

Trabajo de Grado

Estrés académico, estrategias de afrontamiento y relación con el rendimiento académico en universitarios. Estudio teórico.

Infancia, adolescencia, juventud, entorno y desarrollo

Autores

Jennifer Johanna Castro Barrera

ID: 369834

Natalia Restrepo Quintero

ID: 373996

Magda Evelyn Mendivelso Díaz

Facultad de Psicología

Universidad Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio

2017

Tabla de contenidos

Introducción.....	1
Planteamiento del problema.....	3
Justificación.....	5
Objetivos.....	7
Marco referencial.....	8
Metodología.....	23
Conclusiones.....	24
Referencias.....	26

Introducción

El estrés se considera un fenómeno positivo que permite estar alerta, y rendir adecuadamente ante las diferentes demandas del ambiente. De otro lado, el estrés se identifica como un fenómeno negativo cuando sus niveles son elevados y sobrepasan los recursos internos de la persona, creando en el individuo consecuencias que afectan significativamente el rendimiento académico y negativamente la salud física y mental (Bedoya, Perea y Ordeño, 2006). El ámbito universitario se identifica por la presencia de elevados niveles de estrés, ya que se percibe como un ambiente nuevo de interacción social, que exige la atención del estudiante y ejecución de responsabilidades y obligaciones académicas (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

De esta forma, el estrés académico es un fenómeno que se manifiesta en los estudiantes de todas las edades y niveles educativos, generando en ellos alteraciones negativas en su respuestas cognitivas, motoras y fisiológicas, lo cual se evidencia de forma desfavorable en el rendimiento académico de los estudiantes, influyendo, tanto en sus bajas calificaciones como en el abandono o deserción de los procesos académicos (Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bagés y De Pablo, 2008). De igual manera, la presencia de niveles adecuados de estrés académico en estudiantes universitarios genera un estado de alerta pertinente para la consecución y cumplimiento de las tareas y exigencias propias de la vida universitaria (Román, Ortiz, y Hernández, 2008).

Barraza, (2006) clasifica los síntomas del estrés académico como físicos, psicológicos y comportamentales. Originando en los estudiantes universitarios síntomas físicos como: insomnio, cansancio ante las actividades extracurriculares, dolor de cabeza, problemas de digestión, temblor en las manos o pies, entre otros; dentro de los síntomas comportamentales se destacan el aislamiento, apatía, desinterés en la realización de tareas académicas, surgimiento de conflictos, peleas entre los mismos estudiantes y docentes, confrontaciones que afectan significativamente las áreas académicas como las personales e ingesta de consumo de sustancias psicoactivas. Por último, en los síntomas psicológicos se hallan, inquietud, tristeza, angustia ante la percepción de no poder manejar una situación, problemas de concentración a la hora de estudiar o en los diferentes contextos de aprendizaje, bloqueos mentales en exámenes o exposiciones y por último olvidos. Lo descrito anteriormente podría repercutir de forma negativa en el rendimiento académico, a nivel social, en la salud física y mental de los estudiantes universitarios (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Esta investigación tiene como propósito principal describir por medio de una revisión teórica el estrés académico, las estrategias para afrontarlo y su relación con el rendimiento académico. De esta manera, se considera como la etapa inicial para futuras investigaciones que permitirán medir este fenómeno y evaluar la posibilidad de crear intervenciones con base en los resultados encontrados. Teniendo en cuenta que las investigaciones realizadas a nivel internacional y latinoamericano se han interesado en indagar los niveles de estrés, estresores, estrategias de afrontamiento, y variables relacionadas al estrés académico que influyen en el rendimiento académico; se concluye que los estudiantes universitarios reportan niveles elevados de estrés, a causa de los siguientes estresores, identificados como los más predominantes: sobrecargas académicas, época de exámenes, falta de tiempo, relación docente –estudiante y la inadecuada distribución de tiempo (Martín, 2007).

En relación a las estrategias de afrontamiento más utilizadas por estudiantes universitarios son: la búsqueda de solución de problemas, planificación, concentración, supresión de actividades distractoras, y aceptación, pueden interferir de forma positiva en el rendimiento académico (Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez, y Martínez, 2012; (De La Rosa, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela, y Yhuri, 2015).). Las investigaciones evidenciaron que, tanto el rendimiento académico como la salud física y psicológica, pueden verse afectados por los niveles elevados de estrés debido a la presencia excesiva de estresores académicos (Grasses y Rigo, 2010), y su vez se encontró que el estrés académico se asocia positivamente con la ansiedad y depresión, es decir, a mayor nivel de estrés, existe mayor probabilidad de sufrir de algunos de estos trastornos del estado del ánimo (Nonterah et al., 2015).

Finalmente, se resalta la necesidad de realizar investigaciones acerca del estrés académico, sus estrategias de afrontamiento y la relación que existen con el rendimiento académico en estudiantes universitarios colombianos. Las pocas investigaciones desarrolladas en Colombia encontraron que los principales estresores son: la presentación oral y la sobrecarga académica; a su vez, se encuentra que los estudiantes que presentan niveles elevados de estrés académico tienden a presentar mayor riesgo de sufrir depresión (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, y Salazar, 2010). Por otra parte, no se evidencia literatura que registre investigaciones que describan las estrategias de afrontamiento a los niveles elevados de estrés académico de los estudiantes universitarios colombianos, y por lo tanto, se desconoce qué relación tiene el estrés

académico con el rendimiento académico, dando como resultado la ausencia de teoría que sustente esta problemática en el país.

Planteamiento del problema

Desde la perspectiva de Pariat, Rynjah, Joplin y Kharjana (2014), la etapa universitaria es una de las experiencias más destacadas en la vida de los jóvenes y adolescentes, ya que en la universidad es donde se abren camino para conocer, disfrutar nuevos ambientes, relacionarse y adquirir habilidades académicas, lo cual los prepara para la vida adulta. Sin embargo, en este nuevo conocer del mundo, se encuentran también con una serie de desafíos y obstáculos de la vida cotidiana que contribuyen al desarrollo de niveles elevados de estrés que, de no ser tratados, pueden afectar el rendimiento académico, emocional y el bienestar social del estudiante.

Cuando el estrés se manifiesta como un fenómeno positivo, genera un estado de alerta que permite tener un rendimiento físico y mental que da lugar a una sensación de confianza y control para llevar a término tareas y retos de forma exitosa. Por el contrario, se empieza a hablar de la presencia del estrés académico como un problema cuando sus niveles se encuentran elevados o sobrepasan los recursos internos de afrontamiento de la persona, en este punto empiezan a surgir las consecuencias que pueden llegar a afectar el rendimiento de los estudiantes en cuanto a: lo académico, la salud física y mental, y problemas en áreas sociales (Bedoya, Perea y Ordeño, 2006).

A partir de esto, al hablar de estrés académico es necesario investigar cuáles son los desencadenantes de esta problemática en los estudiantes dentro del ambiente educativo, es así como se empieza a indagar cuáles son los principales estresores académicos, en donde se destacan los siguientes: sobrecarga de tareas, trabajos escolares, el limitado tiempo para hacer los trabajos escolares (Mendoza, Cabrera, González, Martínez, Pérez y Saucedo, 2010), percepción de los docentes como muy exigentes (Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011), situaciones relacionadas con la época de exámenes, deficiencias en la metodología de los docentes, presentaciones en público (Vizoso y Arias, 2016), falta de tiempo para realizar el trabajo académico, exámenes y evaluaciones y trabajos obligatorios (Alfonso, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015).

