actopan, Hidalgo.

Recordemos que la muestra estuvo compuesta íntegramente por universitarios, quienes afrontan situaciones estresantes día a día, además del contexto académico, cuentan con un nivel de exigencia propio de la vida universitaria. Además, en función de los resultados obtenidos nuestra hipótesis que plantea que los estudiantes de la Universidad de San Francisco Xavier sufren de estrés académico se confirma es decir que la población universitaria sufre de niveles altos de estrés académico y afectado por una variedad de factores como lo confirma los resultados.

Recomendaciones

Una vez identificado el nivel de estrés académico debe ser tratado y considerado como un factor de riesgo para la población universitaria con relación al rendimiento académico y al área de salud ya que el estrés puede afectar el bienestar del estudiante.

También se recomienda considerar que existen periodos académicos en los cuales se intensifican los niveles de estrés, pero una vez identificados los estresores académicos implemente técnicas de manejo y control para la reducción de los síntomas y respuestas, psicológicas y conductuales.

Es importante obtener los resultados del nivel del estrés en los mismos, con el fin de propiciar el interés por el desarrollo de la investigación sobre este fenómeno.

- Encarna Bonfill Accensi, M. L. (octubre de 2010). Estres en los ciudadanos: una mirada desde el modelo de Roy. *Scielo*, 19(4), 2. Recuperado el 25 de septiembre de 2019, de <http://scielo.isciii.es>
- Pereira, M. L. (2009). Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo. *Revista Educacion*, 1, 5.
- Alfonso Aguila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (Abril de 2015). *Estres Academico*. Obtenido de EDUMECENTRO: sld.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013
- Garcia Ros, R., Perez Gonzalez, F., Perez Blasco, J., & A. Natividad, L. (2012). Evaluacion del estres academico en estudiantes de nueva incorporacion a la universidad. *Revista Latino Americana de Psicologia*, 208. Obtenido de Revista latino americana de psicologia.
- Maceo Palacio, O., Maceo Palacio, A., Varon Blanco, Y., Maceo Palacio, M., & Peralta Roblejo, Y. (2013). *Estres Academico Causas y Consecuencias*. Obtenido de Revista Medica Multimedia: <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Toribio, C., & Franco Barceras, S. (Enero de 2016). *Estres academico : El enemigo silencioso del estudiante*. Obtenido de Salud y administracion: <https://revista.umsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>
- Vallejo Matin , M., Aja Valle, J., & Plaza Angulo, J. (2018). *Esres Percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement adademico*. Obtenido de IJERI International Journal of Educational Research and Innovation: <https://www.upo.es/revista/index.php/IJERI/article/view/2558>
- Carrion Gutierrez, M. A. (2017). *"Descripcion del perfil de estres academico en universitarios y tecnicas para su manejo"*. Universidad Mayor de San Andres - Facultad de Humanidades y Ciencias de la educacion, La Paz - Bolivia.
- Mendez, H. R. (2015). *"Estres en Adolescentes que estudian y trabajan"*. Quetzaltenango: Campus Quetzaltenango.
- Barraza, A. (2008). "Estrés Académico: Un estado en Cuestión". (revistacientifica.com, Recopilador) Durango, Durango, México. Recuperado el 12 de mayo de 2014.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables modeladoras: un diseño de diferencia de grupos {Versión Electrónica}. *Avances de la Psicología Latinoamericana*
- Evans, W. Nelly. B. (2004). Pre-registration diploma student nurse stress and coping measures. *Nurse Educación Today*. 2004; 473-482. En: <http://c21allin.wikispaces.com/file/view/copewihtstress.pdf>.
- Suarez, J. M., Fernández, A. P. Y Anaya, D. (2005). Un modelo sobre la determinación motivacional del aprendizaje autorregulado. *Revista de educación*.
- Ticona S, Paucar G, Llerena G. Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería-UNAS Arequipa. *Eglobal*, 2006; En: <http://scielo.isciii.es/pdf/eg/n19/docencia1.pdf>.