

Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias

JORGE OMAR MORENO-TREVIÑO,¹
JACQUELINE HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ,² ALAN GARCÍA-GALLEGOS³



Resumen

Este artículo proporciona un perfil del estrés académico que enfrentan los estudiantes universitarios de Economía. Se recolectó una muestra aleatoria estratificada de estudiantes de la Facultad de Economía UANL (n = 350), representativa por estratos en semestre y sexo. Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico, se validó el levantamiento y se probaron diferencias de los principales ítems por género mediante pruebas de Satterwhite bajo varianza heterogénea y desconocida. Los resultados muestran, en promedio, un nivel “moderado” de estrés académico en esta población. Los factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento más frecuentes son: “Realizar un examen”, “problemas para concentrarse” y “escuchar música o ver televisión”, respectivamente. En comparación con los estudiantes hombres, las mujeres tienen un 29% y un 3% más de probabilidades de tener niveles de estrés “altos” y “muy altos”, respectivamente. Estos resultados proveen elementos fundamentales para desarrollar intervenciones psicosociales en esta población.

Palabras clave: Estrés, Salud mental, Estudiantes universitarios.

Academic Stress in Economics College Students: Stressors, Symptoms, and Strategies

Abstract

This paper analyzes the academic stress faced by economics college students. A stratified random sample is constructed at the Faculty of Economics, UANL, representative by semester and gender strata (n = 350). The SISCO Inventory of Academic Stress is applied, the sample is validated, and test differences of the main items are estimated by gender using Satterwhite tests assuming unknown variances. Results show a “moderate” level of academic stress among students. The most frequent stressor, symptoms, and coping strategies are: “Taking an exam,” “Focusing difficulties,” and “Listening to music or watching television,” respectively. Compared to males, females are 29% and 3% more likely to have “high” and “very high” stress levels, respectively. These results are fundamental to develop psycho-social interventions for this population.

Key Words: Stress Variables, Mental Health, College Students.

Recibido: 29 de septiembre de 2021
Aceptado: 6 de noviembre de 2021
Declarado sin conflicto de interés

1 Profesor de la Facultad de Economía, Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). <https://orcid.org/0000-0002-5658-6763>. Autor de correspondencia: jorge.morenotr@uanl.edu.mx

2 Facultad de Economía, Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). <https://orcid.org/0000-0002-5705-0151>

3 Facultad de Economía, Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL). <https://orcid.org/0000-0002-9146-4905>

Introducción

Los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos al momento de ingresar a la universidad. Autores como Martínez-Otero y Torres (2005) mencionan que factores como el trabajo académico, el mayor tiempo de dedicación al estudio y la autonomía, entre otros, pueden llegar a afectar al estudiante o generar inquietudes en él. “El ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico” (Alfonso *et al.*, 2015). Lal (2014) define el estrés académico como la angustia mental que se asocia con la frustración anticipada de un fracaso académico. Además, a medida que aumenta la presión para tener éxito en la escuela, también aumenta el estrés que experimentan los estudiantes en otras áreas de sus vidas (Maykel *et al.*, 2018). Se destacan tres períodos críticos en la trayectoria escolar universitaria: 1) la transición entre el nivel medio superior a la licenciatura, 2) durante el proceso de admisión, y 3) cuando el estudiante no logra un adecuado rendimiento académico en las asignaturas (Torres y Rodríguez, 2006).

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta en tres situaciones: a) cuando al estudiante se le presentan, en contextos escolares, una serie de requerimientos que, bajo la valoración del propio estudiante son considerados estresores; b) cuando los estresores provocan una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas y c) cuando el desequilibrio obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio (Berrio y Mazo, 2011).

Osorio Vargas (2010) establece que las exigencias que pueden dar origen al estrés son de tipo interno o externo. Las exigencias internas son aquellas que se realiza cada alumno a sí mismo al establecer altas expectativas de logro; mientras que las externas, son aquellas que el entorno va presentando al estudiante, como la entrega de trabajos, contestar exámenes en un tiempo determinado, exponer frente al grupo, no entender el contenido abordado en clase, entre otros. Aunque inicialmente el estrés es normal y provechoso, el conjunto de manifestaciones del estrés físicas, psicológicas y conductuales, con el tiempo, tienden a agotar el cuerpo y la mente del estudiante, disminuyendo su rendimiento.