Se ha encontrado que, a mayores niveles de estrés académico, los estudiantes universitarios se exponen a la probabilidad de sufrir síntomas que afectan la salud de tipo físico, psicológico y

comportamental, entre los que se encuentran: insomnio, cansancio, problemas de digestión, tristeza, angustia, bloqueos mentales, aislamiento, trastornos del estado del ánimo como depresión y ansiedad (Nonterah, Hahn, Utsey, Hook, Abrams, Hubbard, & Opare-Henako, 2015). Del mismo modo, traen consigo consecuencias negativas que pueden repercutir en el bajo rendimiento académico (Barraza y Quiñones, 2007), y otros riesgos que van desde variaciones en el sueño, hábitos tóxicos como el consumo de sustancias psicoactivas, uso del tiempo de ocio de forma negativa, sexualidad afectada, hasta la posibilidad de llegar a presentar ideación suicida (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

Sin embargo, los seres humanos poseen herramientas para hacer frente a situaciones que se perciben como estresantes, tales como las estrategias de afrontamiento adaptativas, que según Ávila, Montaña, Jiménez y Burgos (2014), debilitan los estresores beneficiando el afrontamiento activo, empleando estrategias como aceptación, planificación, reinterpretación positiva y humor. En ese sentido, se plantea que la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social son estrategias de afrontamiento que favorecen el bienestar psicológico y la reducción de los elevados niveles de estrés académico.

Teniendo en cuenta lo anterior, y con base en una revisión teórica, se encuentra que en Colombia es poca la investigación empírica sobre el estrés académico, a pesar de su efecto en el rendimiento académico. Así mismo, no se encontraron investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. En resumen, se desconocen los niveles de estrés en el país específicamente en el departamento del Meta, y sus consecuencias en los estudiantes universitarios. Para resolver esto se requiere una investigación que incluya diferentes etapas que permitan no sólo conocer el estado del fenómeno, sino proponer acciones que lo atenúen. Por lo tanto, la presente investigación se propone responder a una parte del problema, específicamente se interesa por la siguiente pregunta problema: ¿Cómo se entiende teóricamente el estrés académico? y ¿Cuáles relaciones se reportan en la literatura científica entre estrés académico, rendimiento académico y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios?

Justificación

La etapa universitaria generalmente inicia durante la adolescencia, ésta constituye un conjunto de nuevas situaciones que permiten el desarrollo a nivel, personal, familiar, social, profesional, cognitivo y emocional de los jóvenes, quienes se encuentran en una etapa de transición la cual está relacionada con procesos de formación de identidad, autonomía, y toma de decisiones (Martín, Trujillo, y Moreno, 2013). Adicionalmente, esta etapa se caracteriza por ser un período principalmente adaptativo en el que se presentan desajustes y situaciones de crisis, en donde la persona deberá utilizar sus recursos internos y del ambiente para encajar en el contexto; por esto, el joven deberá reestructurar aspectos de su vida con el fin lograr un equilibrio en las nuevas interacciones sociales con sus pares, entablar relaciones con personas del otro sexo, cumplir con las demandas propias de la vida académica, y a su vez, mantener su rol en el ámbito familiar y personal, lo cual podría desencadenar niveles elevados de estrés (Morales y Moysén, 2015; Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013).

Es aquí donde la universidad cobra un rol relevante en el desarrollo de los estudiantes universitarios, quienes la identifican como un nuevo contexto de formación, educación y salud, esto implica que los estudiantes deberán poner en práctica sus recursos internos para mediar y afrontar las dificultades que se presentan en este contexto, a través de estrategias que permitan disminuir sus niveles de estrés como: planificación, búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, focalización y expresión de emociones (Díaz, 2010), con la finalidad de lograr un balance entre estas nuevas exigencias y el bienestar del estudiante. Así mismo, generalmente las instituciones educativas tienen como deber crear estrategias educativas con el objetivo de brindarle a los estudiantes herramientas que les permitan disminuir las consecuencias negativas de los eventos estresores propios de la vida universitaria y que favorezcan la permanencia estudiantil (Satchimo, Nieves y Grau, 2013).

Con base en la información revisada sobre el estrés académico, se ha encontrado que en Colombia no se presentan suficientes investigaciones que permitan conocer cómo funciona este fenómeno, del mismo modo no se hallaron evidencias de estudios realizados sobre las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos, desconociéndose su efecto en el rendimiento académico. Por lo tanto, se concluye que, en el departamento del Meta, más específicamente en el municipio de Villavicencio, no se han realizado investigaciones que arrojen datos sobre esta problemática.

Este trabajo realiza una revisión teórica que permite conocer las investigaciones realizadas en diferentes contextos, encontrando que a nivel internacional y latinoamericano se interesaron por medir los niveles de estrés académico y las estrategias para afrontarlo, del mismo modo se buscó indagar la relación de este fenómeno con variables como: rendimiento académico, ansiedad, depresión, autoestima, entre otras. Por otro lado a nivel nacional, se hallaron dos investigaciones, la primera tuvo como objetivo medir los niveles de estrés académico, en relación a la edad, sexo, y tipo de carrera (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013); mientras que la segunda investigación buscó relacionar la depresión con los factores generadores de estrés, sexo, edad y nivel de formación (Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, y Salazar, 2010).

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente trabajo beneficia por un lado, el reconocimiento de las dificultades que presentan los estudiantes universitarios frente a los niveles elevados de estrés académico, cómo puede afectar su rendimiento académico, salud y bienestar personal; y a su vez se exponen las estrategias de afrontamiento para disminuir estas consecuencias. Del mismo modo, favorece a los docentes universitarios e instituciones académicas de educación superior, en la creación y aplicación de nuevas metodologías pertinentes a la hora de ejercer su pedagogía en relación a esta problemática. En este sentido esta investigación es una revisión teórica acerca del estrés académico, sus estrategias de afrontamiento y sus relaciones encontradas con el rendimiento académico; de esta forma se resalta la importancia de desarrollar investigaciones en Colombia que permitan conocer datos de este fenómeno a nivel nacional y regional, con el objetivo de diseñar posibles intervenciones para contrarrestar los efectos adversos en el rendimiento académico, la salud física y mental (Berrío y Mazo, 2011).

Esta problemática se ubica dentro de los parámetros de la línea nacional de investigación Educación Social e Intervención Psicosocial, la cual nos permite entender y conocer cómo se producen los procesos cognitivos en la educación psicosocial, de la misma forma busca transformaciones que impacten a nivel social y educativo. A su vez, la línea de investigación, Infancia, Adolescencia, Juventud, Entorno y Desarrollo, que propone la Universidad Cooperativa de Colombia, campus Villavicencio, nos permite identificar el desarrollo de los procesos cognitivos, psicológicos y sociales a lo largo del ciclo vital de las personas, por lo tanto, esta investigación beneficia a la población universitaria, generando impacto en el rendimiento académico de los estudiantes, tanto como las instituciones para la efectividad en la prevención, el diagnóstico y el manejo adecuado de las diferentes problemáticas sociales, educativas y de la salud.

Objetivo General

Describir por medio de una revisión teórica el estrés académico, las estrategias de afrontamiento y la relación de estas dos variables con el rendimiento académico.

Objetivos específicos

- Definir el estrés académico desde una revisión teórica en estudiantes universitarios.
- Analizar las relaciones del estrés académico con el rendimiento académico con base en una revisión teórica.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en el estrés académico y sus relaciones con el rendimiento académico, a partir de una revisión teórica.

Marco Referencial

Marco Teórico

A continuación, se presentará el marco teórico en el siguiente orden, se explicará el rendimiento académico, luego se describirá al estrés académico, por último, se enunciarán las estrategias de afrontamiento encontradas frente al estrés académico.

Rendimiento Académico

El Rendimiento Académico es un concepto que hace referencia al valor de los resultados académicos obtenidos por el estudiante, el cual engloba un conjunto de conocimientos en diferentes áreas, cambia de acuerdo con la edad y nivel educativo cursado; a su vez se puede determinar a partir de la interacción entre diferentes factores de tipo motivacional, personal, social, del entorno familiar y de la institución educativa (Navarro, 2003). Según Adell (2006), el rendimiento académico está mediado por factores ambientales y características personales como la motivación escolar, el autocontrol del alumno y las habilidades sociales, que a su vez se relacionan con variables como: sexo, expectativas académicas, inteligencia, prejuicios, actitudes y conductas que puedan resultar beneficiosas o desventajosas a la hora de obtener los resultados.

Por otra parte, Erazo (2012) afirma que a pesar de que hay una gran cantidad de investigaciones sobre el tema, la información resulta no ser concluyente, es decir, el rendimiento académico no se produce únicamente debido a la interacción de los estudiantes con los docentes, o del hecho de ser estudiante, sino que es producto de la relación entre diferentes variables que pueden llegar a predisponer al alumno en la obtención de su logro académico, aspecto que se refleja en las calificaciones o notas. A partir de la revisión teórica de las investigaciones con estudiantes universitarios (Ferreiro, Ríos y Álvarez, 2015), se encontró que el rendimiento académico se ve influenciado por tres tipos de aspectos: institucionales, sociales, personales.

