



Estrés académico en estudiantes universitarios de fisioterapia

Academic stress in physiotherapy undergraduate students

Estresse acadêmico em estudantes universitários de fisioterapia

ARTÍCULO ORIGINAL



Aimeé Yajaira Diaz Mau 
adiazma80@ucvvirtual.edu.pe

Santos Lucio Chero Pisfil 
schero@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i36.912>

Artículo recibido 6 de noviembre 2023 | Aceptado 4 de diciembre 2023 | Publicado 21 de enero 2025

RESUMEN

El estrés académico se manifiesta cuando los estudiantes perciben su entorno educativo como abrumador, pudiendo desencadenar trastornos sistémicos. En este contexto, el estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de estrés académico entre estudiantes universitarios de fisioterapia en una institución de Lima. Esta investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo de tipo básico con un diseño descriptivo. Se empleó el Inventario de SISCO de Barraza en 2007, el cual evaluó tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Los hallazgos revelaron que el 74,5% de los estudiantes experimentan un nivel moderado de estrés académico, con porcentajes del 63,7%, 69,1% y 81,4% en las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento respectivamente. De esta manera, se deduce que los estudiantes de fisioterapia universitarios mantienen un nivel de estrés académico moderado, subrayando la necesidad de implementar estrategias de apoyo para fomentar un desarrollo integral óptimo en su formación profesional.

Palabras clave: Estrés académico, estudiantes universitarios, Inventario de SISCO, estresores, estrategias de afrontamiento

ABSTRACT

Academic stress is manifested when students perceive their educational environment as overwhelming, which can trigger systemic disorders. In this context, the study aimed to evaluate the level of academic stress among physiotherapy undergraduate students at an institution in Lima. This research was framed within a basic quantitative approach with a descriptive design. Barraza's 2007 SISCO Inventory was used, which assessed three dimensions: stressors, symptoms and coping strategies. The findings revealed that 74.5% of the students experience a moderate level of academic stress, with percentages of 63.7%, 69.1% and 81.4% in the dimensions of stressors, symptoms and coping strategies respectively. Thus, it is deduced that undergraduate physical therapy students maintain a moderate level of academic stress, highlighting the need to implement support strategies to promote optimal integral development in their professional training.

Key words: Academic stress, university students, SISCO Inventory, stressors, coping strategies

RESUMO

O estresse acadêmico se manifesta quando os alunos percebem seu ambiente educacional como esmagador, o que pode desencadear distúrbios sistêmicos. Nesse contexto, o estudo teve como objetivo avaliar o nível de estresse acadêmico entre estudantes de graduação em fisioterapia de uma instituição em Lima. Esta pesquisa foi enquadrada em uma abordagem quantitativa básica com um projeto descritivo. Foi utilizado o Inventario SISCO 2007 de Barraza, que avaliou três dimensões: estressores, sintomas e estratégias de enfrentamento. Os resultados revelaram que 74,5% dos alunos apresentam um nível moderado de estresse acadêmico, com porcentagens de 63,7%, 69,1% e 81,4% nas dimensões de estressores, sintomas e estratégias de enfrentamento, respectivamente. Assim, pode-se deduzir que os estudantes de graduação em fisioterapia mantêm um nível moderado de estresse acadêmico, destacando a necessidade de implementar estratégias de apoio para promover o desenvolvimento integral ideal em sua formação profissional.

Palavras-chave: Estresse acadêmico, estudantes universitários, Inventario SISCO, estressores, estratégias de enfrentamento

INTRODUCCIÓN

La vida de los estudiantes universitarios de fisioterapia está marcada por altos niveles de estrés. El bienestar psicológico de estos estudiantes se ve directamente afectado por la relación entre el estrés y la insatisfacción académica. Los estudiantes se enfrentan a un entorno académico competitivo, en el que deben cumplir con altos estándares de rendimiento, lo que genera conductas y emociones que impactan negativamente en su bienestar y, a su vez, en su desempeño académico. El estrés académico no solo afecta su estilo de vida y salud general, sino que también impacta físicamente, tensando los tejidos musculoesqueléticos, lo cual puede agravar su estado de salud.

