



**Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la  
Universidad de Antioquia Sede Medellín, 2023**

Ángela María Velasco Daza  
Yohana Yaneth Barraza Becerra

Trabajo de grado presentado para optar al título de psicólogas

Asesor

Andrés Leonardo Gómez Zona, Psicólogo y Magíster (MSc) en Salud Pública

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2024

---

Cita

(Velasco Daza & Barraza Becerra, 2024)

---

Referencia

Velasco Daza, A. M., & Barraza Becerra, Y. Y. (2024). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia Sede Medellín, 2024* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de las autoras y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Las autoras asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

Dedico con profundo amor y gratitud este logro a mi amado padre, quien ha sido mi guía y mi mayor apoyo a lo largo de este viaje. Su inquebrantable fe en mí, su constante aliento y su sacrificio han sido la luz que me ha impulsado en los momentos más oscuros. A él le debo no solo este logro, sino cada paso firme que he dado. A mi hermana, cuya mera presencia en mi vida es un constante recordatorio de que el amor y la motivación pueden estar en las formas más simples. A mi familia, cuyo cálido abrazo me han dado la confianza para perseguir mis sueños. Y a mi compañera, Ángela Velasco, no solo por su trabajo arduo en este proyecto, sino por su amistad sincera que ha sido un faro de esperanza en los momentos de duda y fatiga. A la Universidad de Antioquia, no solo por impartirme conocimientos académicos, sino por cultivar en mí la valentía y la determinación para desafiar las injusticias. Este logro es tanto suyo como mío, con amor, Yohana.

Dedico este logro a mis excepcionales padres, por su dedicación y apoyo inquebrantable que fueron la fuerza detrás de cada paso en mi viaje académico, su amor y sacrificio han sido la brújula que guió mis esfuerzos, y este logro es un testimonio de la semilla que sembraron en mí. A mis queridos hermanos, Catalina, Ricardo, Nicolas y Santiago cuyas voces de aliento fueron mi fortaleza, a todo mi núcleo familiar por su respaldo incondicional que ha sido un pilar fundamental en mi travesía. A mi madrina, Gloria Patricia, le estoy muy agradecida por su sabiduría y orientación. A Yohana Barraza, más que una amiga y colega, agradezco su colaboración incansable y el calor humano que iluminó mi trayectoria académica. A cada persona que se cruzó en mi camino, sus palabras de aliento fueron motivación para culminar este proceso.

Finalmente, a mi querida Alma Mater, Universidad de Antioquía. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento. Con cariño y gratitud infinita, Ángela

### **Agradecimientos**

Agradecemos a nuestra alma mater, la Universidad de Antioquía, por darnos la oportunidad de ser parte de esta maravillosa comunidad, por hacernos personas capaces de luchar por causas justas. A nuestro asesor Andrés Leonardo Zona por su guía, comprensión y voz de aliento. A nuestros profesores y profesoras que no solo nos transmitieron sus conocimientos, sino que nos alentaron en el transcurso de nuestra vida académica. También a nuestros compañeros y equipos administrativos que con su apoyo contribuyeron al logro de nuestros objetivos.

**Tabla de contenido**

Resumen .....	8
Abstract .....	9
Introducción .....	10
1. Planteamiento del problema.....	11
1.1 Antecedentes .....	14
2. Justificación .....	17
3. Objetivos .....	19
3.1. Objetivo general .....	19
3.2. Objetivos específicos.....	19
4. Marco teórico.....	20
5. Metodología.....	24
5.1. Enfoque metodológico .....	24
5.2. Variables.....	24
5.2.1. Estrés académico .....	24
5.2.2. Características sociodemográficas .....	24
5.3. Muestra.....	25
5.3.1. Criterios de inclusión .....	25
5.3.2. Criterios de exclusión.....	26
5.4. Recolección de datos .....	26
5.5. Instrumentos .....	27
5.6. Consideraciones éticas .....	29
6. Resultados.....	30
6.1. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la FCSH.....	33

6.2. Relación entre el nivel de estrés académico y las características sociodemográficos de los estudiantes .....	34
6.3. Principales estímulos desencadenantes de respuestas de estrés académico .....	37
6.4. Síntomas predominantes relacionados con el estrés académico .....	38
7. Discusión.....	41
8. Conclusiones .....	44
9. Recomendaciones .....	45
Referencias .....	46
Anexos.....	51

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1</b> Distribución de sexo según programa académico .....	30
<b>Tabla 2</b> Distribución de la muestra por edades con relación al nivel académico.....	31
<b>Tabla 3</b> Distribución de la muestra según estado civil y sexo.....	32
<b>Tabla 4</b> Distribución de la muestra según estrato social y número de personas por programa.....	32
<b>Tabla 5</b> Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable .....	33
<b>Tabla 6</b> Distribución de los niveles de estrés académico .....	33
<b>Tabla 7</b> Distribución de los niveles de estrés académico según los rangos de edad .....	34
<b>Tabla 8</b> Distribución de los niveles de estrés académico según el sexo.....	35
<b>Tabla 9</b> Distribución de los niveles de estrés académico según el estrato socioeconómico .....	35
<b>Tabla 10</b> Distribución de niveles de estrés académico según el nivel académico .....	36
<b>Tabla 11</b> Distribución de los niveles de estrés académico según el programa de estudio .....	37
<b>Tabla 12</b> Distribución de niveles de estrés académico según los estímulos estresores.....	38
<b>Tabla 13</b> Distribución de los niveles de estrés académico según los síntomas físicos, psicológicos y conductuales. ....	39
<b>Tabla 14</b> Distribución de los niveles de intensidad de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.....	40

### **Siglas, acrónimos y abreviaturas**

<b>N</b>	Tamaño de la muestra
<b>SISCO</b>	Inventario sistémico cognoscitivista
<b>UdeA</b>	Universidad de Antioquia
<b>FCSH</b>	Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
<b>EA</b>	Estrés académico

## Resumen

Se describe el nivel de estrés académico percibido por estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín. Es un estudio descriptivo transversal que incluye una muestra de 200 estudiantes entre 18 y 28 años, el 69,5% son mujeres y el 30,5% hombres. Para la recolección de la información, se emplea una encuesta sociodemográfica de elaboración propia y el inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO) auto aplicado de manera virtual.

Con relación al estrés académico, el 61,5% (n=123) de sexo femenino manifestó haber percibido niveles moderados y severos de estrés, mientras que en los hombres fue el 22% (n=44). Además, la sobrecarga de tareas, trabajos escolares y la evaluación de los profesores son considerados los principales estímulos desencadenantes de estrés académico, con un promedio de 2,73.

Se puede concluir que la mayoría (83,5%) de los estudiantes presentan niveles moderados y severos de estrés académico. El programa de psicología reportó mayor nivel de estrés moderado y severo (29%). Además, existe una variación en la percepción del estrés académico según la edad, siendo notable en las personas más jóvenes (18 a 23 años). Los principales síntomas que reportan los participantes son los psicológicos (80%), seguido los físicos (74,5%) y finalmente los conductuales (69,5%) en niveles moderado y severo, repercutiendo de forma negativa en el bienestar integral de los estudiantes; sin embargo, es necesario el desarrollo e implementación de estrategias que permitan afrontar de mejor forma los estímulos desencadenantes de estrés.

*Palabras clave:* Estrés académico, síntomas, estímulos estresores, niveles de estrés, salud mental, psicología.



### **Abstract**

It describes the level of academic stress perceived by students belonging to the Faculty of Social and Human Sciences of the University of Antioquia, headquarters in Medellín. It is a cross-sectional descriptive study that includes a sample of 200 students between 18 and 28 years old, 69.5% are women and 30.5% men. For the collection of information, a sociodemographic survey of own elaboration and the Systemic Cognitive inventory are used for the study of academic stress (SISCO) self-apply in a virtual way.

With regard to academic stress, 61.5% (n=123) of females reported having perceived moderate and severe levels of stress, while in men it was 22% (n=44). In addition, overwork, schoolwork and teacher evaluation are considered the main stimuli triggering academic stress, with an average of 2.73.

It can be concluded that the majority (83.5%) of students present moderate and severe levels of academic stress. The psychology program reported a higher level of moderate and severe stress (29%). In addition, there is a variation in the perception of academic stress according to age, being notable in younger people (18 to 23 years). The main symptoms reported by participants are psychological (80%), followed by physical (74.5%) and finally behavioral (69.5%) at moderate and severe levels. However, it is necessary to develop and implement strategies to better address the triggers of stress.

*Keywords:* Academic stress, symptoms, stressful stimuli, stress levels, mental health, psychology.

## **Introducción**

El presente estudio es llevado a cabo en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín con el fin de determinar los niveles de estrés académico que presentan los estudiantes, la sintomatología asociada predominante y su relación con características sociodemográficas tales como, estrato socioeconómico y estado civil, condiciones académicas, como pregrado y nivel académico; y características propias del individuo como la edad y el sexo. De igual forma, a partir de este proyecto se logra identificar los principales estímulos desencadenantes de respuesta estresada en los alumnos.

Lo anterior, se realiza mediante las escalas referentes a estresores y síntomas del Inventario Cognoscitivista para el Estrés Académico (SISCO), de igual forma, se hace un análisis desde el modelo explicativo propuesto por Barraza, (2006) quien define el estrés académico como un proceso sistémico, adaptativo y psicológico que se presenta cuando los alumnos se encuentran frente a contextos escolares donde encuentran estímulos valorados como estresores. Por lo que, frecuentemente los estudiantes presentan signos indicativos de estrés, de ahí la importancia de realizar estudios que permitan describir las características del estrés que presentan los estudiantes, a fin de poder generar actividades de promoción y prevención eficaces y asertivas.

A continuación, se presenta el planteamiento del problema, los objetivos del estudio, el marco teórico, los antecedentes de investigación, el diseño metodológico, los resultados, la discusión, las conclusiones y la bibliografía, donde se explicará de manera amplia las características del estrés presentado por la muestra.

## 1. Planteamiento del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2023) se puede definir el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil” que interfiere de forma constante en el desarrollo adecuado de las áreas básicas del individuo, afectando de manera significativa la salud de este; teniendo en cuenta que, de acuerdo con la OMS (2014), en 1946 se estableció que la salud es un estado donde el individuo se encuentra experimentando completo bienestar físico, mental y social.

