



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS”: una revisión sistemática de la
literatura científica de los últimos 10 años

Trabajo de investigación para optar el grado de:

Bachiller en Psicología

Autor:

Daniel Augusto Legua Landeo

Asesor:

Mg. Raquel Tello Cabello

Lima - Perú

2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mi padre por su motivación brindada, a mi madre por su ejemplo de perseverancia en realizar lo que más amas y a mi hermano por su gran ejemplo de estudiante e hijo

AGRADECIMIENTO

Agradecer a mis asesores por su guía brindada cada semana durante el desarrollo del presente trabajo, a mi familia que cada día de alguna u otra manera me han apoyado y a cada una de las personas que han contribuido a realizar este trabajo

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
RESUMEN	7
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	11
CAPÍTULO III. RESULTADOS	14
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES.....	33
REFERENCIAS.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	14
Tabla 2:	14
Tabla 3:	19
Tabla 4:	21
Tabla 5:	23
Tabla 6:	24
Tabla 7:	25
Tabla 8:	27
Tabla 9:	28
Tabla 10:	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Variables asociadas y/o relacionadas. Elaboración propia (2020).....	23
Figura 2: Tipo de asociación y/o relación entre variables. Elaboración propia (2020)	24
Figura 3: Bases de datos de las investigaciones. Elaboración propia (2020)	25
Figura 4: Tipo de instrumentos utilizados en las investigaciones. Elaboración propia (2020)	26
Figura 5: Año de investigación de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)	28
Figura 6: Lugar de procedencia de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)	29
Figura 7: Tipo de diseño de investigación de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)	30

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, tiene como objetivo analizar la información proporcionada por la revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años, sobre estrés académico en estudiantes universitarios. Para ello se efectuó una revisión sistemática de 37 artículos de investigación de las cuales solo se encuentran alienadas al objetivo planteado 28 artículos. Por otro lado, existen muchos buscadores online o repositorios virtuales con facilidad de acceso para encontrar artículos de investigación con la variable que desees estudiar, sin embargo, puede que no encuentres ningún artículo en ningún buscador, limitándote a encontrar la mayor información posible. Las bases de datos utilizadas para este trabajo fueron Scielo, Redalyc, Dialnet y Google scholar.

Dentro de las limitaciones que se observó fue que no se encontraron muchos artículos de investigación en algunos buscadores, preocupando que no se esté estudiando o analizando sobre el estrés académico que puede afectar a los estudiantes universitarios en diferentes partes del mundo y, además, limitando en lograr con el objetivo de este trabajo.

En cuanto a la información proporcionada por la revisión sistemática de los diferentes artículos de investigación encontrados, se pudo hallar de que son varios los países que estudian el estrés académico, sobre todo en los años 2018 y 2019; pero, por otro lado, lo estudian midiendo junto con otra variable como también solitariamente. Además, utilizan diferentes diseños de investigación según el objetivo que se hayan planteado el autor o investigador.

PALABRAS CLAVES: Estrés académico, estrés, afrontamiento, estrategias de afrontamiento

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La educación e instrucción universitaria de hace 20 años no contaba con todos los elementos y ayudas tecnológicas de la actualidad, lo que hacía que la información científica del momento no sea de fácil accesibilidad, haciéndose muy limitada en los estudiantes universitarios y en muchos casos en sus docentes (catedráticos). El mismo sistema de evaluación era menos complejo, por lo tanto, menos estresante. Hoy en día las exigencias del propio sistema universitario, por una mejora de la calidad de la formación profesional de los egresados, hace que cada universidad busque que contar con profesionales altamente calificados y con un sistema de enseñanza y de evaluación de los aprendizajes acordes con las normas de acreditación y de calidad formativa, lo cual ha traído consigo cambios en el aspecto psicológico de los estudiantes. Uno de esos cambios o alteración psicológica es el estrés, generado por las diferentes exigencias que se dan en el ambiente universitario.

Sobre el Estrés, Alfonso, B; Calcines, M; Monteagudo, R & Nieves, Z. (2015) mencionan que “es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar”.

Pero también, sobre Estrés Académico Alfonso, B; Calcines, M; Monteagudo, R & Nieves, Z. (2015) indican que, “El estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe del impacto de los estresores académicos. Es decir, el estudiante evalúa diversos aspectos del ambiente académico y los clasifica como amenazantes, como retos o demandas a los que puede responder eficazmente o no; estas apreciaciones se relacionan con emociones anticipatorias como: preocupación, ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, alivio, etc.”

Por otro lado, el instrumento más utilizado para medir el nivel de estrés académico o también referido como estrés generado por las exigencias académicas, es el Inventario SISCO para el estrés académico, que evalúa tres componentes que son: síntomas, estrategias de afrontamiento y estímulos estresores.

Es por ello que en el presente proyecto se accedió a información científica muy valiosa y pertinente de los diez últimos años, la cual proporciona tipos de estresores comunes y frecuentes en estudiantes universitarios. Asimismo, se tiene información sobre las formas de afrontamiento al estrés. De esta manera en los resultados como en las conclusiones se ofrece información compilada, de alto valor científico que ayuda a una mejor valoración de esta situación experimentada por estudiantes en todas las universidades nacionales e internacionales.

En su estructura el presente proyecto cuenta con las siguientes partes:

- La introducción, que permite conocer los antecedentes del problema, la presentación del mismo, se explica el propósito del proyecto, es decir, que es lo que quiere lograr el autor en el presente proyecto.
- La metodología, que contiene el tipo de investigación, los métodos y medios de recolección de la información.
- Los resultados, los cuales consisten en información seleccionada y organizada con algunos datos estadísticos que tienen que ver con la procedencia de la información recolectada.
- Conclusiones, las cuales se obtienen mediante el análisis crítico de la información y de las fuentes de la misma.

Por otro lado, mencionar que el estrés actualmente se viene dando en diferentes espacios u ocupaciones, pero es en la etapa juvenil y adulto-joven, en la que un porcentaje

significativo de ellos/ellas que siguen una carrera de educación superior universitaria o no universitaria, en quienes se debe tomar más interés tanto de parte de los docentes como de los padres de familia, estando atentos a los cambios en sus comportamientos, para brindar un apoyo adecuado y oportuno a sus alumnos o hijos, según sea el caso; sobre todo en aquellos que están a punto de culminar su carrera profesional y empezar a ejercerla, y que muchas veces por el estrés académico abandonan o desertan de la carrera; en otros casos ocurre en los primeros ciclos de estudio, y que en muchas ocasiones los docentes o los padres, según corresponda, porque los alumnos dejan la universidad o se cambian de carrera, porque recordemos que los estudiantes también pueden dejar o cambiar la profesión que están estudiando por una que ellos(as) la perciben “más fácil”.