Diversos estudios han analizado la relación entre

el estrés académico y el sexo del alumno en distintos contextos. Algunos autores establecen que las mujeres presentan mayores niveles de estrés (Marty *et al.*, 2005; Barraza, 2008; Verger *et al.*, 2009; Martín *et al.*, 2013; Bedoya-Lau *et al.*, 2014; Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015; Correa-Prieto, 2015; Ghazanfar *et al.*, 2016; Vidal-Conti *et al.*, 2018; y Conchado *et al.*, 2018). Allen y Smith (2011) y Andrade *et al.* (2013) mencionan que el sexo no afecta en el estrés académico debido a que se presenta de manera similar. Otros autores afirman que la prevalencia en cualquiera de los sexos depende de diferentes condiciones, por ejemplo, García-Ros *et al.* (2015) encuentran que las mujeres presentan mayores niveles de estrés exclusivamente al iniciar los estudios universitarios.

Dentro de las demandas académicas que son consideradas como estresores para los alumnos se encuentran: la sobrecarga de tareas y trabajos (Bollousa, 2013; Bedoya-Lau *et al.*, 2014 y Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015), la falta de tiempo para cumplir con dicha sobrecarga (Bollousa, 2013 y Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015) y los exámenes (Bollousa, 2013).

Asimismo, diversos autores analizan las estrategias de afrontamiento en los alumnos y cómo difieren entre hombres y mujeres. González *et al.* (2009) establecen que la “búsqueda de apoyo” y la “reevaluación positiva” son, respectivamente, las estrategias más y menos frecuentemente empleadas por los estudiantes. Los hombres recurren en mayor medida a las estrategias de “reevaluación positiva y planificación” como medidas de afrontamiento, mientras que las mujeres optan fundamentalmente por la “búsqueda de apoyo” (González *et al.*, 2009 y Cabanach *et al.*, 2013) y la “ventilación y confidencias” (Vidal-Conti *et al.*, 2018). Además, Piemontesi *et al.* (2012) encuentran diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de acuerdo con el nivel de ansiedad de los estudiantes, de manera que los estudiantes más ansiosos optan por estrategias de “autoculpa” y “rumiación auto focalizada” y los menos ansiosos por “aproximación” y “acomodación”.

El objetivo del presente trabajo es el de analizar el perfil de las dimensiones de estrés académico de los alumnos de la Licenciatura en Economía de la Facultad de Economía de la Universidad Autónoma de Nuevo León (FAECO-UANL), utilizando el inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2018), en el contexto del confinamiento por la pandemia de COVID 19. Los objetivos particulares son la aplicación y prueba de confiabilidad del instrumento, utilizando el cri-

terio estadístico de Alfa de Cronbach, así como analizar las diferencias entre el nivel de estrés académico entre hombres y mujeres utilizando pruebas estadísticas de diferencia en medias para poblaciones con varianza desconocida (estadístico de Statterwhite).

Método

Diseño de muestra

El marco de diseño de muestra se creó considerando como sujeto de estudio al estudiante universitario representativo en la población total de la FAECO-UANL. Para este fin, se procedió a diseñar una muestra irrestricta aleatoria estratificada en dos dimensiones: semestre de carrera (1, 3, 5, 7 y 9 semestres) y género (masculino y femenino), dando un total de 10 estratos de clasificación. De esta forma, se tomó como base de datos el censo de composición estudiantil para el periodo semestral agosto-enero 2020-2021 proporcionado por la Dirección de Escolar de la Facultad. Así, se consideró como población objetivo la descomposición observada en el Cuadro 1.

Usando un criterio de muestra irrestricta aleatoria auto ponderada, la fórmula para cada uno de los estratos género y semestre es definida mediante la ecuación:

$$n_j(\alpha, p, d) = \left[\frac{N_j Z^2_{\alpha} p(1-p)}{d_2(N_j - 1) + N_j Z^2_{\alpha} p(1-p)} \right]$$

En este caso, $n_j(\alpha, p, d)$ indica el tamaño de muestra necesario para alcanzar un nivel de confianza estadística α , dado un parámetro poblacional de proporción "p", y un nivel de tolerancia "d", es función de los parámetros anteriores, el tamaño de población contenido en el estrato de interés N_j y el valor de la distri-

bución normal estándar evaluado en el nivel de confianza estadística Z_{α} .