Según lo anterior, sólo quienes se encuentren involucrados en una situación difícil pueden presentar niveles de estrés. No obstante, catalogar una situación como difícil o problemática depende del proceso de evaluación o valoración que cada sujeto realice. Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) dan una explicación teórica centrada en la relación entre el individuo y el entorno que considera tanto las particularidades del sujeto como la naturaleza del medio, teniendo en cuenta que el concepto de estrés alude a la respuesta del organismo cuando interpreta una situación como amenazante o se siente sobrepasado por esta.

De igual forma Crespo y Labrador (2003) proponen un modelo explicativo del estrés en el cual sostienen que una persona se encuentra frente a una situación estresante cuando percibe que no puede responder a esta de manera adecuada. La situación puede tratarse de un desastre natural, un conflicto familiar, una situación laboral o académica, de ahí que los tipos de estrés se clasifican teniendo en cuenta la fuente de los estímulos que lo desencadenan (Orlandini, 1999 citado por Barraza, 2005).

Este trabajo está centrado en el estudio del estrés académico entendido como el estrés experimentado por estudiantes, principalmente de básica secundaria y educación superior, que tienen como fuente exclusiva a estresores pertenecientes a actividades académicas según la definición de Águila et. al (2015).

El estrés académico puede generar consecuencias a corto y/o largo plazo, estas se ubican, según Martín (2007), tanto a nivel conductual como cognitivo. A nivel conductual se pueden ver alterados los hábitos alimenticios, alto consumo de cafeína, tabaco y sustancias psicoactivas (Hernández et al.1994, citado por Martín, 2007). En cuanto a los cambios cognitivos estos pueden verse reflejados en los patrones emocionales, así como en la valoración y percepción de la realidad.

En el contexto socioeducativo colombiano, Martínez y Díaz (2007) afirman que los estudiantes se enfrentan a diversos conflictos y amenazas diariamente en las aulas, en el relacionamiento con sus pares, educadores, así como en su vida familiar y social. Señalan los autores que “la adaptación, la violencia, la afectividad, la situación económica, la información masiva de los medios de comunicación, la confusión y hasta la búsqueda de prontas soluciones a los problemas aparecidos en el contexto educativo” (p.20). Estas son situaciones que pueden ser percibidas como estresantes.

Lo anterior, deja de manifiesto la importancia de centrar la atención en las condiciones contextuales y sociodemográficas en las cuales se encuentra el sujeto cuando se estudia un fenómeno como el estrés académico. dado que si bien en este influyen los procesos evaluativos internos que se ejecuten, estos se llevan a cabo en función de estímulos externos, lo cual se evidencia en un estudio llevado a cabo por Pinto et al (2022) en la Universidad de la Guajira, donde, a partir de los datos aportados por 840 estudiantes se encuentra “evidencia moderada de presencia de situaciones ambientales, familiares, afectivas emocionales y cognitivas que impactan a los estudiantes” (p. 97).

Según la OMS (2012) otros factores que incrementan el riesgo de las personas a desarrollar problemas de salud mental son la pobreza, ser víctima de algún tipo de violencia, abuso doméstico y la presencia de enfermedades crónicas. Es decir, la salud mental puede verse afectada no sólo por las características biológicas del individuo, sino también por las circunstancias sociales y económicas, así como por los estereotipos de género y el entorno amplio del individuo (Lund et al., 2018, citado por la OMS en 2021).

Por otro lado, en la investigación realizada por Gutiérrez et. al (2010) con una muestra de estudiantes en la Universidad CES, se observa una correlación significativa entre estrés académico y la presencia de depresión. Los estresores académicos que generan mayores niveles de estrés referidos por los estudiantes presentan un incremento de la frecuencia de depresión; por ejemplo, el 73,9 % de los estudiantes con niveles severos de estrés debido a la competitividad que se da con sus pares tiene algún nivel de depresión (Gutiérrez et. al, 2010).

De igual forma en un estudio realizado con estudiantes de medicina de la UNAB se evidencia que “existe una alta frecuencia de síntomas depresivos de importancia clínica y de autopercepción del estrés en los estudiantes al finalizar el semestre académico (p.53)” presentándose en mayor medida en mujeres (González et. al, 2014). Estos resultados señalan que

el estrés generado por estímulos académicos no sólo tiene repercusiones en su desempeño académico, sino que puede afectar de forma significativa su estado de salud física y mental, interfiriendo así en las diferentes áreas básicas en las que se desenvuelve el sujeto.

Según la OMS (2021), la exposición a estímulos estresores se ha identificado como un factor desencadenante de diversos problemas de salud mental, lo que, junto al envejecimiento de las poblaciones, ha contribuido a un aumento del 30% en la prevalencia global de condiciones de salud mental desde 1990. De hecho, la misma entidad afirma que las predicciones actuales indican que para 2030 la depresión será la principal causa de carga de morbilidad a nivel mundial (OMS, 2012).

Este pronóstico muestra la necesidad de abordar los trastornos depresivos y los factores asociados, tales como el estrés, máxime cuando el panorama nacional concuerda con los datos brindados a nivel global. Para el año 2020 en la estrategia de tele orientación en salud mental implementada por el Ministerio de Salud y Protección Social del país se hicieron aproximadamente 24.000 intervenciones en las cuales se identifica que las principales problemáticas en salud mental son síntomas de ansiedad, reacciones al estrés, síntomas de depresión y exacerbación de síntomas de trastornos mentales previos (Ministerio de salud y protección social, 2021).

Respecto al contexto específico de la Universidad de Antioquia, se hizo un estudio en la Facultad de Ingeniería con 203 estudiantes donde encontraron niveles altos de riesgo en la relación variable susceptibilidad al estrés y contexto académico (Noreña, 2017); sin embargo, no se han hecho estudios similares en otras facultades. Teniendo en cuenta este antecedente se realiza la revisión de los informes finales de los estudiantes que realizaron sus prácticas en el semestre 2022-II en la oficina de Bienestar Universitario de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Estos informes son el resultado de la intervención terapéutica con 20 estudiantes entre los 17 y 29 años, matriculados en los 5 programas académicos, y en estos se encuentra que los 2 motivos de consulta principales son por cuadros de ansiedad y depresión con o sin ideación suicida y ansiedad generalizada relacionados directamente con temas académicos (Álvarez, 2022).

De igual manera, mediante las atenciones, presenciales y virtuales, brindadas a 29 estudiantes de la FCSH en el semestre 2022-II se identifica que la falta de redes de apoyo y el aislamiento en el ámbito educativo amplifican estas dificultades generando en los estudiantes una sensación de desamparo (Múnera, 2022). Lo anterior, alerta sobre la necesidad de prestar atención a estos aspectos en el entorno educativo lo cual exige el diseño e implementación de estrategias

que promuevan no sólo el éxito académico, sino también el desarrollo emocional y social de los estudiantes. El diseño de programas que fomenten un ambiente educativo comprensivo y de apoyo, así como la implementación de recursos para gestionar el estrés académico son esenciales para abordar de manera integral las complejidades que enfrenta la población estudiantil.

Considerando lo anterior, este trabajo está orientado a mostrar los niveles de estrés que presentan los estudiantes de la FCSH de la Universidad de Antioquia en el periodo de tiempo en que se recolectan los datos; y a la descripción de la relación de las características sociodemográficas y la aparición de sintomatología indicadora de estrés. Los hallazgos son insumos para que se generen estrategias que permitan reducir los efectos adversos que puede tener el estrés sobre la salud, el desempeño académico y atender oportunamente a los estudiantes en riesgo.

En consecuencia, la pregunta orientadora de este estudio es: ¿Cómo se presenta el nivel de estrés académico en estudiantes de 18 a 28 años de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín?

## **1.1 Antecedentes**

El estrés es un fenómeno que se ha estudiado ampliamente, principalmente, desde los postulados de la psicología cognitiva. Sin embargo, la bibliografía respecto al estrés académico es reciente, de manera progresiva se ha venido despertando un interés por este tema debido a su impacto en la salud y vida académica de los estudiantes. Caldera et, al., (2007) definen el estrés académico como aquel producto de las demandas del entorno educativo, el cual puede darse no sólo en estudiantes, sino también en profesores y demás empleados de las instituciones de cualquier nivel educativo. No obstante, este estudio aborda únicamente el estrés académico de estudiantes de educación superior.

El ingreso a la universidad es una experiencia que genera diversas reacciones en los estudiantes entre ellas el estrés académico, sin embargo, esta situación puede experimentarse incluso desde el bachillerato, tal y como lo evidencia la investigación realizada por Barraza (2005) en la ciudad de Durango (México). Este es un estudio descriptivo que recolectó datos de 356 participantes y encontró que el 86% de los estudiantes afirmaban haber experimentado niveles significativos de estrés académico en el primer semestre de 2004. Resultados semejantes se encuentran en el estudio no experimental, transeccional y correlacional realizado con 152

estudiantes de maestría en Educación de la ciudad de Durango (México); en el cual el 95% de los alumnos reportaron haber presentado estrés académico en un nivel relativamente alto (68%) (Barraza, 2008). Este estudio deja de manifiesto que el estrés académico puede presentarse en individuos independientemente del nivel académico que se encuentre cursando.

De igual forma, en el estudio desarrollado por Reddy et. al., (2018), donde participaron 336 estudiantes seleccionados a partir de un muestreo aleatorio, se encuentra que el 48% de estos presenta estrés en niveles medios y altos, sin que haya una diferencia significativa entre hombres y mujeres. Según los autores, el estudio señala que el estrés académico continúa siendo una preocupación que impacta la salud mental y el bienestar de los estudiantes; razón por la cual resulta relevante comprender la fuente del estrés académico puesto que permitirá a los profesionales hacer intervenciones efectivas para mejorar el bienestar integral del estudiante afectado o bien para prevenir afectaciones.