Por todo lo ya mencionado el investigador se ha planteado como pregunta principal de la investigación: ¿Qué información proporciona la revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años, sobre estrés académico en estudiantes universitarios?

La respuesta a la pregunta principal de la investigación, llevara a nuevas interrogantes como: ¿Con qué otras variables se le asoció y/o relacionó a la variable estrés académico?, ¿Cuál fue el tipo de asociación y/o relación entre las variables?, ¿En qué base de datos se encontraron más investigaciones sobre mi variable a investigar?, ¿Qué tipos de instrumentos fueron más utilizados?, ¿En qué años se realizaron más estudios sobre estrés académico?, ¿En qué países se le reportaron más investigaciones sobre estrés académico?, ¿Qué diseños de investigación fueron los más empleados?

Para responder a las preguntas de investigación, el investigador se planteó como propósito analizar la información proporcionada por la revisión sistemática de la literatura científica de los últimos 10 años, sobre estrés académico en estudiantes universitarios.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de estudio.

La revisión sistemática se realizará bajo la variable Estrés Académico y sobre esta se buscará información científica de los últimos diez años. Planteándose la pregunta de investigación: ¿Qué información proporciona la revisión sistemática de la literatura científica de los últimos diez años, sobre estrés académico en estudiantes universitarios?

2.2. Fuentes de búsqueda de información.

Para hallar información científica que contenga o trate sobre la variable Estrés Académico, se realiza una búsqueda en fuentes como Scielo, Dialnet, Redalyc y Google Scholar, tomando en consideración la pregunta de investigación. La búsqueda, se realiza con la frase: Estrés Académico.

Se revisan y analizan muchos artículos de investigación que han tratado o estudiado la variable en mención. Para ello se realiza una intensiva búsqueda para encontrar la mayor cantidad de artículos científicos (papers) con el fin de que la revisión sistemática tenga un mejor consolidado de información científica reciente y pertinente.

2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Como toda revisión sistemática, se ubican artículos de investigación en diferentes buscadores webs como Scielo, Redalyc, Google Scholar, etc., que contengan la variable que se ha escogido para elaborar el “informe final”. Es por ello, se investiga en los buscadores antes mencionados, y se ha encontrado veintisiete artículos científicos (papers) sobre la variable “Estrés Académico”. Para el proceso de inclusión y exclusión, se utilizan los siguientes criterios.

Como primer criterio de inclusión se ha considerado, que los artículos científicos traten sobre la variable “estrés académico” y/o “estrés” y que su definición conceptual y operacional este referida al ámbito académico universitario. El primer

criterio de exclusión es que la variable “estrés”, esté referida a un ámbito no académico (laboral, social, etc.).

El segundo criterio de inclusión es que los artículos científicos correspondan al lapso del año 2010 al año 2019. El segundo criterio de exclusión es que los artículos científicos, a pesar de tener la variable “estrés académico”, es que correspondan a fechas anteriores al año 2010, lo cual los excluye.

Como tercer criterio de inclusión es considerado que los artículos científicos se encuentren redactados en idioma español para una mejor lectura y comprensión del mismo. El tercer criterio de exclusión es que los artículos científicos referidos a la variable “estrés académico” se encuentren redactados en idioma inglés, portugués u otro que no sea manejado por el autor del presente proyecto.

Finalmente, el ultimo criterio de inclusión es que la población con la cual se realizó el artículo científico seleccionado sea de estudiantes universitarios. Y el último criterio de exclusión es que el artículo científico (paper) tenga la variable “estrés académico”, pero se refiera a una población escolar, es decir del nivel primaria o secundario, como también superior no universitario.

2.4. Selección de información.

El autor teniendo conocimiento de la conceptualización de la variable, utilizando los criterios de inclusión y exclusión, y utilizando como instrumento la Tabla de Reporte de Antecedentes para la Revisión Sistemática, en la que se registran datos como: autor, título, palabras de búsqueda, base de datos (fuente), objetivo de la publicación, metodología de la publicación, instrumentos de recolección de datos, estadística utilizada, resultados y conclusiones de la investigación, aportes de la investigación y errores de la investigación. Se ha seleccionado treinta artículos de investigación referidos a la variable en estudio. De esta manera, el proceso de selección

de información se realiza de manera adecuada, logrando así una mayor efectividad en la revisión sistemática de la variable estrés académico en estudiantes universitarios en los últimos diez años.

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Se cuenta, para iniciar dicha revisión, con una base de 37 artículos científicos (papers) útiles, pero quedando 28 (tabla 1), luego de utilizar los criterios de inclusión y exclusión.

Tabla 1: *Resultados de buscadores*

Base de datos	Descartando artículos	Artículos finales después de la revisión
Scielo	5	25
Redalyc	0	0
Dialnet	3	2
Google Scholar	1	1
Total	9	28

Fuente: Elaboración propia (2020)

De acuerdo a estos criterios de inclusión y exclusión se elaboraron estas tablas de organización de los artículos encontrados:

Tabla 2:

Artículos de investigación incluidos

N°	Base de datos	Accesibilidad	Autores	Título	País	Año	Inclusión
1	Scielo	Scielo	Ortiz León, Silvia; Sandoval Bosch, Elvira; Adame Rivas, Solymer; Ramírez Avila, Claudia Erika; Jaimes Medrano, Aurora Leonila; Ruiz Ruisánchez, Arturo	Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina	México	2019	Está alineado con el objetivo
2	Scielo	Scielo	Oblitas Guadalupe, Luis Armando; Soto	Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes	Perú	2019	Está alineado con el objetivo

			Vásquez, Duber Enrique; Anicama Gómez, José Carlos; Arana Sánchez, Adolfo Alfredo	universitarios: Un estudio controlado			
3	Scielo	Scielo	Maestre Juvinao, Katerine; Duarte Santos, Lida; Vanegas Montoya, Leidy; Harris Ricardo, Jonathan; Fortich Mesa, Natalia; Olier- Castillo, Doris.	Niveles de citocinas (IL1 β , IL 6 y TNF- α) en estudiantes con estrés académico	Colombia	2019	Está alineado con el objetivo
4	Scielo	Scielo	Soto Vásquez, Marilú Roxana; Alvarado García, Paúl Alan Arkin; Rosales Cerquin, Luis Enrique; Rengifo Penadillos, Roger Antonio; Sagástegui Guarniz, William Antonio	Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de Lippia alba (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios	Perú	2019	Está alineado con el objetivo
5	Scielo	Scielo	Córdova Sotomayor, Daniel Angel; Santa María Carlos, Flor Benigna	Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana	Perú	2018	Está alineado con el objetivo
6	Scielo	Scielo	Parra- Sandoval, José Mauricio; Rodríguez- Álvarez, Diego; Rodríguez- Hopp, María Paz; Díaz- Narváez, Víctor	Relación entre estrés estudiantil y reprobación	Chile	2018	Está alineado con el objetivo