En un estudio para analizar la prevalencia de estrés en estudiantes universitarios en la Universidad de los Andes, Marty *et al.* (2005) encontraron que aproximadamente el 40.5% de las mujeres y 30.1% de los hombres universitarios en educación superior presentan estrés moderado y severo. Por tanto, tomando estos porcentajes como referencia, usando un criterio $\alpha = 0.05$ y un nivel de tolerancia al error de $d = 0.075$, el tamaño de muestra requerido es de 314 encuestas distribuidas a lo largo de los 10 estratos considerados, siendo 127 para mujeres y 187 para hombres. Para el presente estudio se decidió emplear 36 cuestionarios adicionales a los 314 requeridos, para controlar por la potencial tasa de "no respuesta" y error en la respuesta por parte de los estudiantes configurando así la muestra final de 350 cuestionarios.

La muestra final representativa con sobre muestreo para garantizar cobertura en el estudio considera niveles de tolerancia al error de estimación de máximo 7.5% en un estimador de porcentaje, con tolerancia a la no respuesta de 10, dando de un total de 350 cuestionarios distribuidos entre los distintos estratos tal y como se presenta en Cuadro 2.

Participantes

La edad de los participantes oscilaba entre los 18 y 30 años. El 85.61% de los participantes dependen totalmente de sus padres, el 12.95% depende medianamente y el 0.72% casi no depende de ellos. De los 350 encuestados, el 72.46% vive con ambos padres. En cuanto a estado civil, el 100% de los participantes reportan estar solteros. El 20.86% de los alumnos tienen un empleo, mientras que el 42.45% de ellos nunca han trabajado. El 79.86% vive en casa propia y 71.94% practica una religión.

Cuadro 1. Composición de Población Objetivo: Estudiantes de la carrera de Economía, FAECO-UANL

Semestre	Mujeres	Hombres	Total
1	45	103	148
3	34	52	86
5	28	67	95
7	38	47	85
9	21	28	49
Total	166	297	463

Fuente: Censo de Estudiantes 2020, Facultad de Economía, UANL.

Cuadro 2. Composición de muestra por diseño irrestricto aleatorio estratificado: Alumnos encuestados por semestre y género

Semestre	Mujeres	Hombres	Total
1	35	59	94
3	29	39	68
5	26	48	74
7	32	36	68
9	20	26	46
Total	142	208	350

Fuente: Estimaciones propias usando Censo de Estudiantes 2020, Facultad de Economía, UANL.

Instrumentos

Los datos que se presentan en este trabajo de investigación proceden de una encuesta elaborada con un conjunto de instrumentos que permiten conocer: las habilidades cognitivas del estudiante, aptitudes académicas vocacionales, contexto socioeconómico, familiar y del hogar, hábitos de consumo, así como métricas de autoconcepto, perfeccionismo e inteligencias múltiples.

En particular, se analizan los niveles de estrés académico, utilizando la segunda versión del inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza-Macías, 2018). Este instrumento tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios (Barraza, 2007). Está compuesto de 45 ítems, 15 por cada una de las tres dimensiones del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El escalamiento de respuesta es de 6 valores: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre, para indicar la frecuencia en que se presentan los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. El estrés académico se clasifica en 5 niveles: nivel muy poco (.01 al 1), nivel poco (1.01 al 2), nivel moderado (2.01 al 3), nivel fuerte (3.01 al 4) y nivel muy fuerte (4.01 al 5). Barraza y Arreola (2017) reportan una confiabilidad en Alfa de Cronbach de .91 y un análisis de consistencia interna en el que todos los ítems correlacionaron positivamente con un nivel de significación de .000 (Barraza, 2018).

Procedimiento

Para el desarrollo de esta investigación se contó con el apoyo de la Lic. Brenda G. Medina Soto, psicóloga de la Facultad de Economía, con el objetivo de determinar los instrumentos validados adecuados para los objetivos del estudio, así como el debido manejo a la aplicación de cuestionarios y el diseño del consentimiento informado que los alumnos debieron firmar antes de contestar el cuestionario completo. Los cuestionarios fueron administrados de manera virtual con previa autorización de la Dirección de la Facultad de Economía, durante los meses de octubre y noviembre del año 2020. Se realizaron múltiples sesiones de aplicación vía la plataforma Microsoft Teams en la que estuvo presente la Lic. Medina en todo momento para resolver dudas. La participación fue totalmente voluntaria y anónima. Se les resaltó a los alumnos la importancia de responder con sinceridad, además de que los datos serían

tratados de forma confidencial por parte de la psicóloga de la Facultad de Economía.

Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo utilizando las medias y diferencias en medias con el objetivo de mostrar las diferencias que tienen las mujeres y los hombres de la Licenciatura en Economía de la Facultad de Economía-UANL con respecto a los niveles de estrés académico. Además, se realizó un análisis descriptivo utilizando la media aritmética y la desviación típica estándar con el objetivo de establecer el perfil descriptivo del estrés académico en los alumnos.

Resultados

Pruebas de confiabilidad

Como criterio para la confiabilidad del Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza-Macías, 2018) se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach. Hernández, Fernández y Baptista (2014) sugieren, para propósitos de investigación en mediciones sociales, valores aceptables de Alfa ≥ 0.7 . El método de consistencia interna basado en el Alfa de Cronbach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica. El Alfa de Cronbach de los alumnos de la Facultad de Economía de la UANL fue calculada a partir de las correlaciones de los ítems, es decir, se calculó el Alfa de Cronbach estandarizado, donde se toman en cuenta las correlaciones lineales de las preguntas.

El Cuadro 3 muestra el Alfa de Cronbach para las tres dimensiones del Inventario SISCO de Estrés Académico en conjunto e individualmente. Como se observa, se obtuvo un valor de .896 para los 45 ítems del cuestionario y valores de .878, .915 y .830 para las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, respectivamente; lo que significa que el instrumento es sumamente confiable.

Cuadro 3. Análisis de fiabilidad (validación estadística) del inventario SISCO de estrés académico y sus dimensiones

Dimensión	Alfa de Cronbach
Estresores	.878
Síntomas	.915
Estrategias de afrontamiento	.830
Inventario SISCO	.896

Fuente: Estimaciones propias.

Cuadro 4. Estadísticas descriptivas de los ítems con mayor media, dimensiones y nivel de estrés del Inventario SISCO de Estrés Académico

Variables	Media	Desviación Estándar
<i>Dimensión de estresores</i>		
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar diario	3.73	1.23
La realización de un examen	4.26	1.14
No entender los temas que se abordan en la clase	3.70	1.40
<i>Dimensión de síntomas</i>		
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	3.33	1.56
Ansiedad, angustia o depresión	3.28	1.56
Problemas de concentración	3.50	1.37
<i>Dimensión de estrategias de afrontamiento</i>		
Escuchar música o distraerme viendo televisión	3.87	1.10
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	3.51	1.04
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para resolver la situación que me preocupa	3.25	1.34
<i>Índices por dimensión</i>		
Dimensión de estresores	3.06	0.89
Dimensión de síntomas	2.83	1.07
Dimensión de estrategias de afrontamiento	2.86	0.77
<i>Índice general</i>		
Estrés Académico Global	2.92	0.64

Fuente: Estimaciones propias.

Notas:

1. Se muestran los tres ítems con mayor frecuencia de respuesta. El orden de los ítems corresponde al porcentaje de respuesta más frecuente en la muestra de mayor a menor.
2. El rango de valores de la dimensión de estresores es del 0 al 5. Donde 0 significa "nunca" presenta este estresor y 5 "siempre" presenta este estresor.
3. El rango de valores de la dimensión de síntomas es del 0 al 5. Donde 0 significa "nunca" presenta el síntoma cuando está estresado y 5 "siempre" presenta el síntoma cuando está estresado.
4. El rango de valores de la dimensión de estrategias de afrontamiento es del 0 al 5. Donde 0 significa "nunca" utiliza la acción para enfrentar el estrés y 5 "siempre" utiliza la acción para enfrentar el estrés.
5. El estrés académico se clasifica en 5 niveles: nivel muy poco (.01 al 1), nivel poco (1.01 al 2), nivel moderado (2.01 al 3), nivel fuerte (3.01 al 4) y nivel muy fuerte (4.01 al 5).

Estadísticas descriptivas de los ítems

En el Cuadro 4 se muestran los datos descriptivos de tres de los ítems que se presentan con mayor frecuencia entre los alumnos para cada una de las dimensiones del Inventario SISCO de Estrés Académico.