Por otra parte, se han desarrollado investigaciones centradas en identificar cuáles son los principales estímulos estresores en el contexto académico, tal como Bargadi y Hutz (2011) que, mediante una revisión sistemática de bases de datos, encontraron que la falta de tiempo, dificultad en el relacionamiento con los profesores y compañeros, cantidad alta de exámenes y tareas son las principales situaciones generadoras de estrés. Sin embargo, también mencionan que la falta de recursos económicos para la adquisición de materiales resulta estresante, lo cual señala la necesidad de incluir las características socioeconómicas en el entendimiento de este fenómeno.

Si bien, es importante identificar los estímulos generadores de estrés, también lo es conocer la sintomatología indicadora de estrés, tal como se muestra en un estudio llevado a cabo en la Universidad del Caribe Colombiano con una muestra de 887 estudiantes, de los cuales 105 presentan niveles leves y moderados de estrés, por lo que tienden a mostrar actitud negativa y distanciamiento respecto a las actividades académicas, su implicación y compromiso con las mismas es menos frecuente, cuentan con una baja capacidad de disfrutar largas jornadas de estudio y dudan de su capacidad para superar dificultades (Caballero y Suarez, 2019).

Es importante conocer la información planteada anteriormente; sin embargo, sin importar cuales sean los estímulos desencadenantes de estrés académico, este resulta en una problemática de salud mental, tal como se concluye en el estudio llevado a cabo por Gutiérrez y Amador (2016), quienes afirman que este fenómeno “es considerado como un factor grave generador de diversas patologías” (p. 28).

Lo cual resulta relevante, dado que resultados semejantes se encuentran en un estudio realizado en tres universidades de Medellín y el Valle de Aburrá, con una muestra de 450 estudiantes, se encontró que, en el contexto universitario, la cantidad de tareas y lecturas fueron una queja recurrente. Los estudiantes perciben estas actividades como desbordantes y generadoras de angustia al momento de pensar en las consecuencias en caso de responder de una manera insuficiente a estas demandas (Restrepo et al, 2020).

De igual manera, un estudio realizado en la Universidad de Antioquia sobre estrés académico en estudiantes de doctorado de la facultad de ciencias exactas y naturales, refiere que la alteración en todos los niveles de respuesta de los individuos influye de forma negativa en el rendimiento académico, causando diversas consecuencias como el deterioro de la salud física, emocional y psicológica, además de afectar en el rendimiento académico de los estudiantes así como en otras esferas de la vida (Jaramillo, J. 2019).



## 2. Justificación

El estrés académico es considerado como un estado que se produce cuando el estudiante evalúa negativamente las demandas de su entorno (distrés), cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo (Zárate et al; 2017, citado por Silva et al; 2020). La investigación propuesta aborda una problemática relevante y de alto impacto en la población universitaria frente al estrés académico. En este sentido, el presente trabajo de grado surge de la necesidad de comprender e identificar los estímulos desencadenantes de estrés académico y su sintomatología. Dado que el estrés influye sobre el rendimiento académico de los estudiantes se hace necesario lograr un nivel óptimo en la relación estrés/rendimiento (Espinosa et al., 2020) de tal manera que el estudiante pueda dar manejo al estrés de forma adecuada, lo cual le permitirá un mejor afrontamiento en las diferentes situaciones y retos que se le presenten en la academia.

De acuerdo con la revisión de estudios realizada por Sandoval, K. et al (2021), en algunos de ellos se concluye que los estudiantes más jóvenes son quienes experimentan mayor estrés, mientras que, los estudiantes más antiguos lo hacen en menor medida. Lo anterior, podría deberse a que los estudiantes de los semestres iniciales afrontan nuevas experiencias y estresores, en tanto que los de semestres avanzados ya habrían desarrollado habilidades de adaptación y organización, por lo cual su carga emocional y de trabajo se reducirían. Sin embargo, los autores añaden que en otros estudios se presentan hallazgos opuestos en donde se explica que los estudiantes en semestres superiores se enfrentan a una mayor responsabilidad académica y por ende afrontan mayor estrés.

Dicha investigación aporta datos descriptivos de los niveles de estrés que presenta una muestra de 200 estudiantes de la FCSH, lo cual contribuye a reducir la brecha de información existente que a su vez facilitará insumos a las dependencias correspondientes, entre ellas Bienestar Universitario, para la toma de decisiones basadas en datos en caso de que decidan desarrollar estrategias de acompañamiento para los estudiantes frente al manejo del estrés académico.

Asimismo, contribuye en la comprensión de la experiencia académica de los estudiantes universitarios, aportando para el diseño de políticas y programas institucionales destinados a promover un ambiente educativo saludable y propicio para el desarrollo integral de los alumnos. La mitigación de los efectos negativos y la atención oportuna de los estudiantes en riesgo de

afectación a su salud mental por estrés académico contribuyen al mejoramiento en su rendimiento y reducción en la deserción académica.

Ahora bien, una de las razones que justifican este estudio son los hallazgos de los informes realizados por los practicantes de psicología en la oficina de Bienestar Universitario de la FCSH. Los informes de Álvarez (2022) y Múnera (2022) evidencian la problemática de los estudiantes con relación al manejo inadecuado frente a las exigencias del cumplimiento en sus obligaciones académicas, lo cual les genera dificultad para concentrarse y lograr un mejor desempeño académico traduciéndose en situaciones estresantes. Así mismo, los hallazgos del estudio realizado por Noreña (2017) en la Universidad de Antioquia con estudiantes de la Facultad de Ingeniería, despertaron interés en entender el estrés en la FCSH. El autor identificó que las mujeres puntuaron riesgo alto en la variable de susceptibilidad al estrés, mientras que los hombres lo hicieron en relación con el contexto académico.

Lo anterior, motivó la pregunta con relación a cómo se presenta el nivel de estrés académico en los estudiantes de la FCSH dado que, como se ha mencionado anteriormente, no existen estudios similares; teniendo en cuenta esta brecha de información, se hace necesaria su evaluación y análisis. Ahora bien, este estudio se realiza con estudiantes entre los dieciocho (18) y veintiocho (28) años debido a que, de acuerdo con la revisión de literatura, es en este rango de edad se puede observar el estrés en diferentes niveles.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de estrés académico presentado por los estudiantes, entre los 18 y 28 años, de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, Sede Medellín, a través del inventario cognoscitivista (SISCO).

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Conocer la sintomatología asociada al estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín.
- Identificar la relación entre el nivel de estrés académico y las características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín.
- Establecer los principales estímulos desencadenantes de respuestas de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín.

#### 4. Marco teórico

De acuerdo con lo planteado por Clark y Beck (2012) el ser humano cognitivamente está compuesto por diferentes esquemas que le posibilitan los procesos adaptativos, tales como esquemas motivacionales, conductuales, afectivos, fisiológicos y cognitivos – conceptuales. Mediante estos últimos se establecen reglas, presunciones y creencias que desempeñan un papel fundamental para realizar una evaluación primaria de un evento, estímulo o situación que pudiera ser una potencial amenaza. Lo anterior, no quiere decir que los demás esquemas no se vean involucrados en dicha evaluación, sino que sólo del contenido de las creencias centrales depende considerar una situación como un riesgo o no. De igual modo, este esquema posibilita el reconocimiento del grado de vulnerabilidad en la que el individuo se encuentra, dado que contiene creencias específicas respecto al nivel de peligro potencial de cada situación (Clark & Beck, 2012).

Basado en el planteamiento anterior, el desarrollo de este estudio se realiza desde una perspectiva cognitiva mediante un enfoque interaccionista o relacional. Es decir, que se abordan los procesos psicológicos del estrés académico de los participantes en relación con el contexto en donde se desenvuelven, teniendo en cuenta que tanto el contexto como el sujeto son fenómenos activos en dicha interacción. En este sentido, las teorías del procesamiento de la información plantean que las personas reciben información del entorno mediante un ejercicio perceptivo, procesan esta información realizando procesos de evaluación y luego actúan (Thomas, 2013).

Las personas evalúan constantemente las situaciones para determinar si son estresantes o no. Para comprender de forma más amplia este fenómeno del estrés Richard Lazarus y Susan Folkman (1986) proporcionan una explicación teórica centrada en la relación que se da entre el individuo y el entorno. Los autores consideran tanto las particularidades del sujeto como la naturaleza del medio; dado que el concepto de estrés hace alusión a la respuesta dada por el organismo cuando se interpreta como amenazante el entorno. Es fundamental considerar ambos factores puesto que, si sólo se tiene en cuenta la respuesta orgánica para definir el estrés, no se podría llegar a diferenciar los estímulos estresantes de los que no lo son, dado que algunas respuestas pueden indicar estrés psicológico de forma equivocada. Como lo ejemplifican Lazarus y Folkman (1986), cuando se practica “jogging” tiende a aumentarse la frecuencia cardiaca, sin embargo, este aumento no se da ante un estímulo estresor, sino ante la práctica deportiva.

Por lo cual, para que un estímulo sea considerado estresor debe generar una respuesta estresada y estas se dan en los individuos que presentan algún grado de vulnerabilidad o susceptibilidad de tal forma que dicho estímulo sobrepasa sus recursos. La respuesta se establece teniendo en cuenta la suficiencia de los recursos de afrontamiento tanto físicos como psicológicos del sujeto. Lo anterior implica que una persona con altos niveles de vulnerabilidad es aquella que cuenta con insuficientes recursos de afrontamiento. Sin embargo, lo realmente relevante es “la relación entre la importancia que las consecuencias tengan para el individuo y los recursos de que disponga para evitar la amenaza de tales consecuencias” (Lazarus y Folkman, 1986 p. 75). Los recursos de los que dispone la persona son identificados mediante un proceso de evaluación y pueden considerarse en términos de estrategias de afrontamientos dado que estas procuran la adaptación al entorno.