7	Scielo	Scielo	Zárate-Depraect, Nikell E.; Soto-Decuir, María G.; Martínez-Aguirre, Eunice G.; Castro-Castro, María L.; García-Jau, Rosa A.; López-Leyva, Nidia M.	Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud	México	2018	Está alineado con el objetivo
8	Scielo	Scielo	Soto-González, Mercedes; Da Cuña-Carrera, Iria; Gutiérrez-Nieto, Manuel; Barreira-Salgado, Ángel.	Nivel educativo de los progenitores como factor mediador del estrés académico	España	2018	Está alineado con el objetivo
9	Scielo	Scielo	Guzmán-Yacaman, Jaime Enrique; Reyes-Bossio, Mario.	Adaptación de la escala de percepción global de estrés en estudiantes universitarios peruanos	Perú	2018	Está alineado con el objetivo
10	Scielo	Scielo	González Galeano, M.F.	Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras	México	2017	Está alineado con el objetivo
11	Scielo	Scielo	Saldaña Orozco, Claudia; De Loera Soto, Luis Alberto; Madrigal Torres, Berta Ermila.	Evaluación de niveles de estrés de estudiantes de medicina de la universidad del sur. Caso: Ciudad Guzmán	México	2017	Está alineado con el objetivo
12	Scielo	Scielo	Castillo Pimienta, Carlos; Chacón De La Cruz, Tomás; Díaz-Véliz, Gabriela.	Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud	México	2016	Está alineado con el objetivo
13	Scielo	Scielo	Jerez-Mendoza, Mónica;	Estrés académico en estudiantes del	Chile	2015	Está alineado

			Oyarzo-Barría, Carolina	Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno			con el objetivo
14	Scielo	Scielo	Alfonso Águila, Belkis; Calcines Castillo, María; Monteagudo De La Guardia, Roxana; Nieves Achon, Zaida	Estrés académico	Cuba	2015	Está alineado con el objetivo
15	Scielo	Scielo	Bedoya-Lau, Francisco N.; Matos, Luis J.; Zelaya, Elena C..	Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de lima en el años 2012	Perú	2014	Está alineado con el objetivo
16	Scielo	Scielo	Espindola Artola, Arnaldo; López Benítez, Raudel; Miranda Carbonell, Mígdalia; Ruiz Socarrás, José Manuel; Díaz Garcia, Gladys María	Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina	Cuba	2014	Está alineado con el objetivo
17	Scielo	Scielo	Del Toro Añel, Annia Yolanda; Gorguet Pí, Marlen; González Castellanos, María De Los Ángeles; Arce Gómez, Dora Lidia; Reinoso Ortega, Silvia María.	Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico	Cuba	2014	Está alineado con el objetivo
18	Scielo	Scielo	Díaz Cárdenas, Shyrley; Arrieta	Estrés académico y funcionalidad familiar en	Cuba	2014	Está alineado con el objetivo

			Vergara, Katherine; González Martínez, Farith.	estudiantes de odontología			
19	Scielo	Scielo	Moya Nicolás, María; Larrosa Sánchez, Sandra; López Marín, Cristina; López Rodríguez, Irene; Morales Ruiz, Lidia; Simón Gómez, Ángela	Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas	España	2013	Está alineado con el objetivo
20	Scielo	Scielo	Ortiz, Silvia; Silvia, Tafoya; Farfán, Aurora; Aurora, Jaimes.	Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de carrera de medicina	México	2013	Está alineado con el objetivo
21	Scielo	Scielo	García-Ros, Rafael; Pérez-González, Francisco; Pérez-Blasco, Josefa; Natividad, Luis A.	Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad	Colombia	2012	Está alineado con el objetivo
22	Scielo	Scielo	Del Toro Añel, Annia Yolanda; Gorguet Pi, Marlen; Pérez Infante, Yaimet; Ramos Gorguet, Darriela Annette	Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar	Cuba	2011	Está alineado con el objetivo
23	Scielo	Scielo	Scafarelli Tarabal, Laura Mariana; García Pérez, Reina Coral	Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos	Uruguay	2010	Está alineado con el objetivo
24	Scielo	Scielo	Díaz Martín, Yanet.	Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina	Cuba	2010	Está alineado con el objetivo
25	Scielo	Scielo	Gutiérrez Rodas, Javier Antonio; Montoya Vélez,	Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico	Colombia	2010	Está alineado con el objetivo

			Liliana Patricia; Toro Isaza, Beatriz Eugenia; Briñón Zapata, María Adelaida; Rosas Restrepo, Esmeralda; Salazar Quintero, Luz Elena				
26	Dialnet	Dialnet	Rodrigo Mazo Zea, Katherine Londoño Martínez, Yeison Gutiérrez	Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios	España	2013	Está alineado con el objetivo
27	Dialnet	Dialnet	María Fernanda Silva Ramos, José Juan López Cocotle, Omar Sánchez De La Cruz, Pedro González Angulo	Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería	México	2019	Está alineado con el objetivo
28	Universidad Veracruzana	Google Scholar	Marco Antonio Pulido Rull, María Luisa Serrano Sánchez, Estefanía Valdés Cano, María Teresa Chávez Méndez, Pamela Hidalgo Montiel, Fernando Vera García	Estrés académico en estudiantes universitarios	México	2011	Está alineado con el objetivo

Fuente: Elaboración propia (2020)

Tabla 3:

Artículos de investigación excluidos

N°	Base de datos	Accesibilidad	Autores	Título	País	Año	Exclusión
1	Scielo	Scielo	Feldman, Lya; Goncalves, Lila; Chacón- Puignau, Grace; Zaragoza, Joanmir;	Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos	Venezuela	2008	No se encuentra dentro del rango de tiempo establecido

			Bagés, Nuri; De Pablo, Joan				
2	Scielo	Scielo	Jaramillo D, Gonzalo; Caro, Henry; Gómez Parra, Zaira Astrid; Moreno Bedoya, Juan Pablo; Restrepo Pabón, Érika Andrea; Suárez Mejía, María Cristina	Dispositivos desencadenantes de estrés y ansiedad en estudiantes de odontología de la Universidad de Antioquia	Colombia	2008	No se encuentra dentro del rango de tiempo establecido
3	Scielo	Scielo	Siachoque, Heber; Ibáñez, Milcíades; Barbosa, Ernesto; Salamanca, Alba Lucía; Moreno, Carlos	Efecto del estrés ocasionado por las pruebas académicas sobre los niveles de cortisol y prolactina en un grupo de estudiantes de medicina	Colombia	2008	No se encuentra dentro del rango de tiempo establecido
4	Scielo	Scielo	Álvarez- Silva, Luis Antonio; Gallegos- Luna, Roberto Medardo; Herrera- López, Pablo Samuel	Estrés académico en estudiantes de tecnología superior	Ecuador	2018	No se estudia con la población indicada
5	Scielo	Scielo	Suárez- Montes, Nancy; Díaz- Subieta, Luz B	Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior	Colombia	2015	No se estudia con la población indicada
6	Dialnet	Dialnet	Arturo Barraza Macías	Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior	México	2005	No se encuentra dentro del rango establecido
7	Dialnet	Dialnet	Carlos Alberto Román Collazo, Felino Ortiz Rodríguez, Yenima Hernández Rodríguez	El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina	Cuba	2008	No se encuentra dentro del rango establecido