Los estresores, que conforman los ítems del 1 al 15, que presentan mayor frecuencia entre los alumnos de la facultad de Economía son: "La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días" (ítem 2), "La realización de un examen" (ítem 10) y "No entender los temas que se abordan en la clase" (ítem 15). Por su parte, los síntomas (que conforman los ítems 16 a 30) que más se presentan son "Inquietud" (ítem 22), "Ansiedad, angustia o desesperación" (ítem 24) y "Problemas de concentración" (ítem 25); mientras que las estrategias de afrontamiento que más se utilizan son "Escuchar música o distraerme viendo televisión" (ítem 32), "Concentrarse

en resolver la situación que me preocupa" (ítem 33) y "Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa" (ítem 40). En el caso de las dimensiones, los estresores presentan una media de 3.06 (desviación estándar = 0.89), los síntomas de 2.83 (desviación estándar = 1.07) y las estrategias de afrontamiento de 2.86 (desviación estándar = 0.77). Los alumnos presentan un nivel promedio de estrés académico moderado (media de 2.92).

Análisis y discusión

Diferencias en medias por género

En el Cuadro 5 se presentan las diferencias en medias entre hombres y mujeres de la muestra con respecto a los distintos niveles de estrés. Se muestra que los niveles de estrés poco y moderado son estadísticamente mayores en hombres que en mujeres

Cuadro 5. Medias y diferencias en medias para diferentes niveles de estrés académico declarado, por sexo del estudiante

Variable	Mujeres	Hombres	Diferencia	
Nivel muy poco de estrés (1 = Sí, 0 = No)	0.000	0.010	-0.010	
Nivel poco de estrés (1 = Sí, 0 = No)	0.007	0.130	-0.123	[****]
Nivel moderado de estrés (1 = Sí, 0 = No)	0.318	0.517	-0.199	[****]
Nivel fuerte de estrés (1 = Sí, 0 = No)	0.628	0.331	0.297	[****]
Nivel muy fuerte de estrés (1 = Sí, 0 = No)	0.045	0.010	0.035	[**]
Estrés Académico Global	3.256	2.697	0.558	[****]

Notas:

1. Cada columna presenta la media muestral de cada variable condicional a cada categoría de sexo del estudiante, y la diferencia de medias.
2. La tercera columna muestra la diferencia de medias entre sexo de estudiantes.
3. En variables del tipo dicotómico (1 = Sí, 0 = No), la interpretación del promedio es porcentaje de respuesta declarada: por ejemplo 0.78 se interpreta como 78% de respuesta afirmativa.
4. Los indicadores de significancia de la prueba estadística (*valor-p*) son: [*]: $p < 0.10$, [**]: $p < 0.05$, [***]: $p < 0.01$, [****]: $p < 0.001$.

Fuente: Estimaciones propias.

con probabilidades de 12% y 19% de presentarse, respectivamente. Hay un 29% más de probabilidad de que las mujeres presenten un nivel fuerte de estrés y un 3% más de probabilidad de tener un nivel muy fuerte de estrés con respecto a los hombres. Asimismo, el nivel de estrés académico global es, en promedio, mayor y estadísticamente diferente en mujeres con respecto a los hombres.

La tercera columna del Cuadro 6 muestra la diferencia en medias de las tres dimensiones del estrés académico. La diferencia es positiva en todas las dimensiones lo cual indica que las mujeres presentan un mayor promedio en todas las dimensiones. En par-

ticular, las mujeres presentan en promedio un mayor número de situaciones que provocan estrés y una mayor frecuencia de síntomas al estar estresadas con respecto a los hombres. Además, las mujeres utilizan en promedio las estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia en comparación con los hombres. Todas las diferencias son estadísticamente significativas a un nivel de confianza del 10% o menos.

Siguiendo con el Cuadro 6, el porcentaje de incremento en los estresores en mujeres, con respecto a los hombres es de 26.05%, esto quiere decir que las mujeres en promedio frecuentan un 26.05% más situaciones de estrés que los hombres. Para el caso de los

Cuadro 6. Medias y diferencias en medias en las dimensiones de estrés académico, por sexo del estudiante

Dimensión de Estrés Académico	Mujeres	Hombres	Diferencia	
Estresores	3.503 (0.678)	2.779 (0.910)	0.723	[****]
Síntomas	3.328 (0.873)	2.499 (1.075)	0.829	[****]
Estrategias de afrontamiento	2.961 (0.745)	2.810 (0.786)	0.150	[*]
Estrés académico global	3.256 (.494)	2.697 (.635)	0.558	[****]
Tamaño de Muestra (n = 350)	139	211		

Fuente: Estimaciones propias.