Los aspectos *institucionales*, hacen referencia a la elección de los estudios según el interés del estudiante, complejidad de la carrera académica, condiciones institucionales, servicios institucionales de apoyo, ambiente estudiantil, relación estudiante- profesor y pruebas específicas al ingreso de la carrera (Garbanzo, 2007), adicionalmente, se plantea la importancia del tipo de universidad, teniendo en cuenta el número de programas acreditados en relación a los programas ofrecidos, la formación, experiencia y metodología de los docentes, y las herramientas, espacios

prácticos de aprendizaje, y servicios de bienestar que oferta la institución educativa (Rodríguez, Ramos y Ariza, 2012).

En cuanto a los aspectos *sociales*, se encuentran las diferencias sociales, nivel educativo de los progenitores o tutores, contexto socioeconómico y variables demográficas (Arce, Fariña, Novo, y Seijo, 2012; Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bages, y De Pablo, 2008), del mismo modo, el entorno familiar es un factor de gran importancia, ya que se ha identificado que el alto nivel socioeconómico, académico y profesional en que se encuentran los padres de los alumnos, sugiere que éstos serán quienes tienden a obtener mejores calificaciones, ya sea por las condiciones de vida en la que se desarrollan o por el acercamiento que tienen sus padres al estudio, situación que puede conllevar a involucrar más al alumno en las actividades académicas (Ferreiro, Ríos y Álvarez, 2015).

Finalmente, en los aspectos *personales* que pueden determinar el rendimiento académico, se encuentran las siguientes variables: competencia cognitiva, motivación, condiciones cognitivas, auto concepto académico, autoeficacia percibida, bienestar psicológico, satisfacción y abandono con respecto a los estudios, asistencia a clase, inteligencia, aptitudes, sexo, formación académica previa a la universidad y nota de acceso a la universidad. Entre otros aspectos, también se identifican circunstancias y exigencias a las que se enfrentan los estudiantes durante el curso, como la forma en que solucionan las demandas o conflictos, la percepción de dificultad en las actividades, el tiempo para desarrollar los trabajos, y cómo la interacción de cada uno de estos factores personales o académicos podrían contribuir a la consecución del logro académico (Vizoso y Arias, 2016).

Al respecto, una de las variables que ha cobrado especial relevancia es la ansiedad ya que de acuerdo con Grasses y Rigo (2010) ésta se ha asociado con el rendimiento académico, demostrando que niveles elevados de ansiedad afectan las puntuaciones en los exámenes y el promedio de notas; adicionalmente se encontró que esta variable tiene repercusiones cognitivas, causándole al estudiante dificultades no sólo durante los exámenes, sino que genera pensamientos negativos en la preparación de los mismos, lo que interfiere en la comprensión y retención de información, esto conlleva a precisar que aquellos estudiantes con elevados niveles de ansiedad tienden a utilizar técnicas de estudio menos efectivas.

Para Feldman et al., (2008) existe una diversidad de actividades académicas características en el ámbito universitario que tienden a ser generadoras de estrés y ansiedad, que, según lo encontrado en diversos estudios, traen consecuencias a nivel del bienestar físico/ psicológico (Bedoya, Perea y Ormeño, 2006), en los hábitos saludables y su salud (Sarid, Anson, Yaari y Margalith, 2004), y efectivamente en el rendimiento académico (De Pablo, Subirá, Martín, de Flores & Valdés, 1990). Esto se ve reafirmado con los hallazgos de Grasses y Rigo (2010), quienes afirman que tanto la ansiedad como los hábitos de estudio juegan un papel relevante como predictores en el bajo rendimiento académico.

Estrés académico

Según la American Psychological Association (2014) “el estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica” (párr. 1). Por otra parte, Berrío y Mazo (2011), definen el estrés académico “como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 65). Además, se evidencia como un conjunto de componentes caracterizados por comportamientos ansiosos, de tensión, angustia, fatiga o agotamiento, propios del ámbito académico.

La conceptualización del estrés y el interés por su estudio se da a partir de los años 40, en medio de la Primera y Segunda Guerra Mundial, en donde se empieza a indagar sobre el bienestar, actuación, y permanencia de los soldados en la guerra, se inician las primeras investigaciones orientadas a estudiar la sintomatología que éstos presentaban relacionada al estrés (Lazarus, 2000). Los precursores de la teoría del estrés fueron Cannon y Selye, quienes estudiaron este fenómeno desde el entorno, el individuo y los síntomas. Posterior a esto, y a partir de las tipologías que surgen acerca del estrés se inician las investigaciones de este fenómeno en diferentes contextos, entre estos, el académico, cuando en 1990 se empezó a indagar y a teorizar. Esta variable representa el interés principal de esta investigación (Barraza, 2006; Berrío y Mazo, 2011).

De otro lado, el contexto universitario se caracteriza por un elevado nivel de estrés académico debido a las responsabilidades y obligaciones que implican, como: sobrecarga de trabajos y tareas, evaluación de los docentes, evaluación por parte de los padres, y percepción de los estudiantes sobre su desempeño, los cuales pueden ser considerados como factores comunes que se dan en el

medio educativo, y que tienden a conducir al estrés o estados de ansiedad. Esto a su vez, podría repercutir de forma negativa en el rendimiento académico, a nivel social, en la salud física y mental de los estudiantes (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Dados los resultados de investigaciones sobre estrés académico en el ámbito universitario, se encontró la presencia recurrente de los siguientes generadores de estrés, destacados por ser los más representativos en estudiantes universitarios: exceso de responsabilidad por cumplir obligaciones académicas, evaluación de los profesores, sobrecarga de trabajos académicos, tipos de trabajos solicitados por los profesores (Barraza, 2005; Bedoya, Perea, y Ormeño 2006; Castillo, Chacón y Díaz, 2016), falta de tiempo para poder cumplir actividades académicas, exposición de trabajos, realización de exámenes (García-Ríos, Pérez-González, Pérez-Blasco y Natividad, 2011; Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013; Díaz, 2010), deficiencias metodológicas del profesorado, dificultades en la participación en clase, creencias sobre rendimiento, e intervenciones en público (Cabanach, Souto y Franco, 2016), competitividad grupal, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, asistir en horas de tutoría, problemas con los asesores o compañeros, y trabajar en grupo (Barraza, 2006).

Con base en esta información se puede decir que el estrés implica un desequilibrio sistemático de las relaciones que la persona tiene en su entorno, debido a que se sobrepasa los recursos que tiene para sobrellevar la situación (Barraza, 2006). Mediante la presencia de este desequilibrio se manifiestan una serie de indicadores en la persona clasificados como:

- Físicos: insomnio, cansancio, dolor de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas, temblores, etc.
- Psicológicos: inquietud, tristeza, angustia, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc.
- Comportamentales: conflictos, aislamiento, desgano, absentismo, ingestión de bebidas alcohólicas, etc.

Por otro lado, se encuentra que el estrés académico no sólo se ve como un factor negativo en la vida de los estudiantes, sino que se puede identificar como una manifestación positiva, que, según Bedoya, Perea, y Ormeño (2006) se produce como un estado de alerta necesario para obtener un rendimiento físico y mental que permite al estudiante ser productivo y creativo. En este sentido,

el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de capacidad para abordar y llevar a buen término tareas, retos y demandas concretas.

Por otra parte, dentro de los diferentes instrumentos estadísticos para evaluar el estrés académico, se encuentran: Cuestionario de Estrés Académico en la Universidad (CEAU), Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G), Cuestionario de Estrés Académico, Cuestionario sobre Estrés Académico, Escala de Estresores Académico (E-CEA). A partir de la revisión teórica realizada en esta investigación, se pueden destacar dos instrumentos siendo los más utilizados para medir el estrés académico, primero, el Inventario SISCO de Estrés Académico, creado por Barraza (2006), que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, y la frecuencia de: si las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, el uso de las estrategias de afrontamiento, y la cantidad de síntomas que se presentan. Segundo, la Escala de Afrontamiento de Estrés Académico (A-CEA), desarrollada por Folkman y Lazarus, adaptada por Cabanach, et al. (2010), que consiste en evaluar las dimensiones: confrontación, escape-evitación, planificación, búsqueda de ayuda o apoyo social, distanciamiento, aceptación de la responsabilidad, autocontrol y, reevaluación positiva.