8	Dialnet	Dialnet	Arturo Barraza Macías	El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras	México	2008	No se encuentra dentro del rango establecido
9	Redalyc.org	Google Scholar	Juan Celis, Marco Bustamante, Dino Cabrera, Magno Cabrera, Walter Alarcón Y Eduardo Monge	Ansiedad, estrés, estudiantes de medicina, educación medica	Perú	2001	No se encuentra dentro del rango establecido

Fuente: Elaboración propia (2020)

3.1. Características de los estudios

3.1.1. Variables asociadas y/o relacionadas

Tabla 4:

Variables asociadas y/o relacionadas

Variable	Conteo	(%)
Intervención cognitivo-conductual y yoga	1	3.6%
Mindfulness	1	3.6%
Nivel de citosina	1	3.6%
Aceite esencial de las hojas de Lippia alba	1	3.6%
Factores asociados	1	3.6%
Variable única	8	28.6%
Reprobación	1	3.6%
Hábitos de estudios	1	3.6%
Nivel educativo de los progenitores	1	3.6%

Ansiedad	1	3.6%
Manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento	1	3.6%
Estrategia didáctica	1	3.6%
Terapia floral	1	3.6%
Funcionalidad familiar	1	3.6%
Prácticas clínicas	1	3.6%
Rendimiento y estrategias de afrontamiento	1	3.6%
Nueva incorporación a la universidad	1	3.6%
Bajo rendimiento escolar	1	3.6%
Estrategias de afrontamiento	1	3.6%
Afrontamiento	1	3.6%
Depresión	1	3.6%
Total	28	100.0%

Fuente: Elaboración propia (2020)

Dentro del análisis se destacó las variables con las que se asoció y/o relacionó con la variable “estrés académico” como también las investigaciones donde solamente se estudió la variable ya mencionada (Variable única). Son 8 artículos de investigación (28.6%) que estudió solamente la variable “estrés académico y por otro lado, la variable depresión, afrontamiento, estrategias de afrontamiento, bajo rendimiento escolar, nueva incorporación a la universidad, rendimiento y estrategias de afrontamiento, prácticas clínicas, funcionalidad familiar, terapia floral, estrategia didáctica, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento, ansiedad, Nivel educativo de los progenitores, hábitos de estudios, reprobación, factores asociados, aceite esencial de las hojas de Lippia Alba, nivel de citosina, mindfulness,

intervención cognitiva-conductual y yoga solo 1 vez (3.6%) fue utilizado en las diferentes investigaciones.

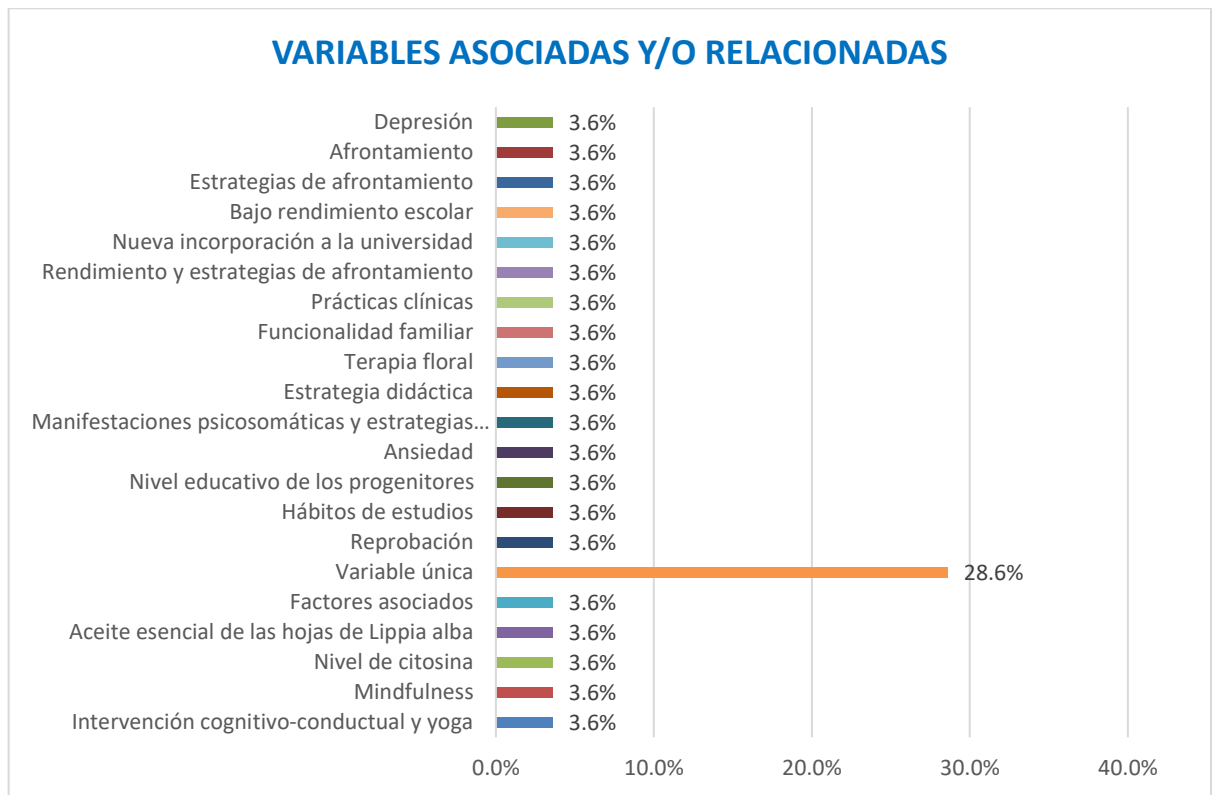


Figura 1: Variables asociadas y/o relacionadas. Elaboración propia (2020)

Se puede observar en la figura 1 que en la mayor cantidad de artículos científicos se utilizó únicamente la variable estrés académico.