Notas:

1. Cada columna presenta la media muestral de cada variable condicional a cada categoría de género del estudiante, y la diferencia de medias.
2. La tercera columna muestra la diferencia de medias entre género de estudiantes. El error estándar correspondiente a cada promedio se muestra entre paréntesis inferior al valor correspondiente.
3. Los indicadores de significancia de la prueba estadística (*valor-p*) son: [*]: $p < 0.10$, [**]: $p < 0.05$, [***]: $p < 0.01$, [****]: $p < 0.001$.

síntomas es donde se presentan un mayor incremento, siendo del 33.17%. Es decir, las mujeres en promedio presentan un 33.17% más de síntomas de estrés que los hombres. Finalmente, las mujeres utilizan estrategias de afrontamiento con un 5.37% más de frecuencia a comparación de los hombres.

Cabe señalar que el presente estudio realiza únicamente un perfil descriptivo de los niveles de estrés académico de los alumnos universitarios en el contexto del confinamiento por la pandemia de Covid 19. Es posible realizar posteriormente un análisis entre las demás variables consideradas en el cuestionario, para determinar la verdadera relación entre el estrés académico y sus factores. Asimismo, en futuras investigaciones se podría analizar la relación entre el estrés académico con situaciones como la diferencia en tasas de deserción, así como la diferencia en la demanda de entrada a un posgrado entre hombres y mujeres.

Muñoz (2004) menciona que para reducir el estrés académico se requiere de enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanza actuales. En particular, Blum *et al.* (2019) recomiendan implementar un modelo de intervención focalizado y de orientación psicoanalítica (ESPORA) para reducir la intensidad de afectación de cuadros depresivos, de inhibición y de ansiedad con el objetivo de mejorar la vida académica del alumno y evitar la deserción escolar. Por su parte, Ontiveros *et al.* (2019) recomiendan diseñar estrategias encaminadas a mejorar las actitudes de los alumnos hacia el estudio utilizando un instrumento para conocer el perfil actitudinal de los alumnos a lo largo de su formación universitaria que permitan identificar las áreas en las que los alumnos requieren mayor motivación.

Además, Extremera *et al.* (2007) argumentan que los altos niveles de inteligencia emocional en los alumnos se relacionan con menores niveles de agotamiento y mayor eficacia académica antes de comenzar el período de exámenes. De ahí la importancia de un estudio de este tipo a partir del cual se puede realizar un diagnóstico completo de la situación emocional en los estudiantes, así como identificar sus factores de vulnerabilidad para posteriormente diseñar una intervención psicosocial en la Facultad de Economía UANL que oriente a los alumnos a mejorar su inteligencia emocional y por lo tanto controlar sus niveles de estrés y potencialmente mejorar su productividad y desempeño en clases.

Conclusión

El presente artículo tiene como objetivos realizar un perfil descriptivo de los niveles de estrés académico de los alumnos de la Facultad de Economía UANL y determinar la diferencia de los niveles de estrés académico entre hombres y mujeres. Se utiliza como metodología una estrategia de muestreo estadístico que permite construir una muestra representativa para los estudiantes, considerando diez estratos diferenciados entre los distintos sexos (hombres y mujeres) y semestres (1º, 3º, 5º, 7º y 9º semestre). Para este fin, se utilizó la media aritmética y la desviación típica estándar de los ítems, así como las medias y diferencias en medias de los niveles de estrés académico del Inventario SISCO de Estrés Académico (Barraza, 2018).

De acuerdo con los resultados, los alumnos presentan, en promedio, un nivel de estrés académico moderado lo cual es concordante con lo que encuentran Sila-Ramos *et al.* (2020). Se encuentra, al igual que en diversos estudios, que los estresores que se presentan con mayor frecuencia son: la sobrecarga de tareas y trabajos (Bollousa, 2013; Bedoya-Lau *et al.*, 2014 y Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015) y la realización de un examen (Bollousa, 2013). Además, se detecta como tercer estresor con mayor frecuencia el "No entender los temas que se abordan en la clase".

De acuerdo con el presente estudio, los síntomas más frecuentes en los estudiantes son la inquietud, la ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración. Además, las estrategias de afrontamiento que más se utilizan son "Escuchar música o distraerme viendo televisión", "Concentrarse en resolver la situación que me preocupa" y "Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa". Estos resultados difieren a los de González *et al.* (2009), quienes establecen la "Búsqueda de apoyo" como la estrategia más frecuente. En este estudio, a diferencia de otros, no se realiza una diferenciación entre las estrategias de afrontamiento de acuerdo con el género (González *et al.*, 2009; Cabanach *et al.*, 2013, Vidal-Conti *et al.*, 2018) ni entre niveles de ansiedad (Piemontesi *et al.*, 2012) ya que este análisis se está realizando en un trabajo complementario al presente artículo.