Este proceso de evaluación es inherente a la autopercepción de estrés, dado que tanto en las personas como en los grupos varían los niveles de sensibilidad y vulnerabilidad ante las situaciones, es por esto por lo que este proceso influye de manera directa en la interpretación y reacción que se da frente a los acontecimientos y difieren de un individuo a otro. Según Lazarus y Folkman (1986) estas diferencias se dan debido a la evaluación cognitiva, entendida como “el proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en un individuo” (p. 56). Por consiguiente, puede considerarse que la evaluación cognitiva media la particular relación entre sujeto – entorno, clasificándose de la siguiente manera:

- **Evaluación primaria:** en esta encontramos tres subcategorías de evaluación: I). Irrelevante, esta se presenta cuando se da la interacción individuo – entorno sin que tenga repercusiones de ninguna forma en el individuo. Lo anterior ocurre porque ya se dio un proceso de habituación al estímulo; II). Benigno – positivas, tiene lugar cuando es positiva la consecuencias dada del encuentro entre el sujeto y el medio; y, III). Estresante, en la cual se presenta la evaluación que significan daño/pérdida, amenaza y desafío (Lazarus & Folkman, 1986).
- **Evaluación secundaria:** emerge cuando la persona debe actuar sobre las situaciones frente a las que se encuentra debido a que representa una amenaza o un desafío, lo cual se traduce en peligro. Es el proceso por el que se determinan los recursos que requerirá aplicar la persona a cada situación. Además, deberá

considerar cuáles opciones de afrontamiento cumplirán con lo que se espera, es decir, la persona se asegura de que las estrategias que emplee funcionarán eficazmente (Lazarus & Folkman, 1986).

Siendo así, luego del proceso de evaluación pueden presentarse tres tipos de respuestas: I). Respuesta de orientación, la cual surge cuando el organismo recibe alertas sobre estímulos novedosos, inesperados o informativos; II). Respuesta de defensa, esta emerge cuando se perciben estímulos intensos o aversivos; y, III). Respuesta fisiológica, es decir, el aumento en la activación general del organismo. El tipo de respuesta que se presenta depende de la evaluación cognitiva que cada sujeto realice del estímulo (Crespo & Labrador, 2003)

Ahora bien, a diferencia de las respuestas presentadas anteriormente que se clasifican dependiendo el impacto, el estrés, suele clasificarse teniendo en cuenta la fuente de donde resultan los estímulos estresores. Las categorías más comunes son las de estrés laboral y estrés académico, aun así, los estudios de este último apenas han cobrado relevancia en los últimos años por lo cual se cuenta con una reducida bibliografía al respecto, de acuerdo con Berrio y Mazo (2011) estos datan de 1990.

Barraza (2007a) afirma que el estudio del estrés académico se ha conceptualizado de diversas formas, lo cual no permite que haya claridad y consenso respecto a su definición, lo que a su vez representa un problema estructural para el entendimiento de este. Según el autor, la mayoría de las conceptualizaciones del estrés académico se han hecho a partir de tres modelos explicativos: I). El 26% de los estudios se basan en los modelos centrados en los estresores, II). El 34% prefieren las explicaciones enfocadas en los síntomas; y, III). El 6% se centra en el modelo transaccional.

Barraza (2006) también identifica tres componentes sistémicos procesuales propios del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento (output). Sin embargo, no todos los estímulos generan universalmente estrés en los individuos, por lo que se hace necesario una división de estos. Existen estresores mayores que son estresantes de manera objetiva dado que presuponen consecuencias negativas para el sujeto; un ejemplo de estos son las situaciones en donde la vida de la persona se encuentra en peligro lo cual se constituye en estresores objetivos debido a su impredecibilidad e imposibilidad de control. Por otro lado, están los estresores menores que dependen de la evaluación que hace cada sujeto para que tengan una carga propiamente estresante (Cruz & Vargas, 2001 citados en Berrio y Mazo, 2011).

Considerando esto, Barraza (2006) define el estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva cuando los alumnos se encuentran frente a contextos escolares que lo someten a una serie de demandas que, son valoradas como estresores (input). Estas situaciones provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en los síntomas, lo cual obliga al alumno a implementar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta definición de estrés académico propuesta por Barraza, el autor del SISCO, resalta la importancia de acercarnos a este fenómeno desde una perspectiva interaccionista, dado que, la relación que se teje entre el individuo y los estímulos del contexto académico es la que posibilitará que haya o no un proceso de adaptación adecuado, la importancia de este recae en cuanto influye de manera directa en la salud mental y física del individuo, así como en la forma en que se desenvuelve en otros contextos.

## 5. Metodología

### 5.1. Enfoque metodológico

Este estudio se realiza a partir de un enfoque cuantitativo, de corte transversal enfocado en la exploración de la presencia de un fenómeno en una población específica en un momento particular, lo que le confiere un alcance puramente descriptivo (Hernández, 2014). Teniendo en cuenta que el acercamiento a la variable se hace en un momento único los resultados y conclusiones obtenidos no pueden extrapolarse al mismo fenómeno en el pasado ni en el futuro. Tal y como refiere Hernández (2014) estos estudios se clasifican de acuerdo con su alcance los cuales son: I). Exploratorio, mediante el cual se busca comenzar a conocer una o varias variables y es utilizado, en su mayoría, en problemas de investigación poco estudiados; II). Correlacional - causal, que es usado cuando se pretende describir las correlaciones o relaciones causales que guardan más de dos variables en un tiempo específico; y, III). Descriptivo, que es el utilizado para este estudio, y que permite indagar los niveles de una o más variables en la población objeto de estudio y proporcionar una descripción.

### 5.2. Variables

#### 5.2.1. *Estrés académico*

Estrés experimentado por estudiantes universitarios que tiene como fuente exclusiva a estresores pertenecientes a actividades académicas.

#### 5.2.2. *Características sociodemográficas*

- **Edad:** biológica en años desde el día de nacimiento hasta el día de que se aplica el cuestionario referido por el sujeto en un rango de 18 a 28 años.
- **Sexo:** información que brinda el sujeto respecto a su identificación sexual biológica.
- **Estado civil:** situación familiar en la que se encuentra el estudiante.



- **Estrato socioeconómico:** nivel económico al que pertenece el estudiante en la escala de estratificación en Colombia la cual va del estrato 1 - recursos económicos bajos al 6 - recursos económicos altos.
- **Pregrado:** programa académico matriculado en la FCSH: historia, psicología, trabajo social, antropología y sociología.
- **Semestre:** nivel académico en el que se encuentra matriculado el estudiante en un rango del 1 al 10.

### 5.3.Muestra

Se hizo un muestreo no probabilístico de tipo descriptivo el cual no permite determinar el error que puede llegar a introducirse en los resultados; por lo cual, las conclusiones de este estudio no deben ser explicativas del fenómeno, ni deben extrapolarse al universo, de acuerdo con lo planteado por Sabino (1992).

La muestra fue de 200 estudiantes, 139 son mujeres y 61 hombres, matriculados en el segundo semestre de 2023 en los pregrados de psicología, historia, sociología, trabajo social y antropología de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquía, sede Medellín; nacidos en Colombia; sin distingo del semestre académico cursado o estrato socioeconómico; con edades en el rango entre 18 y 28 años; y quienes decidieron de forma voluntaria hacer parte del estudio.

#### 5.3.1. *Criterios de inclusión*

- Tener entre 18 y 28 años.
- Estar matriculado en un pregrado de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia.
- Expresar voluntad para participar en el estudio.
- Presentar o haber presentado estrés académico durante el semestre.

### 5.3.2. *Criterios de exclusión*

- Ser menor de 18 años o mayor de 28 años.
- No ser estudiante de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia.
- Estar experimentando problemas graves de salud mental.
- No haber presentado estrés académico durante el semestre.

### 5.4. **Recolección de datos**

Los datos se recopilaron a través de un formulario creado con la herramienta de Office 365 diseñado específicamente para este propósito. Este formulario estaba dividido en tres etapas: en la primera, es el consentimiento informado, mediante el cual el estudiante expresa su voluntad de participar en el estudio, a partir de una pregunta de respuesta dicotómica que incluyó las opciones "sí" y "no". En caso de seleccionar "no" el cuestionario se finaliza automáticamente; al seleccionar "sí", el participante avanzaba a la segunda sección del formulario, en donde se le pidió que respondiera preguntas sociodemográficas. Finalmente, se le solicitó al estudiante completar el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del Estrés Académico (SISCO).

La recopilación de datos se realizó entre octubre y diciembre de 2023. En los dos primeros meses se hizo la adaptación digital del instrumento y su difusión, y, durante el tercer mes se hizo la evaluación y calificación de estas respuestas y la formulación de los resultados. Para promover la participación voluntaria de los estudiantes, el enlace al formulario de Office 365 se distribuyó a través del correo electrónico oficial de Bienestar Universitario de la FCSH. Además, se compartió en redes sociales (grupos de Facebook y WhatsApp de los diferentes programas académicos) con el objetivo de alcanzar a un mayor número de estudiantes y obtener una muestra amplia. A la vez, se hizo una difusión presencial en once aulas de clases en donde se presentó el enlace en formato QR para facilitar el acceso.

Una vez recopilados los datos, se depuraron eliminando aquellos inválidos o que no cumplían con los criterios de inclusión. Posteriormente, se califica el SISCO de acuerdo con las indicaciones del manual (Barraza, 2018).

## 5.5. Instrumentos

En el presente estudio se emplea el inventario SISCO y un cuestionario elaborado por las estudiantes investigadoras que está constituido por once preguntas enfocadas a la recolección de datos sociodemográficos. El inventario SISCO para el estrés académico fue elaborado por Arturo Barraza Macías (2007b), cuyo modelo explicativo propuesto es el sistémico cognoscitivista que toma los postulados de la teoría general de los sistemas y el modelo transaccional del estrés. Este investigador propone que el organismo es un sistema que está compuesto por diferentes elementos que funcionan de manera interrelacionada a fin de generar estabilidad en este para la consecución de un objetivo específico, centrándose en identificar al sistema como un proceso relacional, tanto con sus propios elementos como con el entorno, con este último se relaciona a través del esquema input-output (Barraza, 2006).