3.1.2. Tipo de asociación y/o relación entre variables

Tabla 5:

Tipo de asociación y/o relación entre variables

Tipo de asociación y/o relación	Conteo	(%)
Causa-Efecto	6	21.0%
Correlacional	14	50.0%
Variable única	8	29.0%

Total	28	100.0%
--------------	-----------	---------------

Fuente: Elaboración propia (2020)

Otro punto importante de análisis es el tipo de asociación y/o relación de las variables nuevas utilizadas con la que se estudia en este trabajo; como también, aquellos que solo estudian la variable “estrés académico”. Siendo la correlacional la más utilizada con un 50.0% entre la cantidad total de artículos de investigación utilizados.

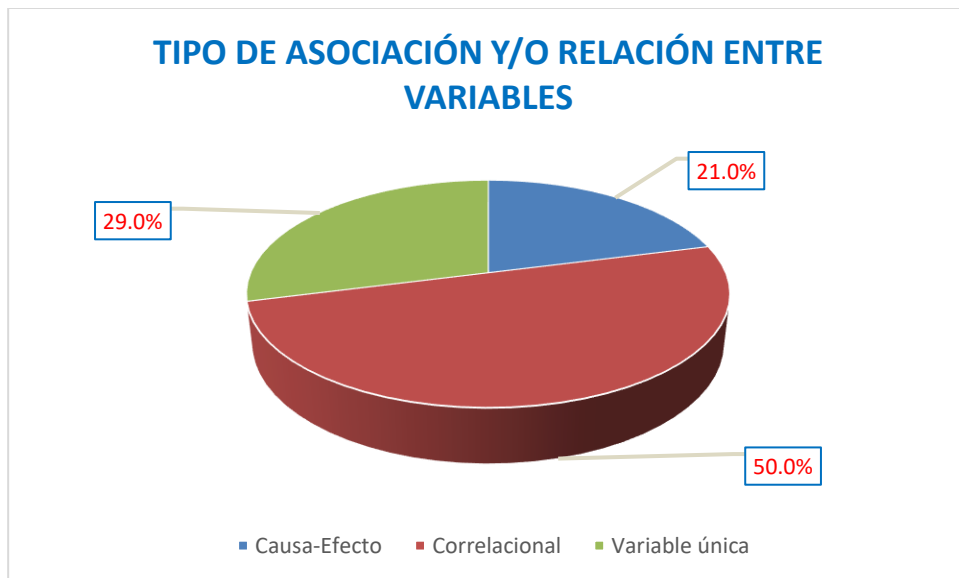


Figura 2: Tipo de asociación y/o relación entre variables. Elaboración propia (2020)

En la figura 2 se puede observar gráficamente la diferencia porcentual entre los tipos de asociación y/o relación entre las variables de los 28 artículos de investigación.

3.1.3. Bases de datos

Tabla 6:

Bases de datos de las investigaciones

Base de datos	Numero de investigaciones	(%)
---------------	---------------------------	-----

Scielo	25	89.3%
Redalyc	0	0%
Dialnet	2	7.1%
Google scholar	1	3.6%
Total	28	100.0%

Fuente: Elaboración propia (2020)

Además, como parte del análisis están las bases de datos donde se encontraron los artículos de investigación, en donde se encontraron 25 (89.3%) en Scielo, 2 (7.1%) en Dialnet, 1 (3.6%) en Google scholar y ninguno (0%) en Redalyc.

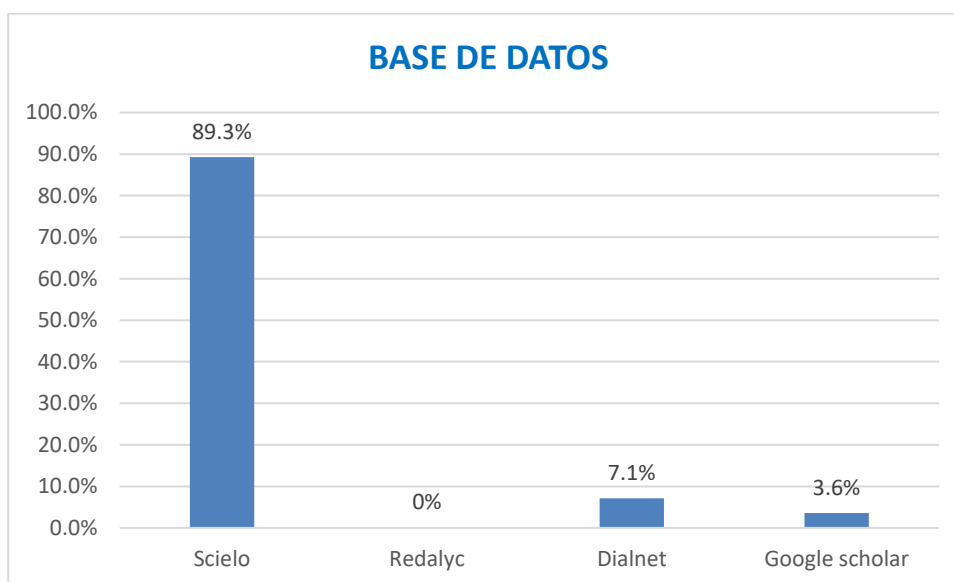


Figura 3: Bases de datos de las investigaciones. Elaboración propia (2020)

A continuación, se puede observar como Scielo como la mayor fuente de información para encontrar artículos de investigación que estudien la variable “estrés académico”.

3.1.4. Tipo de instrumentos utilizados

Tabla 7:

Tipos de instrumentos utilizados en las investigaciones

Tipo de instrumentos	Conteo	(%)
Inventario	9	29.0%
Cuestionario	14	45.1%
Ficha de registro	2	6.4%
Escala	4	12.9%
Ficha documentaria	1	3.3%
Ficha de entrevista	1	3.3%
Total	31	100.0%

Fuente: Elaboración propia (2020)

En la tabla 7, se observa los tipos de instrumentos utilizados en las investigaciones, entre ellos están: inventario (29.0%), cuestionario (45.1%), ficha de registro (6.4%), escala (12.9%), ficha documentaria (3.3%) y ficha de entrevista (3.3%).