Además, se muestra que los niveles de estrés poco y moderado es estadísticamente mayor en hombres que en mujeres con probabilidades de 12% y 19% de presentarse, respectivamente. Finalmente, se encuentra que hay un 29% más de probabilidad de que las

mujeres presenten un nivel fuerte de estrés y un 3% más de probabilidad de tener un nivel muy fuerte de estrés con respecto a los hombres. Asimismo, el nivel de estrés académico global es, en promedio mayor y estadísticamente diferente en mujeres con respecto a los hombres. Este hallazgo es concordante con los resultados de múltiples investigaciones que establecen que las mujeres presentan mayores niveles de estrés que los hombres (Marty *et al.*, 2005; Barraza, 2008; Verger *et al.*, 2009; Martín *et al.*, 2013; Bedoya-Lau *et al.*, 2014; Jerez-Mendoza y Oyarzo-Barría, 2015; Ghazanfar *et al.*, 2016; Vidal-Conti *et al.*, 2018; Conchado *et al.*, 2018 y Correa-Prieto, 2019).

Referencias

- Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Montea-gudo de la Guardia, Roxana & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7 (2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es
- Allen, A. & Smith, A. (2011). A Review of the Evidence that Chewing Gum Affects Stress, Alertness and Cognition. *Journal of Behavioral and Neuroscience*, 9(1), 7-23. <http://psych.cf.ac.uk/home2/smith/206.pdf>
- Andrade, E. F., Yumi, K., Nakagaki, R. & Borges, J. (2013). *Alta prevalência de estresse em pós-graduandos de ciências veterinárias*. *Abril* 2015.
- Barraza Macías, Arturo (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. Investigación Educativa Duranguense, ISSN 2007-039X, N°. 7, 2007, pags. 90-93.
- Barraza-Macías, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. *Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. (Issue December 2018). www.ecorfan.org
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos [Versión electrónica]. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A. & Arreola, G. (2017). Academic Stress Symptoms in Students of Higher Education and the Relation with Variable Sex. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 2(5), 50-56. Recuperado de <http://www.educationjournal.in/archives/2017/vol2/issue5/2-5-27>
- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J., y Zelaya, E. C. (2014). 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 año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262. <https://doi.org/10.20453/rnp.v77i4.2195>
- Berg, N. (2010). *Behavioral Economics. 21st Century Economics: A Reference Handbook*, Vol. 2, pp. 861-872, Free, R. C., ed., Los Angeles: Sage.
- Berrio García, N., Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*. Universidad de Antioquia, vol. 3, núm. 2. Disponible en <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Blum, B., Stern, C., Stincer, D., Zarco, J. V. y Sosa, J. E. (2019). Psicoterapia psicoanalítica focalizada, implicaciones académicas en estudiantes universitarios. El modelo ESPORA. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e40, 1-11. [doi:10.24320/redie.2019.21.e40.2146](https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e40.2146)
- Bollousa Galarza, G. I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Perú.
- Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. del M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), 19-32. <https://doi.org/10.30552/ejep.v6i1.89>
- Conchado Martínez, J., Alvarez Ochoa, R., Cordero Cordero, G., Gutiérrez Ortega, F. y Terán Palacios, F. (2018). Estrés académico y valores de cortisol en estudiantes de medicina. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 5 (1), 77-82. <https://doi.org/10.26423/rctu.v5i1.322>
- Correa-Prieto, F. (2015). Estrés académico en estudiantes de medicina de la Universidad Cesar Vallejo, de Piura 2013. *Revista del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 8 (2), 80-84. <https://doi.org/10.35434/rmhnaaa.2015.82.202>
- Duarte, G. G. de M., Soares, E. A., da Silva, P. C. dos S. & Reimão, R. N. A. de A. (2014). Diferenças entre os Sexos no Aproveitamento Escolar, na Sintomatologia de Stress e na Qualidade do Sono em um Grupo de Adolescentes. *Revista Ciências Em Saúde*, 4(1), 33-40. http://200.216.240.50:8484/rcsfmit/ojs-2.3.3-3/index.php/rcsfmit_zero/article/view/165
- Espinel Guadalupe, J., Robles Amaya, J. y Álvarez Condo, G. (2015). Factores de riesgo y prevención del estrés académico en estudiantes universitarios de la UNE-MI, Milagro. *Yachana Revista Científica*, 4 (2), 41-47. <http://revistas.ulvr.edu.ec/index.php/yachana/article/download/56/50>
- Extremera Pacheco, N., Durán Durán, M. y Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de Educación*, 342, 239-256.
- García-Ros, R., Pérez González, F., Fuentes Durán, M. C (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*. 2015; 110:2-12.
- García, B. R., González Arrieta, M. del P. y Luis E., B. M. (2014). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes a la escuela de enfermería de Ávila, centro adscrito a la Universidad de Salamanca. *Enfermería C y L*, 6 (2), 98-105.
- Ghazanfar, H., Haq, I. U., Bhatti, J. R. A., Hameed, S., Shafi, M. S., Hussain, A., Javaid, A. & Naseem, S. (2016). Severity of Stress in Pakistani Medical Students. *Rawal Medical Journal*, 41 (1), 116-120.