A partir de los constructos teóricos elaborados a través de los años por diferentes autores, Barraza y Quiñonez (2007) proponen que es posible abordar el estrés académico por medio de tres perspectivas generales: la primera la propuso Benjamín (1992), retomando los trabajos de Cannon (1935) y Selye (1956), en donde se postula el Enfoque Teórico del Estrés. La segunda, consiste en definir el estrés a partir de tres enfoques, centrado en los estresores, los síntomas y la relación persona-entorno. Finalmente, la perspectiva de los Programas de Investigación Estímulo Respuesta, y Persona- Entorno, los cuales se toman como referencia para la exploración empírica del estrés.

Afrontamiento al estrés

Según Sandín y Chorot (2002), el afrontamiento se define como aquellas respuestas ejercidas por una persona para manejar o neutralizar una situación en particular. Así mismo, el afrontamiento del estrés consiste en aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por el sujeto para reducir sus *niveles*. A su vez, Lazarus (1986) define el afrontamiento del estrés como un proceso que realiza el sujeto para controlar o manejar las demandas psicológicas y ambientales que surgen de situaciones percibidas como difíciles y estresantes.

Las estrategias de afrontamiento son aquellas que adopta la persona para hacer frente a una situación estresante a partir de una evaluación cognitiva previa que la persona hace de la situación. Igualmente, el afrontamiento tiene dos funciones principales, primero, la regulación de emociones estresantes; segundo, la modificación de la relación problemática entre la persona y el ambiente que causa el estrés. Para hablar del afrontamiento se debe tener claro que no se pueden etiquetar estrategias buenas o malas, sin embargo, se puede catalogar que hay estrategias que brindan mejores resultados que otras, a partir de la situación estresante, el contexto y la persona en particular (Lazarus, 1993).

Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñero y Freire (2010) realizan una revisión de las estrategias de afrontamiento que se han planteado y desarrollo en los últimos años, destacándose: la confrontación, que hace referencia a la capacidad de actuar de forma dirigida y directa ante la situación, esta estrategia se puede considerar asertiva, aunque ocasionalmente conlleva conductas agresivas. El escape-evitación, son aquellas conductas que tienen como fin esquivar las situaciones problemáticas. La planificación, consiste en analizar previamente la situación para luego, ejecutar una acción. La búsqueda de ayuda o apoyo social tiene como objetivo mantener contacto con otras personas con quienes se identifiquen respecto a la situación, y así encontrar una solución al problema. El distanciamiento, busca minimizar los esfuerzos para afrontar la situación, de este modo, la persona se aleja o tiende a renunciar al problema. La aceptación de la responsabilidad pretende generar conciencia en la persona sobre los acontecimientos y los acepta como son en realidad. Para concluir, se identifica el autocontrol y la reevaluación positiva como estrategia de afrontamiento que consiste en el controlar las emociones y afectos propios, y así reevaluar la situación para sacar de ésta aspectos positivos.

Marco Empírico

Estrés académico

A continuación, se describirán las investigaciones realizadas sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, presentándose desde un contexto internacional, latinoamericano y nacional, siendo relevante aclarar que, en términos de investigación en el departamento del Meta y la región, no se encontraron investigaciones sobre este fenómeno.

En Estados Unidos Misra y Castillo (2004), compararon los estresores académicos y las reacciones a factores estresantes, entre 392 estudiantes universitarios estadounidenses e internacionales de 2 universidades de Medio Oeste; desarrollando una investigación cuantitativa, transversal descriptivo de tipo comparativo. Concluyendo que los estudiantes estadounidenses reportaron mayores factores de estrés autoimpuesto y mayores reacciones comportamentales a los estresores académicos a diferencia de los estudiantes internacionales. Además, se encontraron diferencias según sexo, en donde los hombres reportaron mayor estrés debido a los conflictos, mientras que las mujeres desarrollaron mayores reacciones conductuales y fisiológicas ante el estrés académico.

Martín (2007), estudió el estrés académico en estudiantes universitarios durante dos momentos: periodo de exámenes y periodo sin exámenes; analizando las posibles diferencias en el estado de salud y el auto concepto académico. Realizó una investigación cuantitativa de tipo transversal, con una muestra de 40 estudiantes de la Universidad de Sevilla de las facultades de psicología, ciencias económicas, filología hispánica y filología inglesa. Se concluyó que en la época de exámenes se presentan mayores niveles de estrés en las carreras estudiadas, y e identificó que las situaciones más generadoras de estrés son: exámenes, exceso de trabajo, y la percepción de éxito o fracaso profesional.

En un estudio realizado por Nonterah, Hahn, Utsey, Hook, Abrams, Hubbard y Opare-Henako (2015), se examinó la asociación entre estrés académico y los síntomas psicológicos, y se evaluó el temor como mediador en la evaluación negativa en los estudiantes ghaneses, con una muestra de 431 estudiantes de psicología de la Universidad de Ghana, 181 hombres y 226 mujeres entre 18 y 49 años. Los resultados permiten concluir que el estrés académico se asoció positivamente con síntomas de depresión y ansiedad, e incluso puede llegar a constituirse como un factor predictor del temor hacia la evaluación negativa de los estudiantes.

Por otra parte, Chraif (2015) buscó identificar las posibles correlaciones entre la motivación académica, la carga de trabajo y el nivel de estrés académico. Realizó un estudio cuantitativo de tipo correlacional, en la Universidad de Bucarest, con una muestra de 70 estudiantes de psicología de primer y tercer grado. Los resultados permitieron concluir que existe una correlación significativa estadísticamente negativa entre la variable de satisfacción total, motivación y reactividad al estrés, lo cual quiere decir que, a mayores índices de satisfacción y motivación, los

niveles de estrés académico disminuyen. Al realizar la comparación se evidenció que los estudiantes de primer grado experimentaron mayores niveles de estrés que los de tercer grado.

En la Universidad Pública de Turquía, Civitci (2015) examinó los cambios en el estrés percibido y la satisfacción de vida en términos de pertenencia a la universidad y las actividades extracurriculares, comprobando a su vez el efecto moderador en estas variables. Realizó una investigación cuantitativa de tipo correlacional en una muestra de 477 estudiantes de 18 a 21 años. Se concluyó que los estudiantes que presentaban un alto nivel universitario y mayor pertenencia a la universidad, experimentaban bajo estrés percibido y alta satisfacción con la vida, además se halló una correlación negativa y significativa entre el estrés percibido y la satisfacción con la vida. Por otra parte, los estudiantes que participaron en actividades extracurriculares obtuvieron puntajes menores de estrés percibido, ya que tenían alta pertenencia a la universidad, igualmente, los puntajes de satisfacción con la vida fueron más altos para aquellos estudiantes que tenían alta pertenencia a la universidad, a diferencia de quienes tenían poca interacción con las actividades extracurriculares. Finalmente, se encontró que los estudiantes que tienen buena interacción con amigos y miembros de la facultad perciben menos estrés y tienen estudios más satisfactorios.

Saleh, Camart y Romo (2017) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la vulnerabilidad al estrés académico y determinar el papel de los siguientes factores: sexo, edad, nivel educativo, unidades de formación e investigación, autoestima, optimismo, autoeficacia, y malestar psicológico, incluyendo síntomas somáticos, ansiedad, insomnio, disfunción social y depresión grave, vinculados a la presencia de estrés percibido por los estudiantes. Se optó por un estudio descriptivo correlacional, en 483 estudiantes universitarios franceses, los cuales se vincularon a la presencia de estrés percibido por los estudiantes. Se concluyó que 86,3% de los estudiantes sufrían de angustia psicológica, ansiedad y síntomas depresivos; más de la mitad de la muestra sufría de baja autoestima, poco optimismo, y un bajo sentido de autoeficacia, siendo estos los predictores más representativos del estrés. Las dificultades psicológicas fueron más altas en las mujeres que en los hombres, al tratarse de estrés percibido, impotencia percibida, autoeficacia, angustia, síntomas somáticos, ansiedad e insomnio. En cuanto a los predictores que contribuyen a que se produzca el estrés académico se encontraron la angustia y el malestar psicológico como los más típicos.