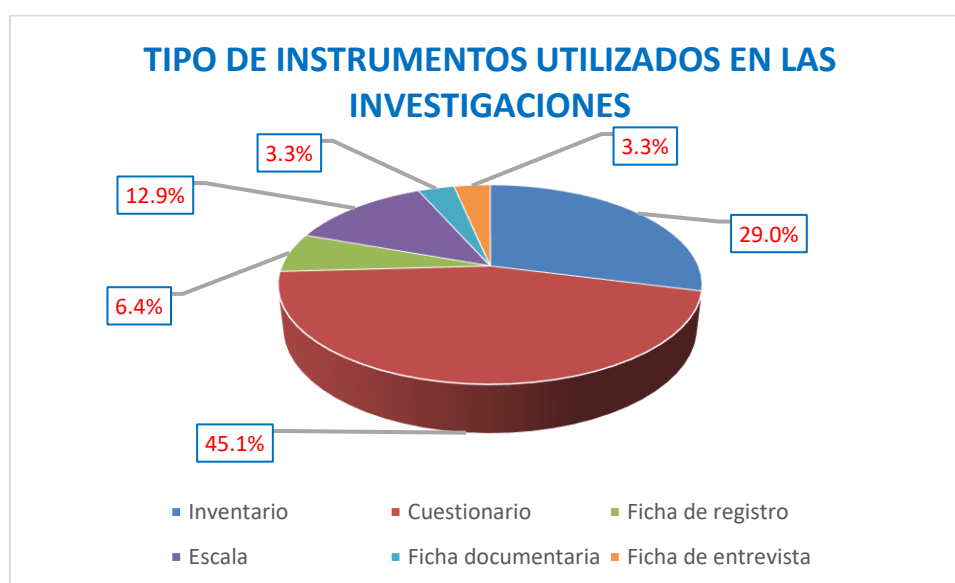


Figura 4: Tipo de instrumentos utilizados en las investigaciones. Elaboración propia (2020)

En la figura 4 se muestra gráficamente la diferencia porcentual en el uso de los diferentes tipos de instrumentos utilizados en las investigaciones halladas, donde el cuestionario es el más utilizado (45.1%).

3.1.5. Año de investigación

Tabla 8:

Año de investigación de los artículos de investigación

	Cantidad	(%)
2019	5	17.9%
2018	5	17.9%
2017	2	7.1%
2016	1	3.6%
2015	2	7.1%
2014	4	14.3%
2013	3	10.7%
2012	1	3.6%
2011	2	7.1%
2010	3	10.7%
Total	28	100.0%

Fuente: Elaboración propia (2020)

Un punto importante dentro del análisis de datos son los años donde se ha realizado más investigaciones. Donde se puede observar que en los años 2019 y 2018 un total de 5 cada año (17.9%) y siendo 2016 y 2012 los años con menos investigaciones con un total de 1 cada año (3.6%).

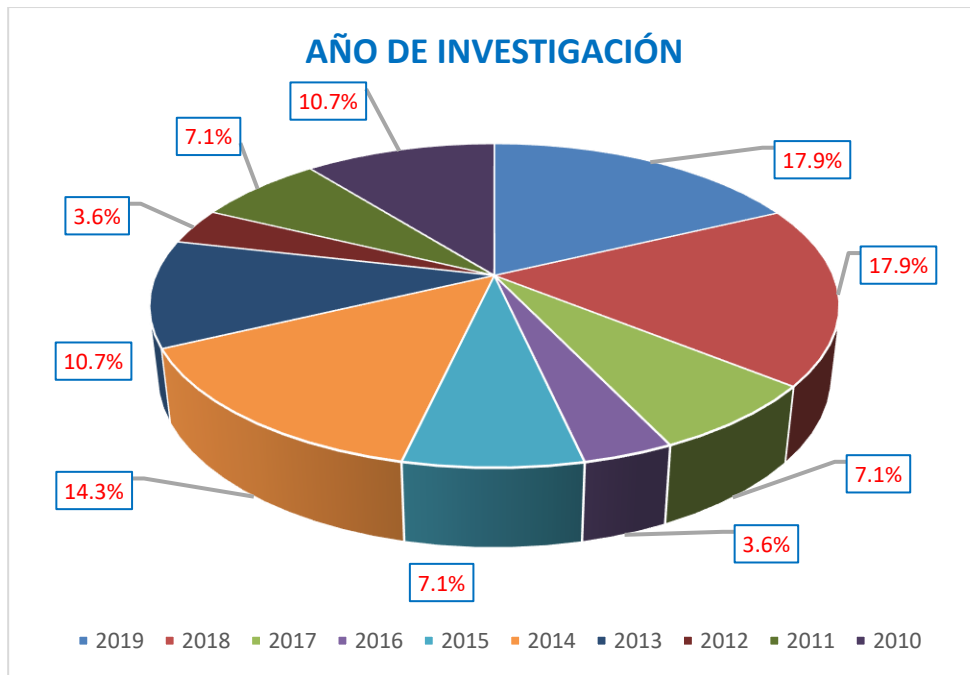


Figura 5: Año de investigación de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)

En la figura 5 se puede observar que no en todos los años se han realizado las mismas cantidades de investigaciones acerca del “estrés académico”.

3.1.6. Lugar de procedencia

Tabla 9:

Lugar de procedencia de los artículos de investigación

País	Cantidad	(%)
México	8	28.6%
Perú	5	17.9%
Colombia	3	10.7%
Chile	2	7.1%
España	3	10.7%
Cuba	6	21.4%
Uruguay	1	3.6%
Total	28	100.0%

Fuente: Elaboración propia (2020)

Ubicar los países también se considera importante en el análisis para observar la realidad en cada uno de los países sobre la variable en este trabajo. En donde México tiene 8 investigaciones (28.6%), Cuba 6 (21.4%), Perú 5 (17.9%), Colombia y España con 3 (10.7%), Chile 2 (7.1%) y Uruguay 1 (3.6%).

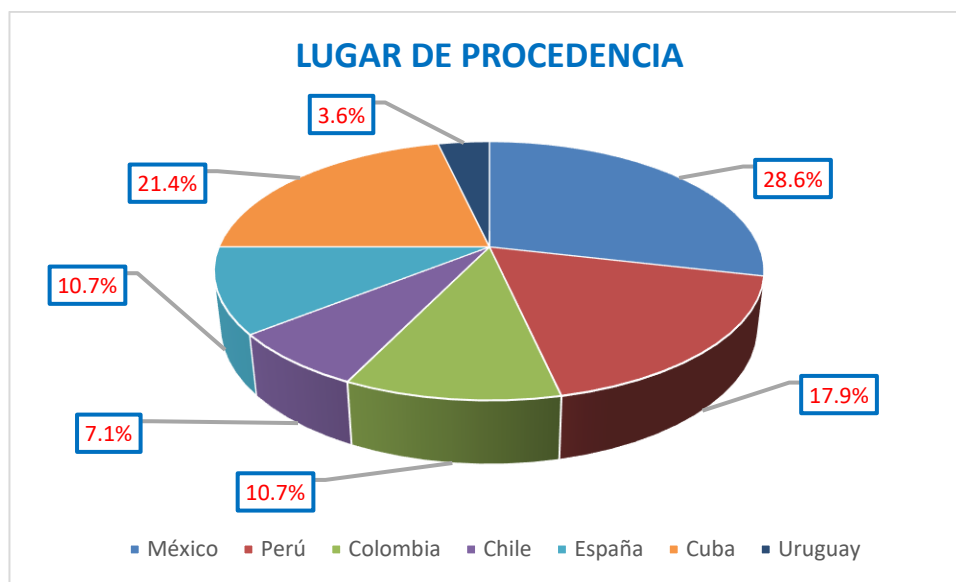


Figura 6: Lugar de procedencia de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)

En la figura 6, se muestra que en México se han realizado más investigaciones sobre estrés académico (28.6%) y Uruguay como el país con menos investigaciones con un total de 1 (3.6%).