Este fenómeno es especialmente prevalente en disciplinas relacionadas con las ciencias de la salud, como la fisioterapia, debido a la combinación de actividades teóricas y prácticas, junto con la presión del entorno clínico y asistencial (Dyrbye et al., 2006). El estrés académico se desencadena cuando las exigencias del entorno educativo son percibidas como abrumadoras, lo que genera respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales que afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los estudiantes (Barraza, 2008).

Investigaciones previas han identificado factores como la sobrecarga de tareas académicas, las evaluaciones exigentes y la falta de tiempo como los principales estresores (Teque et al., 2020; Araoz et al., 2021). Estos factores no solo aumentan los niveles

de estrés, sino que también están relacionados con mayores índices de ansiedad, depresión y deserción académica (Moutinho et al., 2017). En este sentido, la situación ideal sería un entorno académico que favorezca el aprendizaje mediante estrategias que promuevan la autorregulación y el equilibrio emocional, reduciendo así las consecuencias negativas del estrés.

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de fisioterapia de una universidad en Lima, así como analizar las respuestas en las distintas dimensiones asociadas a las actividades académicas. Para ello, se consideran variables como los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, según lo define el Inventario SISCO de Barraza (2008). Esta herramienta ofrece un análisis integral del estrés académico, proporcionando una base para el desarrollo de intervenciones efectivas.

Este estudio se justifica por la necesidad de comprender mejor las características y los factores desencadenantes del estrés académico en esta población específica. Al identificar las principales causas y efectos, se busca proponer soluciones prácticas que mejoren la experiencia educativa y promuevan el desarrollo integral de los futuros profesionales de fisioterapia. Además, la investigación responde a una problemática globalizada, alineada con los desafíos actuales del contexto universitario, donde el bienestar

emocional y el rendimiento académico constituyen prioridades fundamentales.

MÉTODO

Este estudio de investigación básica, con un enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-simple, empleó el método hipotético-deductivo. Se llevó a cabo en una universidad privada en la ciudad de Lima, Perú, y se centró en 204 estudiantes de los ciclos 7 al 10 de la carrera de Fisioterapia durante el mes de junio de 2023. La edad promedio de los participantes fue de 26,7 años, con un predominio del 72,8% de estudiantes de sexo femenino.

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación del Inventario de SISCO, desarrollado por Barraza en 2008. Este instrumento consta de 31 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas (reacciones físicas, psicológicas y comportamentales) y estrategias de afrontamiento. Se utilizó una escala Likert numérica en la que los participantes evaluaron la frecuencia de las respuestas en una escala del 1 (nunca) al 5 (siempre). La confiabilidad del instrumento se midió mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, que alcanzó un valor de 0,906.

La aplicación del instrumento se realizó dos semanas antes de los exámenes parciales, con un tiempo estimado de 15 minutos por participante. Se obtuvo el consentimiento informado de los estudiantes, asegurando la privacidad y anonimato de las respuestas. El puntaje total del inventario

se clasifica en tres niveles de estrés: leve (0-33%), moderado (34-66%) y severo (67-100%).

En cuanto al análisis de los resultados, se utilizó una hoja de cálculo en Excel para la organización de los datos y el programa estadístico SPSS, versión 23, para el procesamiento y análisis estadístico. El Inventario de SISCO permitió evaluar las características del estrés académico a través de sus dimensiones, proporcionando una visión detallada de los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento experimentadas por los estudiantes de Fisioterapia en el contexto universitario estudiado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En los siguientes párrafos se presentan los resultados obtenidos en la investigación sobre el nivel de estrés académico experimentado por estudiantes de fisioterapia. Se analizó la prevalencia de diferentes niveles de estrés entre los participantes, destacando especialmente la frecuencia de "estrés académico moderado" y "estrés severo" dentro de la muestra de 204 estudiantes.