En el modelo propuesto para el inventario SISCO se observa una gran influencia de las teorías interaccionista, de hecho, Barraza (2006) refiere que la relación persona-entorno en el estrés se da mediado por tres componentes: un acontecimiento estresante (entrada/input), interpretación y activación del organismo (salida/output) y explica que el individuo evalúa cognitivamente el acontecimiento y los recursos con los que cuenta para enfrentarlos, si el resultado de dicha evaluación es que los recursos son insuficientes se desencadena el estrés, llevando a la persona a emplear estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006). El "input" hace referencia a la importación de recursos necesarios para iniciar las actividades del sistema, mientras que el "output" se refiere a las salidas generadas por el sistema; esta interacción es mediada por un proceso de retroalimentación, el cual se encarga de identificar los dispositivos mediante los cuales el sistema recolecta información sobre la influencia de las decisiones internas en el entorno, dicha información es utilizada para la toma de decisiones posteriores (Barraza, 2006).

Resulta coherente que el objetivo del inventario SISCO para el estrés sea “reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios” (Barraza, 2007. p. 91.) Lo cual se adecúa a los intereses y alcance del presente estudio por lo que se escogió este inventario para la recolección de datos. Esta no fue la única razón para hacer uso de este instrumento, las bases epistémicas que utiliza el autor para proponer el modelo explicativo del estrés son, también, las bases teóricas en las cuales las estudiantes investigadoras se han centrado para interpretar y explicar el estrés

académico. De igual forma, las propiedades psicométrías del SISCO son adecuadas para atribuir confianza en el instrumento, según el estudio llevado por Barraza (2007b) el alfa de Cronbach del Inventario SISCO del EA es de 0.90, lo cual es una puntuación óptima para hacer uso del instrumento. Sin embargo, Guzmán-Castillo et al., (2022) encontraron que las tres subescalas del instrumento, estresores, sintomatología y afrontamiento cuentan con un alfa de Cronbach de 0.78, 0.81 y 0.45 respectivamente.

En cuanto al total de los ítems, en una puntuación media se obtiene un alfa de Cronbach de 0.82, lo cual también se establece como una puntuación adecuada, exceptuando la subescala de afrontamiento, la cual presenta bajos índices de confiabilidad llevando a que se desaconseje el uso de esta (Guzmán-Castillo et al., 2018). Respecto a la validez de los resultados de SISCO, esta se ha estudiado a partir de análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de contrastación, confirmando las propiedades tridimensionales del inventario y afirmando que todos los ítems pertenecen al constructo (Barraza, 2007).

Para este estudio, el instrumento fue autoadministrado por los y las participantes de manera individual, con una duración aproximada de seis minutos y se encuentra estructuralmente compuesto por treinta y un (31) ítems distribuidos de la siguiente manera: I). Un filtro para determinar si el encuestado es idóneo para contestar el cuestionario; II). Un ítem para evaluar el nivel de intensidad del estrés académico -EA; III). Ocho ítems para medir la frecuencia con la que las demandas del entorno son percibidas como estresantes; IV). Quince ítems para evaluar la frecuencia de sintomatología frente al estímulo estresor; y, V). Seis ítems para medir la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento. Todos los ítems en una escala tipo Lickert de cinco valores categoriales (Barraza, 2007).

Ahora bien, para determinar el nivel de estrés de la muestra, se procesaron los datos de acuerdo con el análisis e interpretación propuesto por Arturo Barraza (2018). Inicialmente se lleva a cabo la codificación numérica de las respuestas proporcionadas por los encuestados, siguiendo la escala: **Nunca=0, Rara vez=1, Algunas veces=2, Casi siempre=3 y Siempre=4**. Luego se limpiaron y organizaron los datos garantizando la integridad de estos, lo cual dio como resultado una representación codificada precisa. A fin de presentar información más detallada en cuanto a la presencia de estrés académico en la muestra, se calcula el promedio de cada ítem en las tres dimensiones que componen el SISCO (estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento). Sin embargo, para dar cumplimiento a los objetivos se requiere el nivel de estrés

de la muestra, por lo que se determinó el promedio general de todos los participantes, el cual fue de 2,0050, valor que debe convertirse en porcentaje a fin de poder compararlo con el baremo indicativo (ver tabla 5), por lo que se aplica la regla de tres simple, el resultado se multiplica por cien y se divide por el valor más alto establecido en la codificación de respuestas, que en este caso fue 4. Tal como se muestra a continuación:

$$\frac{2,0050 * 100}{4} = \frac{200,5}{4} = 50,125\% \text{ (nivel de estrés académico).}$$

### **5.6. Consideraciones éticas**

En la realización de esta investigación prevalece la seguridad, privacidad y demás derechos fundamentales de los participantes, expresando mediante el consentimiento informado la autonomía de ser parte de la investigación y la confidencialidad que se tendrá con toda la información suministrada.

De igual manera, se tiene en cuenta los principios bioéticos y deontológicos de los psicólogos en la práctica profesional expuestos en la ley 1090 de 2006, de los cuales prevalece el artículo 9, 10 y 11 que hace mención a los derechos, deberes, obligaciones y prohibiciones del profesional de psicología, así como el respeto por la privacidad como se expresa en el artículo 27 y 28, además del capítulo VI que hace referencia al uso de material psicotécnico y finalmente, los artículos 49, 50 y 56, que hacen alusión a la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones (Ver Anexo 1, consentimiento informado).

## 6. Resultados

Los resultados están divididos en tres grupos: I). Los datos descriptivos de la muestra, que dan cuenta de las características sociodemográficas de los participantes; II). Los resultados del inventario SISCO, que es la información correspondiente al nivel de estrés de la muestra considerando las variables; y, III). La asociación de los dos resultados anteriores, para realizar todos los objetivos planteados en este estudio.

La muestra estuvo compuesta por 200 estudiantes, de los cuales el 61,5% (n=139) son mujeres y el 30,5% (n=61) son hombres, todos de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquía sede Medellín, que se encuentran matriculados en el periodo académico 2023 – II.

**Tabla 1**

*Distribución de sexo según programa académico*

Pregrado	Mujeres	%	Hombres	%	Total	%
Antropología	30	21,6%	14	23,0%	44	22,0%
Historia	10	7,2%	15	24,6%	25	12,5%
Psicología	51	36,7%	15	24,6%	66	33,0%
Sociología	19	13,7%	15	24,6%	34	17,0%
Trabajo social	29	20,9%	2	3,3%	31	15,5%
TOTAL	139	100%	61	100%	200	100%

El programa de Psicología presenta la mayor participación en el estudio, con 66 estudiantes, equivalente al 33 % de la muestra, lo que señala un mayor interés y disponibilidad de participación que estudiantes de otros programas. De igual forma se observa una disparidad en la participación en cuanto al sexo con una mayor representación de mujeres, excepto por el programa de Historia del cual hubo una mayor participación de hombres. En este sentido, sólo el 3.3% (n=2) de la muestra masculina pertenece al programa de Trabajo Social, lo cual va en concordancia con la distribución por sexo en el pregrado, dado que para 2023 el 85.9% (n=458) de los estudiantes son mujeres y sólo el 14.1% (n=75) son hombres de un total de 533 estudiantes matriculados en este programa. En Historia, las mujeres representan el 37.2% (n=126) de los 339 estudiantes matriculados en ese pregrado, mientras que los hombres son el 62.8% (n=213). Este dato resulta

llamativo, dado que en general, la facultad tiene una mayor participación de mujeres en los pregrados, exceptuando este último (ver tabla 1).

**Tabla 2**

*Distribución de la muestra por edades con relación al nivel académico*

SEMESTRE	18 - 20 años	21-23 años	24-26 años	27-28 años	Total	%
1	10	2	1	1	14	7%
2	10	3	1	1	15	8%
3	9	4	6	0	19	10%
4	18	7	5	1	31	16%
5	15	14	5	2	36	18%
6	4	10	0	1	15	8%
7	1	14	3	2	20	10%
8	2	16	6	2	26	13%
9	0	5	8	2	15	8%
10	0	5	2	1	8	4%
Otro	0	0	1	0	1	1%
Total	69	80	38	13	200	100%

Ahora bien, en la tabla 2 se encuentra que el 34,5% (n=69) están entre los 18 y los 20 años, de los cuales 62 se encuentran en los primeros cinco niveles académicos. Los estudiantes de 21 a 23 años conforman el 40% (n=80) de la muestra que corresponde al mayor número de encuestados los cuales en su mayoría (n=54) están cursando del 5° al 8° semestre. En el rango de 24 y 26 años está el 19% (n=38) de los participantes distribuidos en 9 de los 10 niveles académicos, exceptuando el 6° semestre. Finalmente, los estudiantes de 27 a 28 años representan el 6,5% (n=13) de la muestra, lo cual señala una baja participación.

Además de lo anterior, se observa una variación en el número de estudiantes a lo largo de los semestres académicos, aumentando progresivamente hasta el 5° semestre y luego fluctuaciones en los siguientes semestres. Hubo una alta participación de estudiantes matriculados en los semestres 4° y 5° que corresponden al 33,5% (n=67) de la muestra, mientras que los estudiantes matriculados en el 10° semestre es la menor participación con sólo 4% (n=8) (ver tabla 2).

**Tabla 3***Distribución de la muestra según estado civil y sexo.*

Estado Civil	Mujeres	Hombres	Total	%
Soltero/a	126	60	186	93%
Casado/a	2	0	2	1%
Divorciado/a	0	0	0	0%
Viudo/a	0	0	0	0%
Unión libre	11	1	12	6%
Separado/a	0	0	0	0%
Total	139	61	200	100%

En relación con el estado civil, el 93% (n=186) corresponde a estudiantes solteros, sin que esto signifique que no tengan vínculos sexo – afectivos. El 6% (n=12) de los estudiantes refirieron estar en unión libre, mientras que las otras categorías de estado civil tienen una representación mínima o nula, lo cual puede deberse a factores contextuales propios de la muestra, como encontrarse aun en la etapa académica (ver tabla 3).