3.1.7. Diseño de investigación

Tabla 10:

Tipo de diseño de investigación de los artículos de investigación

Tipo de diseño de investigación	Conteo	(%)
No experimental	24	85.8%
Experimental	2	7.1%
Cuasi-experimental	2	7.1%

Total	28	100.0%
--------------	-----------	---------------

Fuente: Elaboración propia (2020)

En la tabla 10 se muestra el tipo de diseño de investigación de los artículos encontrado. Es un punto importante porque se trata del plan estructurado y tipo de acción que hace el investigador con una o más variables a estudiar. El más usado fue el no experimental (85.8%), luego el experimental (7.1%) y por último el cuasi-experimental (7.1%).

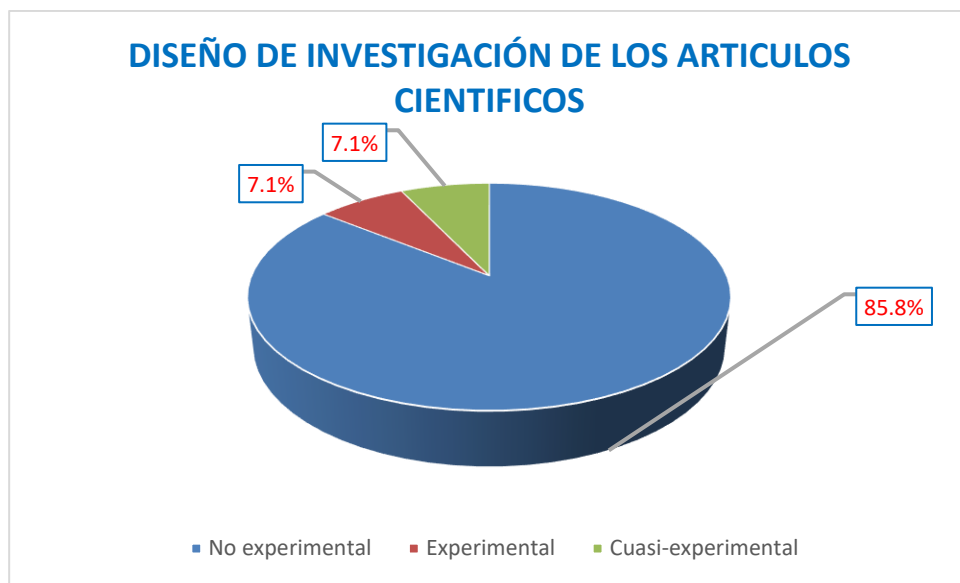


Figura 7: Tipo de diseño de investigación de los artículos de investigación. Elaboración propia (2020)

En la figura 7 se muestra la diferencia porcentual de los tipos de diseños de investigación utilizados en los diferentes artículos de investigación encontrados.

3.2. Análisis global de los estudios

Los resultados obtenidos muestran que las investigaciones No Experimentales fueron las que predominaron al estudiar la variable estrés académico, siendo las investigaciones

experimentales y las cuasi-experimentales las que menos se realizaron. Los estudios Experimentales como los Cuasi-experimentales, por su diseño, demandan mayor presupuesto y trabajo, pero dejan mayores aportes aplicables a la vida cotidiana, en este caso al afrontamiento o mitigación del estrés académico que padecen un porcentaje significativo de estudiantes universitarios.

Las investigaciones de tipo no experimental y cuasi-experimental sus aportes son trascendentales, lo cual no desmerece el aporte de las investigaciones No experimentales, cuyo diseño se utiliza para objetivos diferentes, pero también valiosos en el campo científico. En todos los casos, las investigaciones revisadas permitieron dar respuesta a la pregunta de la investigación.

En la revisión y análisis de las variables con las que se relacionó al estrés académico, se pudo encontrar que un número significativo de ellas tuvieron que ver con el “afrontamiento”, ya sea describiendo como lo hacían los estudiantes, o planteando técnicas o estrategias para disminuirlo o atenuarlo. De manera predominante la variable fue estudiada como variable única, describiendo su comportamiento en estudiantes universitarios. En los casos en que es estudiada con un diseño correlacional, se utilizan variables como: rendimiento académico, ansiedad, depresión, entre otras más.

En las investigaciones Experimentales y No experimentales, se buscó que disminuir el estrés académico, aplicando variables como la “Terapia Floral”, el uso de aceite esencial de las hojas de la Lippia Alba, el mindfulness, el yoga, entre otras.

Un dato muy importante, es que quienes presentan con mayor frecuencia e intensidad el estrés, son las mujeres. Es por ello que, son ellas las que tiene un mayor porcentaje en la deserción o abandono de los estudios universitarios. En la revisión sistemática, no se fundamenta científicamente porqué esta predominancia.

En la revisión sistemática también se pudo encontrar que el estrés académico se le relaciona con la ansiedad y depresión, formándose en muchos casos un círculo vicioso con estos dos fenómenos psicológicos, llevando uno al otro generando en muchos casos cronicidad, es decir que el problema se mantenga en la persona. Las circunstancias con las que más se relaciona el estrés académico son los exámenes, y esta circunstancia lleva a desencadenar uno o los dos fenómenos antes mencionados: Ansiedad y Depresión.

Finalmente, la carrera profesional que se utilizó como población de estudio en un mayor número de investigaciones, fue la carrera de Medicina Humana, seguida por Odontología y Enfermería.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES

Luego de realizado el análisis global y comparativo de los artículos científicos en estudio, el autor llega a las siguientes conclusiones.

Las variables con las que más se le relacionó al estrés académico, pueden dividirse en aquellas que generan el estrés y las que acompañan al estrés. Las que generan estrés, llamados “estresores” fueron: la reprobación (académica), los exámenes, el rendimiento académico. Las que acompañan que anteceden o preceden al estrés académico: Ansiedad, depresión.

El tipo de relación más frecuente de la variable estrés académico con las otras variables estudiadas fue la “correlación” (50.0%) en las investigaciones no experimentales (85.8%), seguida por la relación “causa-efecto” (21.0%) en las investigaciones experimentales (7.1%) y cuasi-experimentales (7.1%).