Se puede destacar que las investigaciones internacionales sobre estrés académico se enfocan en mayor medida a las consecuencias del estrés académico en los estudiantes universitarios y los posibles estresores que lo desarrollan. De este modo, se presentan las investigaciones encontradas sobre esta variable, a nivel Latinoamericano y colombiano.

Barraza (2005), en su investigación buscó caracterizar el estrés académico que presentan los estudiantes de educación media superior, de la ciudad de Durango, México, a través de un estudio descriptivo, con una muestra de 354 alumnos de educación superior. Se obtuvo que el 86% reconocen la presencia de estrés académico, y que los bachilleres de la ciudad de Durango presentan un nivel alto de estrés académico, evidenciándose que los síntomas más frecuentes son los psicológicos.

En una investigación realizada por Bedoya, Perea y Ormeño (2006), se evaluaron los niveles, las situaciones generadoras, y manifestaciones de estrés académico en estudiantes de la facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con una muestra de 118 alumnos de tercer y cuarto año, a través de una investigación cuantitativa de tipo descriptivo- correlacional. Se encontró que el 96,6% de los estudiantes reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los de tercer año quienes presentaron niveles más altos de estrés, y las situaciones generadoras de estrés que se presentaron fueron: sobrecarga de tareas, obligaciones académicas, falta de tiempo; y las manifestaciones psicológicas se identificaron con mayor frecuencia en los hombres.

Feldman, Goncalves, Chacón, Zaragoza, Bages, y De Pablo (2008) evaluaron el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico, en estudiantes universitarios venezolanos, por medio de una investigación cuantitativa de tipo no experimental, transversal descriptivo-correlacional, con una muestra de 442 estudiantes en edades entre los 19 y 20 años. Los resultados permitieron señalar que los niveles de apoyo social favorables están claramente asociados con una buena salud mental, las situaciones de estrés que se reportaron con mayor frecuencia e intensidad fueron las relacionadas con los exámenes, la distribución de tiempo y excesiva cantidad de material para estudiar, así se encontró mayor intensidad de estrés académico en las mujeres y más problemas asociados a la depresión.

Díaz (2010) buscó determinar cuáles son los factores predominantes para el surgimiento del estrés académico en estudiantes de primer semestre de medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey en Cuba, e identificar los estilos predominantes de afrontamiento en una

muestra de 42 estudiantes de medicina, esta investigación fue cuantitativa de tipo descriptivo. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes son vulnerables al estrés y los eventos generadores de estrés son: sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir las tareas y realización de exámenes, además la mayoría de los estudiantes poseen recursos para lograr adaptarse al estrés académico y enfocar sus estrategias de afrontamiento de manera activa.

En una investigación realizada por Mendoza, Cabrera, González, Martínez, Pérez, y Saucedo (2010), se identificaron y conocieron las principales causas que originan el estrés y las consecuencias tanto a nivel físico, como emocional y psicológico en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería, realizando una investigación cuantitativa no experimental transversal de tipo descriptivo, la muestra estuvo conformada por 78 estudiantes de primer, tercer y quinto semestre. Se encontró que el 97,4% de la muestra afirman haber tenido momentos de preocupación o nerviosísimo, se identificaron que la incapacidad de relajarse, depresión, tristeza, ansiedad, angustia, y desesperación, representan las reacciones psicológicas; mientras que las reacciones comportamentales que se encontraron como más significativas son: conflictos, tendencias a polemizar, y discusiones.

Por otra parte, en su investigación Duarte y Fernández (2015) plantearon reconocer las características y relación del estrés académico y el enfoque de aprendizaje, siendo esta investigación cuantitativa no experimental de tipo descriptivo correlacional, con una muestra de 253 estudiantes de la Universidad Central Marta Abreu de Villas en Cuba. Se encontró que el 88,1% de la muestra presenta estrés académico con un sentimiento de preocupación ante las tareas escolares. El 55% de los estudiantes experimentan niveles medios de estrés y el 11% lo experimentan en niveles altos.

Castillo, Chacón y Díaz (2016), presentaron una investigación con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad e identificar las fuentes generadoras de estrés académico existentes en los estudiantes pertenecientes a áreas de la salud en Chile, a través de una investigación cuantitativa de tipo descriptivo, con una muestra de 154 estudiantes de enfermería y medicina. Se concluyó que los estudiantes de enfermería poseen mayores niveles de ansiedad y las situaciones generadoras de estrés fueron: sobrecarga académica, falta de tiempo y realización de exámenes.

En cuanto a Colombia, se realizó una investigación por parte de Rodríguez, Ramos, y Ariza (2014) en la que se buscó identificar los determinantes que caracterizan el rendimiento académico

de los estudiantes universitarios de la región caribe Colombiana, tomando como referencia los resultados de las pruebas saber pro 2009, se realizó a través de una metodología mixta, diseño experimental, de tipo descriptivo, los participantes fueron 22545 estudiantes, de 41 universidades de los departamentos de la Región Caribe Colombiana (Atlántico, Bolívar, Magdalena, La Guajira, Sucre, y Córdoba). Los resultados permitieron evidenciar una brecha según el sexo a favor de los hombres, la cual se asocia a un incremento del rendimiento académico de uno a tres puntos. Además, se encontró que a mayor edad el rendimiento académico disminuye; si el estudiante trabaja o es cabeza de familia, su rendimiento académico es en promedio menor que aquellos que no tienen esa responsabilidad. Cuando se presenta un nivel socioeconómico alto y la universidad es de alta calidad, mejor es el rendimiento académico en promedio.

Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas, y Salazar (2010) realizaron un estudio por medio de dos etapas, la primera consistió en una descripción donde se calculó la prevalencia de depresión en estudiantes universitarios, y una segunda etapa donde se analizó la relación de esta con algunos factores generadores de estrés académico, las variables estudiadas fueron: sexo, edad, programa académico, nivel de formación, y problemas académicos. La investigación fue de tipo descriptivo y correlacional, la población estuvo constituida por 1344 estudiantes universitarios de Medellín, de la Universidad CES, entre 16 y 37 años de edad. Los resultados indicaron que la población estudiada presentó 52,8% de estudiantes sin depresión, 29,9% con depresión leve, 14,2% con depresión moderada y 3,2% presentó depresión severa; el componente académico del instrumento hizo evidente una relación entre la severidad de la depresión y las dificultades de tipo académico de los estudiantes. Las situaciones académicas que mayor estrés generan en los estudiantes fueron la presentación oral y la carga académica. Se encontró que los estudiantes que sufrían de mayor de estrés académico tenían más riesgo de sufrir de depresión

Finalmente, en Colombia se han realizado muy pocas investigaciones que midan los niveles de estrés académico, y no se ha identificado ninguna que describa las estrategias de afrontamiento a este fenómeno en estudiantes universitarios. Sin embargo, Mazo, Londoño y Gutiérrez (2013) realizaron una investigación que mide los niveles de estrés en relación a las variables de edad, sexo, nivel académico y tipo de carrera, en una muestra de 604 estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. La investigación tuvo un enfoque empírico analítico, de tipo descriptivo y transversal, en ella se diseñó el Inventario de Estrés Académico que permitió evaluar

la susceptibilidad al estrés y el contexto académico, para así conocer los niveles de estrés académico. Se encontró que la variable del sexo no presentó diferencias estadísticamente significativas, pero en las mujeres se identificó una puntuación levemente mayor ante el estrés. En cuanto a la edad, se observó que existe una mayor susceptibilidad al estrés en las personas mayores, ya que presentan más responsabilidades, lo cual genera en ellos síntomas ansiosos. Para concluir, se descubrió que los programas con mayores niveles de estrés académico fueron: ciencias de la salud y ciencias de la educación.