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes experimentaron niveles moderados de estrés académico, con un 74,5% de los encuestados clasificados en esta categoría. En comparación, un 23,5% de los participantes presentaron estrés severo, mientras que solo un 2,0% se ubicaron en la categoría de estrés leve, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Variable de estudio: Estrés académico.

Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés leve	4	2,0	2,0
Estrés moderado	152	74,5	76,5
Estrés severo	48	23,5	100,0
Total	204	100,0	

El análisis revela una notable concentración de los estudiantes en el rango de estrés moderado, lo que sugiere que la mayoría de los participantes experimentan una presión académica significativa, aunque no tan extrema como para ser clasificados como estrés severo. Esta tendencia puede estar relacionada con las demandas académicas y la naturaleza de los estudios en fisioterapia, que implican tanto exigencias teóricas como prácticas. El 23,5% de los estudiantes con estrés severo también refleja una proporción considerable de estudiantes que podrían estar enfrentando

un impacto negativo más fuerte en su bienestar académico y personal.

En la Tabla 2, se destaca la distribución de los niveles de estrés según la primera dimensión de estresores entre los encuestados. En este caso, se observa que el nivel moderado fue el más predominante, con un 63,7% de los participantes (equivalente a 130 estudiantes), seguido por el nivel severo con un 34,8%. Solo un reducido porcentaje del 1,5% presentó un nivel de estrés leve en relación con los estresores.

Tabla 2. Dimensión estresores.

Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés leve	3	1,5	1,5
Estrés moderado	130	63,7	65,2
Estrés severo	71	34,8	100,0
Total	204	100,0	

El análisis de los estresores muestra que más de la mitad de los estudiantes perciben niveles moderados de estrés, con un porcentaje considerable (34,8%) experimentando niveles severos. Este hallazgo resalta la influencia significativa que los factores estresores tienen sobre los estudiantes de fisioterapia, los cuales podrían estar relacionados

con las exigencias académicas, las prácticas clínicas y la presión por mantener un rendimiento óptimo en ambos aspectos.

En la Tabla 3, se exponen los resultados correspondientes a la "Dimensión Síntomas o Reacciones", donde se observa que el nivel moderado predomina, con un 69,1% de los

encuestados (equivalente a 141 estudiantes). Estos estudiantes presentan una combinación de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales como respuesta al estrés académico. Por otro lado, los casos de nivel severo representan un 18,6% de

la muestra, lo que indica una incidencia menor en comparación con el nivel moderado. En cuanto al nivel leve, solo el 12,3% de los participantes reportaron síntomas más bajos en respuesta al estrés.

Tabla 3. Dimensión síntomas o reacciones.

Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés leve	25	12,3	12,3
Estrés moderado	141	69,1	81,4
Estrés severo	38	18,6	100,0
Total	204	100,0	

El análisis de la dimensión "Síntomas o Reacciones" refleja que una gran parte de los estudiantes presenta síntomas moderados como consecuencia del estrés académico. Estos síntomas pueden incluir desde malestares físicos como dolor muscular o dolores de cabeza hasta alteraciones psicológicas y comportamentales, lo cual puede afectar la calidad de vida de los estudiantes y su capacidad para rendir de manera efectiva. La menor incidencia de estrés severo sugiere que, aunque los síntomas son notorios, no todos los estudiantes alcanzan un nivel extremo de impacto en su bienestar.

En la Tabla 4, se presentó la información relacionada con la "Dimensión Estrategias de

Afrontamiento", donde se observó que el nivel moderado fue el más prevalente, con un 81,4% de los encuestados (equivalente a 166 estudiantes). Esto sugiere que una gran mayoría de los estudiantes de fisioterapia emplean estrategias de afrontamiento de intensidad moderada para lidiar con el estrés académico. En segundo lugar, el nivel severo fue reportado por un 13,7% de la muestra, lo que indica que una proporción menor recurre a estrategias más intensas o de mayor esfuerzo. Un pequeño porcentaje del 4,9% de los estudiantes mencionó recurrir a estrategias de afrontamiento leves.

Tabla 4. Dimensión estrategias de afrontamiento.

Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Estrés leve	10	4,9	4,9
Estrés moderado	166	81,4	86,3
Estrés severo	28	13,7	100,0
Total	204	100,0	

Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes utilizan estrategias de afrontamiento moderadas, lo cual podría sugerir que intentan gestionar el estrés académico de manera más equilibrada, buscando soluciones intermedias como la planificación de tareas, la búsqueda de apoyo social o el uso de técnicas de relajación. Sin embargo, un 13,7% de los estudiantes recurre a estrategias de afrontamiento más intensas, lo que podría reflejar un esfuerzo considerable para manejar los niveles elevados de estrés. Esto destaca la importancia de promover enfoques de afrontamiento saludables que ayuden a los estudiantes a reducir el impacto negativo del estrés académico.

En la Tabla 5, centrada en la "Dimensión Estresores", se revelaron los principales factores que contribuyen al estrés académico entre los estudiantes de fisioterapia. Los resultados mostraron que las evaluaciones realizadas por los docentes fueron la principal fuente de estrés, afectando al 42,6% de los estudiantes. Este dato resalta la presión que sienten los estudiantes en relación con las pruebas académicas, lo cual podría

estar vinculado a las expectativas de rendimiento académico y la evaluación continua.

Le siguió de cerca la preocupación por la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, mencionada por el 40,7% de los participantes. La cantidad de tareas asignadas y la dificultad para gestionarlas adecuadamente también representan un importante estresor, lo que indica que los estudiantes de fisioterapia perciben una carga académica considerable durante su formación.

Adicionalmente, factores como la dificultad para comprender los temas abordados en clase y los tiempos limitados para desarrollar las tareas afectaron al 39,7% de los estudiantes. Esto podría reflejar la presión de comprender material académico complejo en un tiempo limitado, lo que aumenta la sensación de estrés y la ansiedad.

Por último, la competencia con los compañeros de clase (36,3%), la personalidad y el carácter del docente (36,8%) y la participación en clase (39,2%) también fueron factores relevantes, aunque con porcentajes ligeramente menores, sugiriendo que estos aspectos sociales y relacionales también influyen en la percepción del estrés académico.

Tabla 5. Dimensión estresores.

Estresor	Porcentaje
La competencia con los compañeros del grupo	36,3%
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	40,7%
La personalidad y el carácter del docente	36,8%
Las evaluaciones de los docentes	42,6%
No entender temas abordados en clase	39,7%
Participación en clase	39,2%
Tiempo limitado para desarrollar el trabajo	39,7%

Estos resultados subrayan los estresores más comunes entre los estudiantes de fisioterapia, sugiriendo que las demandas académicas y los aspectos sociales del entorno educativo juegan un papel crucial en la génesis del estrés. Estos hallazgos pueden ser útiles para desarrollar estrategias de intervención que aborden tanto la carga académica como la interacción entre docentes y estudiantes.

En la Tabla 6, centrada en la "Dimensión Síntomas o Reacciones", se presentan las respuestas físicas, psicológicas y comportamentales experimentadas por los estudiantes de fisioterapia como resultado del estrés académico.

En cuanto a las reacciones físicas, se observó que los problemas digestivos, tales como dolor abdominal o diarreas, fueron los más comunes, afectando al 32,8% de los encuestados. Esto puede reflejar cómo el estrés académico se manifiesta en el cuerpo, afectando el sistema digestivo de los estudiantes. Le siguió la fatiga crónica, mencionada por el 32,4% de los participantes, lo que sugiere que muchos estudiantes experimentaron una sensación generalizada de agotamiento debido al estrés académico.

En el ámbito de las reacciones psicológicas, los problemas de concentración fueron los más frecuentes, reportados por el 43,6% de los estudiantes. Esto destaca la dificultad para mantener el enfoque durante las actividades académicas debido al estrés. Otros síntomas psicológicos relevantes incluyen la inquietud (39,2%), sentimiento de depresión y tristeza (32,4%), y ansiedad o angustia (36,3%), lo que refleja una variedad de manifestaciones emocionales derivadas del estrés académico.