La base de datos en que se hallaron más artículos científicos sobre la variable estrés académico fue “Scielo” (89.3%), siendo consultadas además fuentes como: “Redalyc” (0%), “Dialnet” (7.1%) y “Google Scholar” (3.6%).

Los instrumentos de mayor uso para la valoración del nivel de estrés académico fueron el SISCO de Arturo Barraza, y el Inventario de Estrés Académico (IEA) DE Polo, Hernández y Pozo, por ser los que su validez y confiabilidad se adaptaban a los objetivos de los autores de los artículos científicos revisados.

Los años en que se encuentra mayor producción de artículos científicos sobre estrés académico son el 2018 (17.9%) y el 2019 (17.9%), se explica ello por el incremento del fenómeno y de su visibilización como factor de interferencia y de deserción de estudiantes universitarios de su carrera profesional, o de su complicación con otros problemas psicosomáticos.

El país en el que se produjo mayor cantidad de artículos científicos sobre estrés académico fue México (28.6%), seguido de Cuba (21.4%) y en tercer lugar Perú (17.9%). Debe incrementarse las investigaciones sobre esta variable en nuestro país, pero además debe utilizarse los resultados de las investigaciones, sobre todo de las experimentales y cuasi-experimentales, para aplicarse las estrategias y/o técnicas para afrontar dicho fenómeno.

El diseño más empleado en los artículos científicos revisados fue el Descriptivo Simple, que corresponde a las investigaciones No experimentales (85.8%). El diseño cuasi experimental con grupo de control fue el otro diseño que se empleó para el manejo de la variable estrés académico.

REFERENCIAS

- Alfonso, B; Calcines, M; Monteagudo, R & Nieves, Z. (2015). *Estrés académico*. Rev EDUMECENTRO vol.7 no.2 Santa Clara abr.-jun. 2015. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lang=es
- Bedoya, F, Matos, L & Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de lima en el año 2012. Rev Neuropsiquiatr vol.77 no.4. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lang=es
- Castillo, Carlos, Chacon, T & Diaz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investigación educ. médica vol.5 no.20. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572016000400230&lang=es
- Cordova, D & Santa Maria, F. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología de una universidad peruana. Rev. Estomatol. Herediana vol.28 no.4. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552018000400006&lang=es
- Del Toro, A, Gorguet, M, Gonzalez, M, Arce, D & Reinoso, S. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. MEDISAN vol.18 no.7. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000700002&lang=es
- Del toro, A, Gorguet, M, Perez, Y & Ramos, D. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN v.15 n.1. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003&lang=es
- Diaz, S, Arrieta, K & Gonzalez, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Salud, Barranquilla vol.30 no.2. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522014000200004&lang=es
- Diaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Rev Hum Med v.10 n.1. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lang=es
- Espindola, A, Lopez, R, Miranda, M, Ruiz, J & Diaz, G. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. Rev Hum Med vol.14 no.2. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000200016&lang=es

- García, R, Perez, F, Perez, J & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación la universidad. *rev.latinoam.psicol.* vol.44 no.2. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000200012&lang=es
- Gonzalez, M. (2017). Respuesta al estrés académico en estudiantes universitarios de Asunción entre diciembre del 2015 y marzo del 2016: Una comparación entre carreras. *Rev. cient. UCSA* vol.4 no.3. Recuperado de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2409-87522017000300048&lang=es
- Gutierrez, J, Montoya, L, Toro, B, Brinon, M, Rosas, E & Salazar, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Med.* vol.24 no.1. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-87052010000100002&lang=es
- Guzmán, J & Reyes, M. (2018). Adaptación de la escala de percepción global de estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología* vol.36 no.2. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472018000200013&lang=es
- Jerez, M & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.* vol.53 no.3. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272015000300002&lang=es
- Maestre, K, Duarte, L, Vanegas, L, Harris, J, Fortich, N & Olier, D. (2019). Niveles de citocinas (IL1 β , IL 6 y TNF- α) en estudiantes con estrés académico. *Salud, Barranquilla* vol.35 no.1. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522019000100029&lang=es
- Mazo, R., Londoño, K, & Gutiérrez, Y, F. (2013). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229731>
- Moya, M, Larrosa, S, López, C, López, I, Morales, L & Simon, A. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enferm. glob.* vol.12 no.31. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412013000300014&lang=es
- Oblitas, L, Soto, D, Anicama, J & Arana, A. (2019). Incidencia del mindfulness en el estrés académico en estudiantes universitarios: Un estudio controlado. *Ter Psicol* vol.37 no.2. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lang=es
- Ortiz, S, Sandoval, E, Adame, S, Ramirez, C, Jaimes, A & Ruiz, A. (2019). Manejo del estrés; resultado de dos intervenciones: cognitivo conductual y yoga, en estudiantes irregulares de medicina. *Investigación educ. médica* vol.8 no.30.

- Recuperado de
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000200009&lang=es
- Ortiz, S, Silvia, T, Farfan, A & Aurora, J. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de carrera de medicina. *rev.fac.med* vol.21 no.1. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-52562013000100003&lang=es
- Parra, J, Rodríguez, D, Rodríguez, M & Diaz, V. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Salud, Barranquilla* vol.34 no.1. Recuperado de www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522018000100047&lang=es
- Pulido, M; Serrano, M; Valdes, E; Chavez, M; Hidalgo, P; Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitario. *Psicología y Salud*, Vol. 21, Núm. 1: 31-37. Recuperado de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>
- Saldaña, C, De Loera, L & Madrigal, B. (2017). Evaluación de niveles de estrés de estudiantes de medicina de la universidad del sur. Caso: Ciudad Guzmán. *Cienc Trab.* vol.19 no.58. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100031&lang=es
- Scarfarelli, L, & Garcia, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Cienc. Psicol.* vol.4 no.2. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000200004&lang=es
- Silva, M; Lopez, J; Sanchez, O; Gonzalez, P (2019). Estrés académico en estudiantes de licenciatura en enfermería. *Revista Electrónica Científica de Enfermería*, ISSN-e 1989-6409, N°. 18, 2019, págs. 25-39. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7188378>
- Soto, M, Alvarado, P, Rosales, L, Rengifo, R & Sagastégui, W. (2019). Composición química y efecto del aceite esencial de las hojas de *Lippia alba* (Verbenaceae) en los niveles de estrés académico de estudiantes universitarios. *Arnaldoa* vol.26 no.1. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-32992019000100019&lang=es
- Soto, M, Da Cuña, I, Gutierrez, M & Barreira, A. (2018). Nivel educativo de los progenitores como factor mediador del estrés académico. *FEM* (Ed. impresa) vol.21 no.1. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000100005&lang=es
- Zarate, N, Soto, M, Martinez, E, Castro, M, Garcia, R & Lopez, N (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM* (Ed. impresa) vol.21 no.3. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322018000300007&lang=es