- González Cabanach, R., González Millán, P., y Freire Rodríguez, C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud: Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula Abierta*, 37 (2), 3-10. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/40803642_El_afrontamiento_del_estres_en_estudiantes_de_ciencias_de_la_salud_Diferencias_entre_hombres_y_mujeres
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial McGraw-Hill Interamericana
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272015000300002>
- Jiménez Jorge, M. (2013). Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos (Tesis de grado inédita). Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, Cuba. Disponible en <http://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/203/Tesis%20FINAL%20de%20%20MARY-%20imprimir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5 (1), 123-129.
- Loewenstein, G. (2014). *Behavioral Economics: Past, Present, Future*. January 2004.
- Macías, A. B. (2008). Academic Stress in Master's Students and its Modulatory Variables: A Between-Groups Design. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289.
- Macías, A. B. & Medina, G. A. (2017). Academic Stress Symptoms in Students of Higher Education and the Relation with Variable Sex. *International Journal of Multi-disciplinary Education and Research*, 2(5), 50-56.
- Malo Salvarrieta, D. A., Cáceres, G. S. y Peña, G. H. (2010). Validación del inventario de SISCO de estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la Universidad Industrial de Santander y la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga, Colombia. *Revista Electrónica Praxis Investigativa REDIE*, 2 (3), 26-42.
- Martín Graciano, María Olvido; Trujillo Aguilera, Francisco David; Moreno Morales, N. (2013). Estudio y evaluación del estrés académico en estudiantes de Grado de Ingenierías en la Universidad de Málaga. *Hekademos: Revista Educativa Digital*, 13, 55-63.
- Martínez, V., Pérez, O. (2005). Análisis de hábitos estudio en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*. 36 (7), 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie3672929>
- Marty M. Carolina, Lavín G. Matías, Figueroa M. Maximiliano, Larraín de la C. Demetrio y Cruz M. Carlos (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 43(1), 25-32. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272005000100004>
- Maykel, C., deLeyer-Tiarks, J., Bray, M. A. (2018). Academic Stress: What Is the Problem and What Can Educators and Parents Do to Help? In: Deb S. (eds) *Positive Schooling and Child Development*. Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-13-0077-6_2
- Muñoz García, F. J. (2004). *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: U. de Huelva (ed.).
- Ontiveros, G., Bosco, M. D., Díaz, C., Valdés, R., Vargas, R. y Viniestra, M. (2019). Desarrollo de un instrumento para evaluar actitudes hacia la formación universitaria: un estudio de caso en la UAM-I. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21, e38, 1-13. doi:10.24320/redie.2019.21.e38.1998.
- Osorio Vargas, M. (2010, octubre 10). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Disponible en <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlán, L. A., Sánchez-Rosas, 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. <https://doi.org/10.6018/140562>
- Sila-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28 (79), 75-83.
- Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración.*, 3(200), 11-18.
- Torres Velázquez, L. E., Rodríguez Soriano, N. Y. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11 (2), 255-270. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29211204.pdf>
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F. & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological Distress in First-Year University Students: Socioeconomic and Academic Stressors, Mastery and Social Support in Young Men and Women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643-650. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0486-y>
- Vidal-Conti, J. y Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educ.*, 22, 181-195.