**Tabla 4***Distribución de la muestra según estrato social y número de personas por programa*

Estrato	Antropología	Historia	Psicología	Sociología	Trabajo Social	Total	%
<b>1</b>	1	0	8	5	0	14	7,00%
<b>2</b>	18	9	25	10	16	78	39,00%
<b>3</b>	19	15	23	17	13	87	43,50%
<b>4</b>	5	1	7	1	2	16	8,00%
<b>5</b>	1	0	3	1	0	5	2,50%
<b>6</b>	0	0	0	0	0	0	0,00%
Total:	0	25	66	34	31	200	100%

La muestra está conformada principalmente por participantes de estrato sociales medio – bajos siendo el 82,5% (n=165) de los participantes pertenecientes a los estratos 2 y 3, estos representan el 39% y 43,5% de la muestra, respectivamente. Al estrato socioeconómico 1 pertenecen el 7% (n=14) de los estudiantes, lo que podría ser un reflejo de las dificultades para el acceso a la educación de esta población (ver tabla 4).



### 6.1. Nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la FCSH

Teniendo en cuenta la escala propuesta por Barraza (2007) de acuerdo con el baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable (ver tabla 5), los resultados describen un nivel de estrés académico general MODERADO.

**Tabla 5**

*Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable*

NIVEL	PORCENTAJE
LEVE	De 0% a 33%
MODERADO	De 34% a 66%
SEVERO	De 67% a 100%

Así mismo, existe una variación en los niveles de estrés académico que presentan los participantes. El 84% (n=167) de los estudiantes reportan niveles moderados y severos de estrés académico (ver tabla 6), lo que sugiere que una parte considerable de la población estudiantil está percibiendo altos niveles de estrés. Lo anterior implica problemas para su salud física y psicológica incluyendo enfermedades como depresión, dolores de cabeza, dispepsia, palpitaciones, pérdida de apetito y dolores musculares (Sarubbi, E. & Castaldo, R. 2013), lo cual influye en el bienestar y rendimiento académico de los estudiantes.

**Tabla 6**

*Distribución de los niveles de estrés académico*

ESTRES ACADEMICO	PARTICIPANTES	PORCENTAJE
LEVE	33	16,5%
MODERADO	117	58,5%
SEVERO	50	25%
TOTAL	200	100%

## 6.2. Relación entre el nivel de estrés académico y las características sociodemográficos de los estudiantes

Según el rango de edad, se puede determinar que, la prevalencia de estrés académico moderado tiende a disminuir a medida que aumenta la edad. El grupo de 18 a 23 años tiene la mayor prevalencia de estrés académico moderado y severo con un 61,5% (n=123), mientras que el rango de 24 a 28 años se presenta en menor medida los niveles moderado y severo (22%). Este análisis proporciona una visión general de cómo el estrés académico varía en diferentes rangos de edad (ver tabla 7). “Una posible explicación podría ser un aumento de la capacidad de introspección y conciencia de sí mismo, de sus cambios fisiológicos, afectivos y cognitivos típicos de la maduración psicológica que va ocurriendo en el tránsito por la edad juvenil” (Román, C. et al. 2008, pág. 6).

**Tabla 7**

*Distribución de los niveles de estrés académico según los rangos de edad*

EDAD	LEVE		MODERADO		SEVERO		ENCUESTADOS	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
Entre 18 y 20 años	10	5%	46	23%	13	6,5%	69	34,5%
Entre 21 y 23 años	16	8%	40	20%	24	12%	80	40%
Entre 24 y 26 años	4	2%	24	12%	10	5%	38	19%
Entre 27 y 28 años	3	1,5%	7	3,5%	3	1,5%	13	6,5%
<b>TOTAL</b>							200	100%

Respecto al sexo, las mujeres representan el 69.5% (n= 139) de la muestra, mientras que los hombres corresponden al 30.5% (n=61). En ese sentido, los resultados revelan que las mujeres tienden a percibir más alto los niveles de estrés académico moderado y severo (61,5%) en comparación con los hombres (22%). Es importante mencionar que la mayoría de los participantes experimentan niveles moderados de estrés académico (58,5%). No obstante, la proporción de mujeres que percibe niveles severos de estrés académico es mayor que la de los hombres (20% frente a 5%) (Ver tabla 8). Según lo anterior, esto podría deberse a que el sexo femenino tiende a usar estrategias más centradas en las emociones, dado que están más influidas por el contexto social y emocional (Martínez, I. et al 2019). Dado que, cultural y socialmente, a partir de los estereotipos de género se les ha obligado a los hombres a cohibirse emocionalmente. Adicional a esto, las

mujeres tienen mayores cargas a nivel del hogar y el cuidado de la familia, situaciones que pueden influir en la experimentación del estrés.

**Tabla 8**

*Distribución de los niveles de estrés académico según el sexo*

SEXO	LEVE		MODERADO		SEVERO		ENCUESTADOS	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
FEMENINO	16	8%	83	41,5%	40	20%	139	69,5%
MASCULINO	17	8,5%	34	17%	10	5%	61	30,5%
TOTAL							200	100%

En relación con el estrato socioeconómico, existe una variación notable en los niveles de estrés académico, en donde se observan que los estratos 1, 4 y 5, tienden a tener porcentajes más bajos en los niveles leve, moderado y severo. Mientras que los estratos 2 y 3, tienen porcentajes más altos, especialmente en moderado 47,5% (n=95) y severo 20,5% (n=41). Estos resultados sugieren que el estrato socioeconómico puede influir en los niveles de estrés académico. Por lo que sería importante indagar las posibles razones de estas diferencias, como la disponibilidad de recursos, el acceso a apoyo educativo y las condiciones socioeconómicas generales (ver tabla 9).

**Tabla 9**

*Distribución de los niveles de estrés académico según el estrato socioeconómico*

ESTRATO SOCIOECONOMICO	LEVE		MODERADO		SEVERO		ENCUESTADOS	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
1	1	0,5%	9	4,5%	4	2%	14	7%
2	17	8,5%	41	20,5%	20	10%	78	39%
3	12	6%	54	27%	21	10,5%	87	43,5%
4	2	1%	10	5%	4	2%	16	8%
5	1	0,5%	3	1,5%	1	0,5%	5	2,5%
TOTAL							200	100%

En cuanto a el nivel académico, existe una variación en los niveles de EA a lo largo de los semestres, según los resultados los niveles moderados de estrés académico tienden a ser más altos en los semestres cuarto y quinto con un 18% (n=36), mientras que en el décimo semestre ya ha

disminuido notablemente el nivel de estrés (moderado 3%). De igual manera, los niveles severos de estrés académico muestran fluctuaciones, pero tienden a ser más altos en los primeros cinco semestres y disminuyen hacia el final de la carrera. Los niveles leves de estrés académico también varían, siendo más notables en los cuatro primeros semestres. Estos resultados pueden sugerir patrones de estrés académico en diferentes etapas de la educación superior (ver tabla 10). Lo anterior, se puede entender debido a que los estudiantes que están iniciando se enfrentan a nuevas experiencias académicas mientras que los estudiantes de semestres más avanzados ya se han ido adaptando. No obstante, al ser últimos semestres puede que adquieran mayores responsabilidades, tanto académicas como laborales.

**Tabla 10**

*Distribución de niveles de estrés académico según el nivel académico*

SEMESTRE	LEVE		MODERADO		SEVERO		ENCUESTADOS	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
1	4	2%	7	3,5%	3	1,5%	14	7%
2	3	1,5%	8	4%	4	2%	15	7,5%
3	5	2,5%	10	5%	4	2%	19	9,5%
4	6	3%	18	9%	7	3,5%	31	15,5%
5	2	1%	18	9%	16	8%	36	18%
6	2	1%	11	5,5%	2	1%	15	7,5%
7	4	2%	10	5%	7	3,5%	20	10,5%
8	4	2%	15	7,5%	7	3,5%	26	13%
9	1	0,5%	14	7%	0	0%	15	7,5%
10	2	1%	6	3%	0	0%	9	8%
<b>TOTAL</b>							200	100%

En los programas académicos existe una variación notable en los niveles de estrés, los resultados señalan que el programa de Psicología presenta la mayor proporción de participantes con niveles moderados y severos de estrés académico 21,5% (n=43) y 7,5%(n=15), respectivamente. Los programas de Antropología, Sociología y Trabajo Social tienen proporciones similares de niveles moderados y severos y el programa de Historia presenta niveles bajos de estrés académico, es importante destacar que este último tuvo la menor participación, lo cual podría influir en la comparación de los niveles de estrés (ver tabla 11). De igual forma, según la variación en los niveles de estrés académico entre los distintos programas sugiere que las características específicas de cada programa pueden desempeñar un papel en la experiencia del estrés de los

estudiantes. Sin embargo, un estudio realizado por Sarubbi, E. y Castaldo, R. (2013), señalan que diversas investigaciones indican como más estresantes las profesiones de ayuda; entre ellas, la más reconocida es psicología, por considerarse una profesión agobiante, refieren que estos estudiantes pueden verse más afectados, debido a que no cuentan con los recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estrés.

**Tabla 11**

*Distribución de los niveles de estrés académico según el programa de estudio*

PROGRAMA ACADEMICO	LEVE		MODERADO		SEVERO		ENCUESTADOS	
	FR	%	FR	%	FR	%	FR	%
HISTORIA	5	2,5%	14	7%	6	3%	25	12,5%
PSICOLOGIA	8	4%	43	21,5%	15	7,5%	66	33%
SOCIOLOGIA	9	4,5%	17	8,5%	8	4%	34	17%
TRABAJO SOCIAL	3	1,5%	20	10%	8	4%	31	15,5%
ANTROPOLOGIA	8	4%	23	11,5%	13	6,5%	44	22%
TOTAL							200	100%

### 6.3. Principales estímulos desencadenantes de respuestas de estrés académico

Se encontró que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares y la evaluación de los profesores/as (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), son los dos principales estímulos desencadenantes del estrés ambos con un promedio de 2,73 (severo). El tercer estímulo desencadenante de estrés identificado por los participantes fue el tiempo limitado para realizar trabajos con un promedio de 2,50 (moderado). Finalmente, la competencia con los compañeros del grupo es un elemento desencadenante de estrés menos frecuente entre los encuestados, con un promedio de 1,24 (leve) (ver tabla 12). Lo anterior se puede contrastar con estudios similares, en donde se reporta la sobrecarga de tareas y trabajos escolares como principal estímulo estresor (Castillo, I. et al, 2018).