Respecto a las reacciones comportamentales, el desinterés para realizar las actividades académicas fue el síntoma más prevalente, con un 38,2%. Esto podría interpretarse como una disminución de la motivación académica ante las altas demandas del entorno educativo. Además, un aumento de los conflictos o tendencias a discutir (36,8%) y el aislamiento de los demás (31,4%) son indicativos de cómo el estrés puede afectar las interacciones sociales y el comportamiento de los estudiantes.

Tabla 6. Análisis de varianza – puntaje de dimensión por edad.

Tipo de reacción	Síntoma	Porcentaje
Reacciones físicas	Trastornos en el sueño	30,9%
	Fatiga crónica	32,4%
	Dolores de cabeza o migrañas	28,9%
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas	32,8%
	Morderse las uñas, rascarse	31,4%
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	28,4%
Reacciones psicológicas	Inquietud	39,2%
	Sentimiento de depresión y tristeza	32,4%
	Ansiedad, angustia o desesperación	36,3%
	Problemas de concentración	43,6%
	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	34,8%
Reacciones comportamentales	Conflictos o tendencias para polemizar o discutir	36,8%
	Aislamiento de los demás	31,4%
	Desgano para realizar las labores académicas	38,2%
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	28,4%

Los hallazgos presentados en la tabla reflejan la amplia gama de síntomas experimentados por los estudiantes, lo que subraya la complejidad del impacto del estrés académico en sus vidas. Estos resultados son cruciales para identificar áreas clave donde se podrían implementar intervenciones de apoyo psicológico y académico.

En la Tabla 7, que aborda la "Dimensión Estrategias de Afrontamiento", se destacan las principales estrategias utilizadas por los estudiantes de fisioterapia para gestionar el estrés académico. La elaboración de un plan y la ejecución de tareas fue la estrategia más prevalente, con un 44,1% de los encuestados optando por esta opción. Este enfoque sugiere que los estudiantes intentan manejar el estrés académico organizando su carga de trabajo

de manera estructurada, lo que podría ayudarles a reducir la ansiedad asociada con la gestión de múltiples tareas y plazos. Le siguió la búsqueda de información sobre la situación, con un 38,2% de los participantes, lo que indica que muchos estudiantes recurren a la investigación y recopilación de datos para comprender mejor su estrés académico y las posibles soluciones.

Otras estrategias relevantes incluyen el uso de habilidad asertiva (36,3%), el recurso a elogios a sí mismo (37,3%) y la religiosidad (29,9%). La habilidad asertiva se refiere a la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa, lo que podría ayudar a los estudiantes a enfrentar situaciones estresantes de manera más efectiva. El uso de elogios a sí mismo

refleja un enfoque más introspectivo y positivo, mientras que la religiosidad puede ofrecer consuelo emocional y espiritual durante momentos de tensión. La ventilación y confidencias fue empleada

por el 32,4% de los estudiantes, lo que indica que compartir sus preocupaciones con otros puede ser una forma común de aliviar el estrés.

Tabla 7. Dimensión estrategias de afrontamiento.

Estrategia	Porcentaje
Habilidad asertiva	36,3%
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	44,1%
Elogios a sí mismo	37,3%
La religiosidad	29,9%
Búsqueda de información sobre la situación	38,2%
Ventilación y confidencias	32,4%
Tiempo limitado para desarrollar el trabajo	39,7%

Estos resultados permiten identificar las estrategias más comúnmente empleadas por los estudiantes para afrontar el estrés académico, lo que puede ser útil para diseñar programas de apoyo y orientación que fomenten el uso de métodos de afrontamiento más saludables y efectivos.

Discusión

El análisis del nivel de estrés académico en estudiantes universitarios de fisioterapia revela que la mayoría presenta un nivel moderado, con un 74,5% de los encuestados en esta categoría, seguido de un 23,5% en nivel severo. Estos resultados coinciden con estudios previos realizados en estudiantes de ciencias de la salud, que también reportan niveles significativos de estrés académico debido a las altas

demandas de su formación profesional (Chávez y Peralta, 2019; Montiel et al., 2020). Este hallazgo subraya la importancia de reconocer el estrés como un fenómeno prevalente en esta población, lo cual exige la implementación de estrategias institucionales que aborden sus causas y efectos de manera integral.