Afrontamiento al estrés académico

A continuación, se describirán las investigaciones que se encontraron sobre afrontamiento al estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, iniciando desde un contexto internacional y latinoamericano, siendo relevante aclarar que, en términos de investigación en Colombia, no se hallaron investigaciones sobre este fenómeno.

Se realizó una investigación por Perera y McIlveen (2014), que buscó poner a prueba las hipótesis de la teoría de la construcción de carrera, en la cual se asocian los componentes académicos y psicológicos con el optimismo y el afrontamiento. Teniendo como hipótesis: 1. El optimismo se asocia positivamente y directamente con la adaptación académica y la transición universitaria. 2. El optimismo se asocia positivamente y directamente con una mayor adaptación psicológica a la transición universitaria. 3. El optimismo se asocia positivamente y directamente con el uso del afrontamiento. 4. El mayor uso de estrategias de afrontamiento y compromiso está directamente asociado con una mejor adaptación académica y psicológica. 5. El optimismo se asocia indirectamente con la adaptación académica a través del afrontamiento y la adaptación psicológica. Se realizó un estudio longitudinal, en el cual se aplicó una batería de cuestionarios en el transcurso del año académico. Esta investigación estuvo compuesta por 236 estudiantes de primer año que asistían a la Universidad del Sureste de Australia, entre las edades de 16 y 19 años, de las áreas de ciencias, matemáticas, licenciatura de negocios, enfermería, partería, ingeniería e información. Se concluyó que el optimismo se relaciona con el uso de más estrategias de afrontamiento frente a los factores de estrés y a mayor optimismo se da una mejor adaptación académica a la transición universitaria.

El siguiente estudio desarrollado por Kuo, Soucie, Huang y Laith (2017), buscó examinar el papel mediador de los comportamientos culturales de afrontamiento (colectivo, compromiso y

prevención) sobre la relación entre el estrés académico, y dos posturas del bienestar psicosocial positivo: medidas de autoestima colectiva y bienestar subjetivo. Se aplicó la teoría transaccional cultural en una muestra de 328 estudiantes de pregrado en Canadá, con diversos orígenes culturales. Los resultados del modelo de adaptación cultural propuesto permitieron identificar que, el afrontamiento y el afrontamiento colectivo mediaron parcialmente la asociación entre el estrés académico y el bienestar sociocultural y psicológicos. Se determinó que el afrontamiento colectivo fue más firmemente respaldado por los grupos culturales africanos/negros y de medio oriente en comparación con otros grupos étnicos.

Piemontesi, Heredia, Furlan, Sánchez, y Martínez (2012), realizaron una investigación con el objetivo de explorar las diferencias que existen en lo relacionado a los estilos de afrontamiento ante el estrés académico con una muestra de 816 estudiantes cursaban entre el primer y sexto año de sus carreras en las facultades de Medicina, Economía, Derecho y Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, los cuales presentaban baja, moderada y alta ansiedad ante los exámenes. Los resultados mostraron que los estudiantes que presentan menor ansiedad ante los exámenes utilizan de forma más frecuente la aproximación y acomodación como estrategias para el afrontamiento al estrés académico, éstas consisten en la búsqueda de solución de problemas, planificación, concentración, supresión de actividades distractoras, aceptación y mantenimiento del optimismo, las cuales pueden considerarse como efectivas y adaptativas; mientras que los estudiantes que presentan más ansiedad ante los exámenes utilizan la auto culpa y rumiación como estrategias de afrontamiento, éstas se caracterizan por el uso frecuente de críticas negativas hacia sí mismo, una visión más pesimista, pensamientos recurrentes sobre el problema pero que no están orientados a resolverlo, y en realidad retroalimentan el estado de malestar que experimentan y pueden interferir con el rendimiento académico.

De acuerdo a una investigación realizada por Morales y Moysén (2015), en la cual buscaron describir las estrategias de afrontamiento que más usan los estudiantes universitarios teniendo en cuenta las variables edad y sexo; este estudio cuantitativo se realizó a través de un diseño no experimental, transversal descriptivo. Se trabajó con 724 adolescentes, 413 mujeres y 311 hombres, con un rango de edad entre 14 a 17 años de cuatro escuelas públicas del Valle de Toluca, Estado de México. Como resultado se encontró que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes, preocuparse, y concentrarse en resolver el

problema. En relación al sexo, las estrategias de afrontamiento que más utilizan las mujeres son: buscar apoyo social, esforzarse y tener éxito, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, auto inculparse, buscar apoyo espiritual y fijarse en lo positivo; por otra parte, los hombres se enfocan en: ignorar el problema, buscar diversiones relajantes y distracción física. Finalmente, se encontró que la edad en la que se utilizan más estrategias de afrontamiento son los 16 años, teniendo presentes las siguientes: preocuparse, falta de afrontamiento o no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, auto inculparse y buscar diversiones relajantes.

La investigación realizada por De La Rosa, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela, y Yhuri (2015), pretende evaluar los niveles de estrés y formas de afrontarlo en estudiantes de diferentes facultades en la Universidad de Lima. Se realizó un estudio transversal analítico y comparativo en las facultades de derecho y psicología y la escuela de medicina humana de la universidad peruana de ciencias aplicadas, Lima. La población de estudio incluyó 643 estudiantes de pregrado de la UPC durante el ciclo 2011-2. Se encontró que los estudiantes de Medicina presentaron mayores niveles de estrés en relación a los estudiantes de Psicología y Derecho. Se pudo concluir que los estudiantes de las tres carreras evaluadas utilizan con mayor frecuencia la focalización en la solución del problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social como formas de afrontamiento para enfrentar el estrés académico. Finalmente, se demostró que existe una correlación estadísticamente significativa en cuanto al nivel de estrés y ciertas formas de afrontamiento, es decir, en la medida en que los niveles de estrés se elevan, de la misma forma los estudiantes ponen en práctica estrategias de afrontamiento.

Finalmente, se halló la investigación realizada por Casari, Anglada, y Daher (2014), que busca evaluar la relación y diferencias que hay entre de las estrategias afrontamiento y la ansiedad ante los exámenes teniendo en cuenta el sexo, las materias vistas y año académico en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua, provincia de Mendoza. Se realizó un estudio descriptivo correlacional, con una muestra de 140 estudiantes que cursaban de 1° a 5° año del pregrado en psicología, en la Universidad del Aconcagua, cuya edad se encontraba en un rango entre 18 y 40 años. Se encontró que los estudiantes habían visto de 2 a 46 materias. Se encontró que en la variable ansiedad frente los exámenes, en relación con el sexo, tanto hombres como mujeres tienden a presentar niveles bajos de estrés cuando se encuentran

expuestos a esta actividad académica. Por otra parte, se pudo concluir que las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios para contrarrestar una situación estresante académicamente son: búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional, otras estrategias como análisis lógico, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo, solución de problemas, evitación cognitiva y aceptación- resignación, puntuaron en dentro del promedio.

Metodología

El estado del arte es una investigación que permite la recolección de información precisa y determinada de un concepto, área, disciplina, o variable específica. A su vez es un enfoque que describe, comprobaciones e inventarios bibliográficos para conocer el estado de dicho concepto en la actualidad. Este enfoque consiste en realizar una lectura larga con el fin de crear y organizar dicha información de manera detallada. Así como como lo plantean Garcés, Patiño y Torres (2008) hacer un estado del arte bajo esta mirada significa inventariar y sistematizar la producción en determinada área de conocimiento. Pero también es una de las modalidades cualitativas de “investigación de la investigación” que busca sistematizar los trabajos realizados dentro de un área dada, se realiza una revisión de fuentes y documentos, para cumplir con un nivel descriptivo.

De esta manera, la presente investigación se realiza bajo los parámetros de un estudio teórico, de tipo clásico que permite desarrollar una revisión de la literatura, con el fin de describir teóricamente el estrés académico, aclarando que no se realizan aportes ni análisis de datos empíricos, por el contrario tiene como objetivo identificar cómo se entiende en la actualidad, teóricamente el estrés académico y cuáles relaciones se reportan en la literatura científica entre rendimiento académico y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios (Montero y León, 2007). Para esta revisión se indagaron artículos acerca del estrés académico con un tiempo de publicación no mayor a diez años, en los cuales se realizaban estudios acerca del estrés académico, rendimiento académico, y estrategias de afrontamiento, en la población estudiantil universitaria a nivel internacional, latinoamericano y nacional.