**Tabla 12***Distribución de niveles de estrés académico según los estímulos estresores*

ESTIMULOS ESTRESORES	MEDIA	NIVEL
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares	2,73	SEVERO
La evaluación de los profesores/as (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	2,73	SEVERO
Tiempo limitado para hacer el trabajo	2,50	MODERADO
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	2,39	MODERADO
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones. etc.)	2,07	MODERADO
No entender los temas que se abordan en la clase	2,04	MODERADO
La competencia con mis compañeros del grupo	1,24	LEVE

#### 6.4. Síntomas predominantes relacionados con el estrés académico

En relación con los síntomas físicos, se incluyeron trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, rascarse o morderse las uñas y somnolencias. En los síntomas psicológicos se consideraron la inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, problemas de concentración y sentimientos de agresividad. En cuanto a los síntomas comportamentales, se evaluaron conflictos, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores escolares y cambios en el patrón consumo de alimentos.

Los resultados revelan que cada uno de los síntomas físicos y psicológicos se presenta en un nivel moderado (ver tabla 13). Ahora bien, estos síntomas pueden indicar un impacto en la salud y el bienestar de los estudiantes, afectando negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida, dado que la presencia de síntomas en niveles moderados en cada categoría sugiere una carga considerable de estrés académico entre los estudiantes encuestados. Estos resultados resaltan la complejidad del impacto del estrés académico en la salud de los estudiantes, afectando distintas áreas, ya sea físicas, psicológicas o comportamentales.

**Tabla 13**

*Distribución de los niveles de estrés académico según los síntomas físicos, psicológicos y conductuales.*

		MEDIA	NIVEL
SINTOMAS FISICOS	TRASTORNO EN EL SUENO	1,74	MODERADO
	FATIGA CRONICA	2,45	MODERADO
	DOLORES DE CABEZA	1,98	MODERADO
	PROBLEMAS DE DIGESTION	1,63	MODERADO
	RASCARSE, MORDERSE LAS UNAS	1,92	MODERADO
	SOMNOLENCIA O MAYOR NECESIDAD DE DORMIR	2,44	MODERADO
SINTOMAS PSICOLOGICOS	INQUIETUD	2,45	MODERADO
	SENTIMIENTOS DE DEPRESION Y TRISTEZA	2,18	MODERADO
	ANSIEDAD, ANGUSTIA O DESESPERACION	2,6	MODERADO
	PROBLEMAS DE CONCENTRACION	2,44	MODERADO
	SENTIMIENTOS DE AGRESIVIDAD O IRRITABILIDAD	1,66	MODERADO
SINTOMAS CONDUCTUALES	CONFLICTOS O TENDENCIA PARA POLEMIZAR	1,27	LEVE
	AISLAMIENTO DE LOS DEMAS	1,85	MODERADO
	DESGANO PARA REALIZAR LABORES ESCOLARES	2,47	MODERADO
	CONSUMO O REDUCCION DE ALIMENTOS	2,06	MODERADO

Por otro lado, con los resultados de la muestra, se destaca que los estudiantes reportan principalmente síntomas psicológicos con un 80% (n=160) percibiendo niveles moderado y severo. Seguido de este, se encuentran los síntomas físicos con un 74,5% (n=149) en la misma categoría, mientras que los síntomas conductuales son los menos percibidos, con un 69,5% (n=139) en niveles moderados y severos. Estos hallazgos resaltan la prevalencia de síntomas psicológicos, lo que sugiere la necesidad de una atención particular en la gestión del bienestar emocional de los estudiantes. De acuerdo con lo anterior, vale mencionar que el estrés no solamente afecta a nivel físico, sino que también lo hace a nivel emocional y psicológico. Una persona reacciona con emociones y sentimientos frente al estrés, pero cuando estas emociones son más intensas y las reacciones se tornan excesivas, indican que hay un nivel muy alto de estrés (Sarubbi, E. & Castaldo, R. 2013).

**Tabla 14**

*Distribución de los niveles de intensidad de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales*

	SINTOMAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SINTOMAS FISICOS	LEVE	51	25,5%
	MODERADO	88	44%
	SEVERO	61	30,5%
	TOTAL	200	100%
SINTOMAS PSICOLOGICOS	LEVE	40	20%
	MODERADO	81	40,5%
	SEVERO	79	39,5%
	TOTAL	200	100%
SINTOMAS COMPORTAMENTALES	LEVE	61	30,5%
	MODERADO	87	43,5%
	SEVERO	52	26%
	TOTAL	200	100%

Los resultados presentan los datos descriptivos al estudio de exploración del nivel de estrés académico, así como las características sociodemográficas posiblemente asociadas a este. Existe una variación notable en cuanto al sexo femenino y masculino, pues son las mujeres quienes tienen una prevalencia más alta de niveles de estrés moderado y severo en comparación a los hombres. Además, en cuanto a el rango de edad, la percepción de estrés académico moderado decrece con la edad, evidenciándose en el grupo de 18 a 23 años con la mayor proporción y finalmente, se presentan los principales factores que contribuyen al estrés académico en la muestra, siendo la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, junto con la evaluación de los profesores/as.



## 7. Discusión

Este estudio ofrece una visión descriptiva de los niveles de estrés académico que experimentan doscientos (200) estudiantes de la de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia, sede Medellín, así como la sintomatología y su relación con las características propias del individuo, tales como la edad y/o el sexo.

El estrés derivado de las responsabilidades académicas, se manifiesta de diversas maneras, los síntomas principales se dan a nivel psicológico y alteran las funciones cognoscitivas y/o emocionales del sujeto; a nivel físico generan reacciones propias del organismo, tales como migraña o insomnio; y, a nivel comportamental influyen en la conducta de las personas generando, por ejemplo, ausentismo en las clases, aislamiento, cambios en los hábitos alimenticios, entre otros (Rossi, 2001 citado por Barraza, 2006).

De acuerdo con lo anterior, los síntomas que predominan en esta muestra son los psicológicos, en niveles moderado y severo (80%), caracterizados principalmente por ansiedad (2,6) e inquietud (2,45). Seguido, los síntomas físicos (74.5%) destacando fatiga crónica (2,45) y somnolencia (2,44). Finalmente, se presentan los comportamentales (69.5%) entre ellos, el desgano para realizar las labores escolares (2,47) y cambios en el patrón de consumo de alimentos (2,06). Estas reacciones desencadenan un ciclo entre el agotamiento físico y mental, que genera mayores síntomas limitando el desarrollo del estudiante (Bartlett et al., 2016, García et al., 2014, Jerez, M y Oyazzo, C. 2015. Citados por Castillo, I et al; 2018).

Estos hallazgos coinciden con los de diferentes estudios que afirman que los síntomas psicológicos son los más frecuentes e intensos (Bedoya et al., 2006; Cassaretto, 2021; Castillo et al; 2018; Pozos, 2015). De igual manera, la presencia frecuente e intensa de síntomas psicológicos, como la somnolencia puede influir en la participación de actividades sociales, afectando las relaciones interpersonales, entre otras áreas. Asimismo, la relación de estos síntomas y su impacto negativo en el desempeño académico sugiere que los estudiantes podrían enfrentar desafíos en términos de salud mental, dado que el estrés se encuentra estrechamente relacionado con la ansiedad, entre otros trastornos. No sólo los síntomas psicológicos, sino también los físicos y conductuales tienen un impacto negativo en el bienestar de los estudiantes, dado que las consecuencias pueden estar relacionadas a enfermedades y el bajo rendimiento académico (Sarubbi, E. & Castaldo, R. 2013).

Es llamativo que el 83% de los estudiantes perciban EA moderado y severo, presentando alto riesgo de sufrir la sintomatología mencionada. Además, El 80% (n=40) de la muestra que presenta estrés severo son mujeres (ver tabla 8), lo cual puede deberse a que a partir de estereotipos de género socialmente impuestos se han generado demandas específicas a cada individuo. Según lo encontrado por Matud (2008) las mujeres tienen una mayor tendencia a presentar estrés crónico, refiriendo como estímulos particularmente estresantes el cuidado de la familia y las tareas del hogar, lo cual se está presentando además, debido a las actividades académicas. Por tanto, señala que los roles sociales pueden implicar que la fuente de estrés sea distinta para hombres y mujeres dado que condicionan la exposición a ciertos estresores.

En cuanto al estrés en el contexto académico, diferentes estudios han encontrado que las mujeres presentan niveles más altos en comparación con los hombres, así como un mayor número de señales que apuntan a problemas de salud mental a nivel general (García-Ros et al., 2012; Conti et al., 2018; Feldman et al., 2008 & Gonzales & Landero, 2008).

Lo anterior sugiere que ser mujer es un factor de riesgo para experimentar niveles medios y altos de estrés, en el contexto académico. Sin embargo, gran parte de los estímulos que estresan a las mujeres se encuentran en el hogar, lugar que se les ha impuesto socialmente. Mendoza, y Rivera, (2007) citados por Segura y Pérez, (2016) señalan que las mujeres que realizan labores fuera del hogar, en promedio, dedican 20 horas a las responsabilidades de este, lo cual representa cuatro veces más del tiempo dedicado por los hombres a estas mismas actividades. Por lo tanto, el género influye de manera directa en la vivencia de estrés, debido a los roles y estereotipos asociados a los comportamientos en hombres y mujeres.

De lo anterior se infiere que las mujeres y los hombres que estudian no están en igualdad de condiciones en términos de cargas tanto de trabajo como emocionales, y si bien es cierto que esta desigualdad es previa al medio académico, sí es necesario que en la Universidad de Antioquia no sólo se haga esta discusión, sino que trabaje en los niveles de incidencia para evidenciarla.

Otra característica que influye en el estrés académico es la edad, dado que existe una variación notable en los niveles de estrés, en el rango etario de 18 a 23 años se encuentra el mayor porcentaje de los participantes 61,5% (n=123) que perciben niveles moderados y severos de estrés, lo cual probablemente está relacionado con lo expuesto por Misra y Mckean (2000) citada por Feldman et al; (2008) quienes afirman que los estudiantes de mayor edad emplean el uso del tiempo libre en complementar actividades académicas, por lo que presentan menores respuestas de estrés.