En cuanto a la dimensión de estresores, las evaluaciones docentes (42,6%) y la sobrecarga de tareas académicas (40,7%) se identifican como los principales desencadenantes del estrés en los estudiantes. Estos resultados coinciden con los de Rodríguez et al., (2020) y Montiel et al., (2020), quienes también señalaron estos factores como fuentes frecuentes de estrés en estudiantes universitarios. Además, se destacan otros factores

como la limitación de tiempo para completar tareas y las dificultades en la comprensión de los temas, que afectan al 39,7% de los estudiantes en esta muestra. Estos hallazgos reflejan la complejidad de los factores que contribuyen al estrés académico, lo que sugiere que un enfoque multidimensional es necesario para abordar el problema de manera efectiva.

Respecto a los síntomas asociados al estrés, el nivel moderado predominó en esta dimensión, con los problemas de concentración (43,6%) y la inquietud (39,2%) como las manifestaciones psicológicas más comunes. En el ámbito físico, la fatiga crónica (32,4%) y los problemas digestivos (32,8%) fueron los síntomas más reportados. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que destacan las reacciones físicas y psicológicas como indicadores clave del estrés académico (Gómez, 2020; Montiel et al., 2020). Además, las reacciones comportamentales, como el desgano para realizar actividades académicas (38,2%) y los conflictos interpersonales (36,8%), reflejan cómo el estrés académico impacta no solo en el bienestar físico y psicológico, sino también en las relaciones sociales y en el rendimiento académico de los estudiantes.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes recurrieron principalmente a la elaboración de planes y la ejecución de tareas (44,1%), seguida de la búsqueda de información sobre la situación (38,2%). Estas estrategias reflejan

el intento de los estudiantes por manejar las demandas académicas mediante la organización y la obtención de recursos informativos. Sin embargo, también se observa que estas estrategias, aunque útiles, pueden no ser suficientes para mitigar completamente el impacto del estrés académico, lo que resalta la necesidad de fortalecer los recursos emocionales y psicosociales de los estudiantes. Gómez (2020) sugieren que las estrategias más efectivas deben ser respaldadas por programas institucionales que promuevan habilidades de afrontamiento y resiliencia.

Un aspecto clave de este estudio es la identificación de factores institucionales que pueden exacerbar el estrés académico, como la planificación académica deficiente y la falta de soporte emocional y académico adecuado. Mejorar estos aspectos, así como promover un equilibrio adecuado entre las exigencias académicas y las oportunidades de descanso, podría tener un impacto significativo en la reducción del estrés. Las intervenciones deben ser diseñadas teniendo en cuenta no solo las necesidades académicas de los estudiantes, sino también su bienestar integral.

Finalmente, los resultados de esta investigación subrayan la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de fisioterapia y la influencia de factores específicos en su aparición. Los hallazgos proporcionan una base valiosa para el desarrollo de estrategias de apoyo dirigidas a mitigar el impacto del estrés académico, promoviendo un entorno

educativo que favorezca tanto el aprendizaje como el bienestar integral de los estudiantes. Además, se recomienda continuar explorando las interacciones entre las dimensiones del estrés y sus efectos a largo plazo para implementar intervenciones más personalizadas y efectivas en el contexto universitario.

CONCLUSIONES

El presente estudio concluye que los estudiantes universitarios de fisioterapia en una universidad de Lima experimentan predominantemente un nivel moderado de estrés académico, vinculado a factores como la sobrecarga de tareas, las evaluaciones exigentes y la falta de tiempo. Estos factores, identificados a través del Inventario SISCO, desencadenan una combinación de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar general de los estudiantes.