Los artículos fueron extraídos de bases de datos como: Redalyc, Elsevier, Scopus, Sciencedirect, Scielo, Researchgate y Dialnet. Posteriormente, se plasmaron las principales características de cada uno de los artículos en una matriz de investigación, describiendo: autores, año de publicación, título en idioma original, palabras clave, resumen, metodología, resultados y conclusiones. En total, se recolectaron 56 artículos, de los cuales 39 artículos hacen referencia a investigaciones sobre el estrés académico y diferentes variables relacionadas a este fenómeno, 9 artículos acerca de las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y 8 concernientes al rendimiento académico y su relación con el estrés académico. Finalmente, este estado del arte se realizó con base al sustento teórico del estrés académico propuesto por Barraza (2006), y la teoría del afrontamiento al estrés propuesta por Lazarus (1993).

Conclusión

Analizar las relaciones del estrés académico con el rendimiento académico con base en una revisión teórica.

De acuerdo a los objetivos planteados, se concluye que, el estrés académico es un fenómeno que está presente en diferentes edades y contextos, siendo los estudiantes universitarios una población con niveles elevados de estrés académico tanto internacional como latinoamericana, demostrándose que los niveles elevados afectan el rendimiento académico y la salud física como psicológica (Barraza, 2006). En el contexto internacional se evidencian investigaciones orientadas a conocer las consecuencias del estrés académico en estudiantes universitarios y sus posibles estresores que lo desarrollan, señalando que las situaciones más generadoras de estrés son: épocas de exámenes, exceso de trabajo, falta de tiempo para realizar trabajos, y relación estudiante-docente (Martín, 2007). En el contexto latinoamericano, países como Cuba, España, Chile, México, Venezuela, y Perú, han realizado investigaciones dirigidas a conocer si existe la presencia de estrés académico en estudiantes universitarios. Referente a Colombia no se evidencia investigaciones orientadas a conocer la presencia del estrés académico, ni sus relaciones con el rendimiento académico y por lo tanto se desconoce las estrategias de afrontamiento utilizadas para los niveles elevados de estrés.

En cuanto al segundo objetivo de la presente revisión se concluye que, aunque no se encuentra una relación estadísticamente significativa, entre el rendimiento académico y el estrés académico, sí existe una tendencia a presentar mejores condiciones académicas y de aprovechamiento escolar cuando los niveles de estrés son bajos. Adicionalmente, Barraza (2005) describe que el 86% de los estudiantes universitarios afirman haber presentado elevados niveles de estrés académico, mientras que Bedoya, Perea y Ormeño (2008) hallaron que 96% de los estudiantes reconocen la presencia de estrés académico. Las situaciones generadoras de estrés académico que se presentan con mayor frecuencia, según García, Pérez, Pérez y Natividad (2011) son aquellas implicadas en el proceso de adaptación como falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, exposición de trabajos en clase, sobrecarga académica y realización de exámenes; la distribución del tiempo y la excesiva cantidad de material para estudiar (Feldman, et al., 2008).

Teniendo en cuenta el tercer objetivo, se identifica que las estrategias de afrontamiento al estrés académico que utilizan los estudiantes universitarios con mayor frecuencia son: la habilidad

asertiva, elaboración de un plan de ejecución de sus tareas y verbalización de la situación que le preocupa (Nieves, Satchimo, González y Jiménez, 2013). Se encontró que la variable sexo no demuestra diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, las mujeres manifiestan niveles de estrés académico levemente mayor que los hombres, así mismo, se encuentra que los alumnos con menor edad reportan índices bajos de estrés académico, en relación con los mayores (Caldera y Pulido, 2007).

Finalmente, se evidencia que el estrés académico se asoció positivamente con síntomas de depresión y ansiedad, esto quiere decir que, a niveles elevados de estrés académico, existe la probabilidad de presentar dichos trastornos del estado de ánimo (Nonterah, et al., 2015). Los programas académicos que presentan niveles elevados de estrés son las ciencias de la salud y de educación (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Referencias

- Adell, M. (2006). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Recuperado de: scielo.php%3Fscript%3Dsci_arttext%26pid%3DS2077-28742015000200013&usg=AFQjCNFTFgrfHDDPUGhFHV1xdnHEboNgbg&bvm=bv.151426398,d.cGc
- American Psychological Association (2014). *Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos*. Recuperado de: <http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes.aspx>
- Arce, R., Fariña, F., Novo, M., y Seijo, D. (2012). Efecto del sistema de enseñanza en el rendimiento académico, burnout experimentado y estrés académico. *Aula Abierta*, 40(2), 3-10. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/276>
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Revista Enfoques*, 1(1), 15-44. Recuperado de: revistasdigitales.uniboyaca.edu.co%2Findex.php%2FEFQ%2Farticle%2Fdownload%2F79%2F88&usg=AFQjCNHAtN4fACW50TdhauUjyWuqbN4nJg277302
- Barraza, A. (2005). Características de estrés académico de alumnos de educación media superior. *Investigación educativa Duranguense*, 3(4), 1-9. Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F2880918.pdf&usg=AFQjCNEqYQeGul5nWianMbeFr_dFd8hsmw
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/228457746>
- Barraza, A., y Quiñones, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. *Investigación educativa Duranguense*, 5(7), 48-65. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Bedoya, S., Perea, M., y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una facultad de estomatología. *Revista estomatológica herediana*, 16(1), 15-20. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>

- Berrío, N., y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de: <https://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Cabanach, R., Souto, A., y Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2171206916300138>
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeros, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 1(1), 51-64. Recuperado de: <https://www.redalyc.org%2Farticulo.oa%3Fid%3D245116411005&usg=AFQjCNEwCSLPgHMdC1cGjXWqf5D3CgRkIw&bvm=bv.150729734,d.eWE>
- Caldera, J., y Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7(1), 77-82. Recuperado de: <http://148.202.112.11:8080/jspui/bitstream/123456789/319/1/Niveles%20de%20estr%C3%A9s%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en.pdf>
- Casari, L., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618003>
- Castillo, C., Chacón, T., y Díaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/301247665>
- Chraif, M. (2015). Correlative Study between Academic Satisfaction, Workload and Level of Academic Stress at 3rd Grade Students at Psychology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 203(1) 419 – 424. Recupérate of: <https://www.sciencedirect.com%2Fscience%2Farticle%2Fpii%2FS1877042815049654&usg=AFQjCNHFI23u5VxOkT2-sywN6yucoVtP8w&sig2=sfnr104fEIX1vVPYYrZB8Q&bvm=bv.152180690,d.eWE>
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*,

205(1), 271 – 281. Recuperate of:
www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958&usg=AFQjCNFY9UMqz1a8unR5KScAS8R1HXooOw&sig2=mIgeg-FeO6zywIFjfAyUAQ&bvm=bv.152180690,d.eWE

De La Rosa, G., Chang, S., Delgado, L., Oliveros, L., Murillo, D., Ortiz, R., Vela, G., y Yhuri, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Gaceta Médica De México*, 151(1), 443-449. Recuperado: www.anmm.org.mx/FGMM/2015/Fn4/FGMM_151_2015_4_443-449.pdf&usg=AFQjCNH2VPgNdCJMMyEBAKCj2ETHnYaSolw

De Pablo, J., Subirá, S., Martín, M., de Flores, T. & Valdés, M. (1990). Examination-associated Anxiety in Students of Medicine. *Academic Medicine*, 65(11), 706-707. Recuperado de: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2102103&usg=AFQjCNFmtKiQJhP1t7Bat5Kv-LnOJ6eomQ

Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1), 1-16. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>

Duarte, E., y Fernández, E. (2015). Relación entre los enfoques de aprendizaje y el estrés académico en estudiantes universitarios. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 3(8), 79-89. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/277011998_Relacion_entre_los_enfoques_de_aprendizaje_y_el_estres_academico_en_estudiantes_universitarios