Encontrándose que los estudiantes mayores reportan menos estrés académico. De igual forma, estos resultados se pueden contrastar con lo encontrado por Godino, M (2016), quien reporto que han sido los estudiantes de mayor edad quienes han percibido niveles más bajos de estrés.

## 8. Conclusiones

Se destaca la carga emocional asociada al estrés académico en la muestra estudiada. Dado que, en este estudio los participantes experimentan principalmente síntomas psicológicos, caracterizados por inquietud, depresión, ansiedad y dificultades de concentración.

Es alarmante que un 25% (n=50) de la muestra haya presentado niveles severos de estrés, lo que puede tener implicaciones negativas en el rendimiento académico y la salud mental y física de los estudiantes. Este hallazgo refuerza la necesidad de estudiar e intervenir el fenómeno del estrés en el entorno académico.

La prevalencia del estrés severo en mujeres puede atribuirse a roles y estereotipos de género. Lo cual señala que ser mujer y estudiar una carrera universitaria es un factor de riesgo para experimentar altos niveles de estrés, revelando desafíos específicos que enfrentan las mujeres.

Los estudiantes entre 18 y 23 años son una población en riesgo, dado que experimentan niveles más elevados de estrés, mientras que en los mayores (24 y 28 años) ya han disminuido notablemente.

Finalmente, llama la atención la necesidad de abordar la carga académica y las metodologías de evaluación a fin de reducir el estrés estudiantil. Dado que, la sobrecarga académica y la evaluación de los profesores son los factores más estresantes.

## **9. Recomendaciones**

Es importante pensarse la implementación de acciones para la orientación y acompañamiento efectivas y ajustadas a las verdaderas necesidades de los estudiantes, a fin de evitar sintomatología de ansiedad y depresión las cuales tienen una relación estrecha con la presencia de estrés; la deserción escolar, y por consiguiente afectaciones en su proyecto de vida.

Estos hallazgos exploratorios alertan sobre la necesidad de que la facultad impulse estudios longitudinales para evaluar el fenómeno de estrés académico, dado que los resultados sugieren que el 83% de la muestra presenta niveles de estrés moderados y severos; no obstante, debido a su carácter transversal y alcance descriptivo, estos datos no son concluyentes, ya que el estrés es un fenómeno dinámico.

## Referencias

- Águila, A. B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), P. 163-178.
- Álvarez, I. C. (2022). *Informe final de práctica* [Informe de prácticas académicas]. Universidad de Antioquía. Medellín.
- Bargadi, M. & Hutz, C. S. (2011). Eventos Estresores no Contexto Acadêmico: Uma Breve Revisão da Literatura Brasileira *Interação Psicol.*, 15(1), P. 111-119 <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *INED*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2880918>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Iztalaca* 9(3), P. 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza, A. (2007a). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica*, 9(2). <https://psicolcient.me/dga8g>
- Barraza, A (2007b). El inventario SISCO del Estrés Académico. *INED*. 7, P. 90-93 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2358921>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), P. 270-289. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79926212>
- Barraza, A. (2018). *INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Books-ECORFA
- Bedoya SA, Perea M. & 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. *Rev. Estomatológica Herediana*. 16 (1): P. 15-20. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421539345004>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquía*, 3(2), P. 65-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Caballero-Domínguez, C. C., & Suarez, Y. S. (2019). Tipologías distintivas de respuestas ante el estrés académico en universitarios: un análisis de clasificación. *Duazary* 16(2), P. 245-257. <https://doi.org/10.21676/2389783x.2748>
- Caldera, J. F., Morales Vega, J. J., Pulido, B. E., & Martínez, M. G., (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Rev. de Educación y Desarrollo*. P. 77-82 <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>

- Cassaretto, M., Vilela, P & Gamarra, L, (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de la conducta de salud, características sociodemográficas y académicas. *Libetabit* 27(2). DOI: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo Ávila, Irma Yolanda; Barrios Cantillo, Arleth & Alvis Estrada, Luis R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Clark, D., & Beck, A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer.
- Conti, J. V., Muntaner-Mas, A., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 22, P. 181-195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>
- Crespo, M., & Labrador, F. (2003). *Estrés*. SÍNTESIS.
- Espinosa Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 39(1), P. 63-73 <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4065032>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagé, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *UNIV. PSYCHOL*, 7 (3), P. 739-751. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1657-92672008000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-92672008000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- García-Ros, R., Gonzáles, Pérez, F., Pérez, Blasco, J., & Natividad, A. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44(2), P. 143-154 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058011>
- Godino, M. (2016). *Estrés académico, Estrategias de afrontamiento y Rendimiento académico. Trabajo de integración final*. Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales. <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/4077/Godino.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- González, M. T., & Landero, R. (2008). Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Ciencia UANL*, 11(4), P. 403-410. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2865054.pdf>
- González-Olaya, H. L., Delgado-Rico, H. D., Escobar-Sánchez, M., & Cárdenas-Angelone, M. E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM Revista de La Fundación Educación Médica*, 17(1), P. 47-54. <https://doi.org/10.4321/s2014-98322014000100008>
- Gutiérrez, A. M., & Amador, M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*, 24(45), P. 23-28. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/12457>

- Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, E., & Salazar Quintero, L. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Revista CES Medicina*, 24(1), P. 7-17. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3620982.pdf>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos N., C., Zavala S., W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2), P. 197–211. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000200197>
- Guzmán Castillo, A. G., Sáez, K., Pérez, C., & Castillo Navarrete, J. L. (2018). Validity and reliability of SISCO inventory of academic stress among health students in Chile. *PubMed*, 68(12), P. 1759-1762. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30504937>
- Hernández S.R. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a Ed.). McGRAW-HILL/INTERAMERICANA
- Jaramillo, J. (2019). *Estrés académico en estudiantes de doctorado de la Facultad de Ciencias Exactas y Naturales de la Universidad de Antioquia*. [Trabajo de grado]. Universidad de Antioquia. <https://hdl.handle.net/10495/16384>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Diagrafic.
- Martín Monzón, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), P. 87-99. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Martínez Díaz, E., & Díaz Gómez, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), P. 11-22. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Martínez, I. M. M., Meneghel, I., & Peñalver, J. (2019). ¿El género afecta en las estrategias de afrontamiento para mejorar el bienestar y el desempeño académico? *Revista de Psicodidáctica*, 24(2), P. 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.01.003>
- Matud Aznar, M. P. (2008). Género y Salud. *Suma Psicológica*. 15(1): P. 75-94. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2563819>
- Ministerio de salud y protección social. (2021) *Minsalud, comprometido con la salud mental de los colombianos*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-comprometido-con-la-salud-mental-de-los-colombianos.aspx>
- Múnera, J. P. (2022). *Informe final de práctica* [Informe de prácticas académicas]. Universidad de Antioquia.
- Noreña, H. (2017). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer, segundo y tercer semestre de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de Antioquia, 2017* [Tesis de grado] Universidad de Antioquia. <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/13502>



- Organización Mundial de Salud [OMS] (2014) *Documentos Básicos. 48a edición*. Organización Mundial de Salud. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf>
- Pinto Aragón, E., Villa Navas, A., & Pinto Aragón, H. (2022). Estrés académico en estudiantes de la Universidad de la Guajira, Colombia. *Revista de Ciencias Sociales, Especial 5*, P. 87-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8471675>
- Pozos Radillo, B. E., Preciado Serrano, M. L., Plascencia Campos, A. R., Fernández Acosta M., & Aguilera, M. A., (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes Mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés. 21*(1), P. 35-42 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6850073>
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal. 11*(1), P. 531-537 <https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios, 14*(24), P. 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación* ISSN: 1681-5653. <http://hdl.handle.net/10872/272>
- Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de psiquiatría. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005*
- Sabino, C. (1992). *El Proceso de Investigación*. Panapo.
- Sarubbi De Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. [Ponencia] 5° Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX. Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-054/466>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia, 28*(79), P. 75-83. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7689029>
- Segura-González, M., & Pérez-Segura, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: Una aproximación desde el género. *Alternativas Psicológicas, 36*, P. 105 -120 <https://es.scribd.com/document/458997034/Impacto-diferencial-del-estres-entre-hombres-y-mujeres>
- Thomas Hardy, L. (2013). La ciencia cognitiva: 1956-2000. En: *Historia de la Psicología*. Pearson educación.
- World Health Organization. [OMS] (2012) *Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level*. World Health Organization. [https://apps.who.int/gb/e/e\\_wha65.html](https://apps.who.int/gb/e/e_wha65.html)

World Health Organization & the United Nations (2021) *Mental health investment case: a guidance note*. [Development Programme.]  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240019386>

World Health Organization. (2023) *Questions and answers* <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

## **Anexos**

### **Anexo 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO**

He sido informado(a) de que participaré en un proyecto de investigación sobre “Evaluación del estrés académico en estudiantes entre los dieciocho (18) y veintiocho (28) años pertenecientes a la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia” llevado a cabo por Yohana Barraza Becerra y Angela Velasco Daza, para optar por el título de Psicólogas. He sido informado(a) de que no se trata de una prueba de personalidad ni de inteligencia, ni de una intervención terapéutica, y que no implica un riesgo para mi integridad ni dignidad. Conozco que la información recabada será de absoluta reserva, se usará con fines académicos y no se utilizará para otro fin sin mi autorización expresa. También sé que puedo desistir de continuar en el estudio si por alguna razón lo considero necesario o simplemente si es mi voluntad, y que eso no significa un prejuicio para mí de ninguna índole. Se me ha informado que el tiempo en responder las preguntas suele ser de aproximadamente 10 minutos. Así mismo, que podré conocer cualquier resultado derivado de mi participación si resultara de mi interés. De acuerdo con lo anterior, libremente consiento participar en el estudio y cumplir con las indicaciones que se me den.

Acepto que he leído este formato e informo que cumpla con los requisitos y **CONSIENTO VOLUNTARIAMENTE** mi participación en el presente estudio.

Si

No

**Anexo 2. INVENTARIO SISCO**

## Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

Si

No

*En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.*

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					

La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

<b>Reacciones físicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
<b>Reacciones psicológicas</b>					
	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					

Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
<b>Reacciones comportamentales</b>					
	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rar a vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique)					