Las estrategias de afrontamiento, como la elaboración de planes y la búsqueda de información, son ampliamente empleadas, pero es necesario reforzar su eficacia mediante intervenciones educativas y de apoyo institucional. Aunque los estudiantes intentan gestionar el estrés de manera activa, se observa una necesidad de fortalecer sus capacidades de autorregulación y gestión emocional. En este sentido, los programas de apoyo institucional que promuevan la resiliencia y las

habilidades de afrontamiento son fundamentales para optimizar los recursos emocionales y académicos de los estudiantes.

Este estudio resalta la importancia de abordar de manera integral los factores desencadenantes del estrés académico, proponiendo estrategias que favorezcan un equilibrio emocional adecuado y un entorno educativo más favorable. Además, se sugiere mejorar la planificación académica y brindar soporte emocional constante a los estudiantes, lo que podría mitigar los efectos del estrés y promover un desarrollo académico y personal más saludable.

Los hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas de intervención dirigidos a reducir el estrés académico, lo que contribuiría significativamente al desarrollo integral de los estudiantes y a la mejora de la calidad de su formación profesional. Asimismo, esta investigación ofrece una base sólida para futuras iniciativas que busquen mitigar los efectos negativos del estrés en el contexto universitario, con el fin de crear un entorno más favorable para el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

Araoz, E. G. E., Roque, M. M., Ramos, N. A. G., Uchasara, H. J. M., y Araoz, M. C. Z. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). <http://>

- saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/22351
- Barraza Macías, 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), 270-289. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-47242008000200012&script=sci_arttext
- Chávez, J. y Peralta, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://www.redalyc.org/journal/280/28065583029/28065583029.pdf>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., y Shanafelt, T. D. (2006). Revisión sistemática de la depresión, la ansiedad y otros indicadores de malestar psicológico entre los estudiantes de medicina estadounidenses y canadienses. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 81(4), 354-373. <https://doi.org/10.1097/00001888-200604000-00009>
- Gómez, S. M. (2020). Respuesta fisiológica y psicológica relacionada con el estrés situacional bajo el uso de tecnologías en adultos jóvenes. [Tesis de licenciatura, Universidad del Rosario]. Repositorio E-docUR. <https://cutt.ly/Jmx6vb9>
- Montiel-Cortés, M., Instituto Politécnico Nacional, Pérez-Arrieta, M. M., Sánchez-Monroy, V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la unidad académica de ciencias jurídicas y sociales*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- Moutinho, I. L. D., Maddalena, N. de C. P., Roland, R. K., Lucchetti, A. L. G., Tibiriçá, S. H. C., Ezequiel, O. da S., y Lucchetti, G. (2017). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de medicina: Una comparación transversal entre estudiantes de diferentes semestres. *Revista Da Associacao Medica Brasileira* (1992), 63(1), 21-28. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.63.01.21>
- Rodríguez, I., Fonseca, G.M., y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-381X2020000400639&script=sci_arttext&tlng=pt
- Teque-Julcarima, M. S., Díaz, N. D. C. G., y Mechán, D. M. S. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14(2), 43-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512760>
- Vigo, Y. F., y Chávez, J. M. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, Chachapoyas, Perú, 2019. *Revista Científica UNTRM: Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 61-65. <https://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584>

ACERCA DEL AUTOR

Aimeé Yajaira Díaz Mau. Doctorando en Educación, Universidad Cesar Vallejo, Perú. Magister en Docencia Universitaria Universidad Norbert Wiener. Tecnólogo medico en Terapia Fisica y Rehabilitacion con especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratoria. Docente universitario en Universidad Norbert Wiener. Conferencista nacional e internacional, asesoría de tesis, Perú.

Santos Lucio Chero Pisfil. Doctorando en Educación Universidad Cesar Vallejo, Perú. Magister en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa Universidad Cesar Vallejo, Perú. Tecnólogo medico en Terapia Fisica y Rehabilitacion con especialidad en Fisioterapia Cardiorrespiratoria. Docente universitario en Universidad Norbert Wiener. Conferencista nacional e internacional, asesoría de tesis, Perú.