Erazo, O. (2012). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. *Revista Vanguardia Psicológica*, 2(2), 144-173. Recuperado de: dialnet.unirioja.es/descarga/Farticulo/4815141.pdf&usg=AFQjCNGV2PYJiqGi7zBnOyf7roJXkxB0zw

Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bages, N., y De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Recuperado de: <http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V07N03A10.pdf>

- Ferreiro, F., Ríos, D., y Álvarez, D. (2015). Influencia del entorno familiar en el rendimiento académico en Galicia (España). *Revista Iberoamericana de Educación*, 70(1), 47-62. Recuperado de: [http://rieoei.org/rie_contenedor.php?numero=7153&titulo=Influencia%20del%20entorno%20familiar%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20Galicia%20\(Espa%C3%B1a\)](http://rieoei.org/rie_contenedor.php?numero=7153&titulo=Influencia%20del%20entorno%20familiar%20en%20el%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20Galicia%20(Espa%C3%B1a))
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., y Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. Recuperado de: https://cds.psych.ucla.edu/pubs/1986%20FolkmanLazarus_Dynamics%20of%20a.pdf
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- Garcés, Á., Patiño, C., y Torres, J. (2008). Juventud, investigación y saberes. Estado del arte de las investigaciones sobre la realidad juvenil en Medellín 2004- 2006. Medellín: *Universidad de Medellín*.
- García, R., Pérez, F., Pérez, J., y Natividad, L. (2011). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2F805%2F80524058011.pdf&usg=AFQjCNFHsCVc19bczvWx3f89PANt41xq5Q&bvm=bv.150729734,d.eWE>
- Grasses, G., y Rigo, E. (2010). Estudio de la influencia de la ansiedad y el estrés en el rendimiento académico vs. La influencia del rendimiento académico en los niveles de ansiedad y estrés. *Educación y Cultura*, 21(1), 97-116. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/49114567>
- Gutiérrez, J., Montoya, L., Toro, B., Briñón, M., Rosas, E., y Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), 7-17. Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/cesm/2fv24n1/2fv24n1a02.pdf/RK=1/RS=Ru1jGGR9jSJytjOb7HoYJqD237E-

- Kuo, B., Soucie, K., Huang, S., & Laith, R. (2017). The mediating role of cultural coping behaviours on the relationships between academic stress and positive psychosocial well-being outcomes. *International Journal of Psychology*, Recuperate of: www.iupsys.net%2Fapp%2Fjournal%2Farticle%2F10.1002%2Fijop.12421%2Freferences&usg=AFQjCNF928UAHd-nwqEBCOWEAAitzEBYuA&sig2=KziJvZiv1ueIDCwZ0mnwyA
- Lazarus, R. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. *Psychosomatic Medicine*, 55(1), 234-247. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.115.9665&rep=rep1&type=pdf>
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Martín, L. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de psicología*, 25(1), 87-99. Recuperado de: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>
- Martín, M., Trujillo, F., y Moreno, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga. *Revista Educativa Hekademos*, 7(13), 55-63. Recuperado de: www.hekademos.com%2Fhekademos%2Fmedia%2Farticulos%2F13%2F06.pdf&usg=AFQjCNGD25hQ_vJLqb52Pzt5pP9YuCeZLA&sig2=Hm81ZSq0azPY_FkeeDj_zQ
- Mazo, R., Londoño, K., y Gutiérrez, Y. (2013). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes psicológicos*, 13(2), 121-134. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229731.pdf>
- Mendoza, L., Cabrera, E., González, D., Martínez, R., Pérez, E., y Saucedo, R. (2010). Factores que ocasionan estrés en Estudiantes Universitarios. *Revista de Enfermería*, 4(3), 35-45. Recuperado de: <http://enfermeros.org/revista>
- Misra, R., & Castillo, L. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132-148. Recuperate of: psycnet.apa.org%2Fpsycinfo%2F2004-13300-003&usg=AFQjCNFUjgvaG6TNp5NFgMblOaNNYQfV-A&sig2=6SnLw1SqsKGF6kNY0OU_7g&bvm=bv.152180690,d.eWE

- Montero, I. y León, O. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862. Recuperate of: http://www.aepc.es/ijchp/GNEIP07_es.pdf
- Morales, B., y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20. Recuperado de: revistas.upc.edu.pe%2Findex.php%2Fdocencia%2Farticle%2Fview%2F380&usg=AFQjCNFuYQk1YnWJNvF_UF5Pe1ME7MXmdA
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-15. Recuperado de: <http://www.ice.deusto.es/RINACE/reice/vol1n2/Edel.pdf>
- Nieves, Z., Satchimo, A., González, Y., y Jiménez, M. (2013). Algunas consideraciones acerca del estrés académico en los estudiantes universitarios. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "Psico espacios"*, 7(11), 91-116. Recuperado de: <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>
- Nonterah, C., Hahn, N., Utsey, S., Hook, J., Abrams, J., Hubbard, R., & Opare-Henako, A. (2015). Fear of Negative Evaluation as a Mediator of the Relation between Academic Stress, Anxiety and Depression in a Sample of Ghanaian College Students. *Psychology and Developing Societies*, 27(1), 125-142. Recuperate of: <https://journals.sagepub.com%2Fdoi%2Fabs%2F10.1177%2F0971333614564747&usg=AFQjCNFVn0iJkPz2NGkIxUzkOpxFRhBLyA&sig2=aN5wB9R9rxfOyzOBnMwXpw&bvm=bv.152180690,d.eWE>
- Pariat, L., Rynjah, A., Joplin, M., & Kharjana, M. (2014). Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies. *Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19(8), 40-46. Recuperate of: https://www.iosrjournals.org%2Fiosr-jhss%2Fpapers%2FVol19-issue8%2FVersion-3%2FF019834046.pdf&usg=AFQjCNFWgzT4L5-NEDbuW_6zSUVxVQVDAQ&sig2=Zr4_pis-1ZNi-gAHUPxfrg
- Perera, H., & McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(1) 395-404. Recuperado de:

www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0001879114000451&usg=AFQjCNGV8xyqone-GnWFyKhDHCOXftToeA

- Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez, J., y Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16723161011>
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P., y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. Recuperado de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/2F21-1/2FMarco-Antonio-Pulido-Rull.pdf&usg=AFQjCNHjHzbtdbF6VcxPe2ypcqYorAkedg>
- Rodríguez, G., Ramos, J., y Ariza, M. (2012). Calidad institucional y rendimiento académico, el caso de las universidades del caribe colombiano. *Perfiles Educativos*, 36(143), 10-29. Recuperado de: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0185269814706075&usg=AFQjCNGEItiClmc3GK-LfKh9d3oU7vtPFw
- Román, C., Ortiz, F., y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8. Recuperado de: rieoei.org/deloslectores/2F2371Collazo.pdf&usg=AFQjCNHNDn-V45eSV31xGzJMiffsBGEZYQ&sig2=SIHPBbyMKB_rKts-z4gLpA&bvm=bv.152180690,d.eWE
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictor of stress in college students. *Frontiers in Psychology*, 8(19), 1-8. Recupérate of: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5263159/&usg=AFQjCNFrak7ya3wg95sOxFH2TqQ2KfZ-Rw&sig2=fE3qMTVSwSEQ9TP4qoOIrw&bvm=bv.152180690,d.eWE>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Cuestionario de Aprontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo Y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941/3796>
- Sarid, O, Anson, O. Yaari, A. & Margalith, M. (2004). Academic Stress, Immunological Reaction, and Academic Performance among Students of Nursing and Physiotherapy. *Research Nursery Health*, 27 (5), 370-377. Recuperado de:

www.ncbi.nlm.nih.gov%2Fpubmed%2F15362147&usg=AOvVaw2MYg9GiFNGkeQcRe48x1bu

Satchimo, A., Nieves, Z., y Grau, R. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 143-154. Recuperado de: https://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co%2Frdigital%2Fojs%2Findex.php%2Fpsicogente%2Farticle%2Fview%2F308%2F305&usg=AFQjCNG4qsjQRJDSn0DFOe-Ayyx3OhGaBw&sig2=vAdU80_z00rMqgmYv5IhHQ&bvm=bv.152180690,d.eWE

Vizoso, C., y Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. *Anuario de Psicología*, 46(1), 90-97. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>