



Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología en universidades privadas

Academic stress and coping styles in psychology students at private universities

Estresse acadêmico e estilos de enfrentamento em estudantes de psicologia de universidades privadas

ARTÍCULO ORIGINAL



Milagros Nicole Alejandra Valle Zegarra¹ 
vallemi@gmail.com

José Manuel Torales Cabrera² 
josemanutorales@gmail.com

¹Universidad Privada Domingo Savio. Potosí, Bolivia

²Universidad Autónoma de Asunción. Asunción, Paraguay

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v9i39.1090>

Artículo recibido 4 de febrero 2025 | Aceptado 3 de marzo 2025 | Publicado 3 de julio 2025

RESUMEN

El estrés en el ámbito educativo ha sido ampliamente estudiado en la literatura académica debido a su impacto en el bienestar de los estudiantes universitarios. El objetivo es analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay. El enfoque es cuantitativo, correlacional y comparativo, aplicando el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, un total de 277 estudiantes. Los resultados indicaron una correlación significativa entre estresores y síntomas del estrés académico ($r = 0,627$; $p < 0,01$). Se hallaron diferencias en los estilos de afrontamiento según el país: los estudiantes bolivianos destacaron en control emocional y reevaluación positiva, mientras que los paraguayos emplearon más estrategias emocionales y de apoyo social. Las conclusiones indican la existencia de una relación significativa entre los niveles de estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay.

Palabras clave: Afrontamiento; Académico; Estilos; Estrés; Psicología

ABSTRACT

Stress in the educational setting has been widely studied in the academic literature due to its impact on the well-being of university students. The objective is to analyze the relationship between academic stress and coping styles in psychology students at private universities in Bolivia and Paraguay. The approach is quantitative, correlational, and comparative, applying the Systemic Cognitive Inventory (SISCO SV-21) and the Stress Coping Questionnaire (CAE). The sample was non-probability and convenience sampling, with a total of 277 students. The results indicated a significant correlation between stressors and symptoms of academic stress ($r = 0.627$; $p < 0.01$). Differences in coping styles were found by country: Bolivian students excelled in emotional control and positive reappraisal, while Paraguayan students employed more emotional and social support strategies. The findings indicate a significant relationship between academic stress levels and coping styles among psychology students at private universities in Bolivia and Paraguay.

Key words: Coping; Academic; Styles; Stress; Psychology

RESUMO

O estresse no ambiente educacional tem sido amplamente estudado na literatura acadêmica devido ao seu impacto no bem-estar de estudantes universitários. O objetivo é analisar a relação entre estresse acadêmico e estilos de enfrentamento em estudantes de psicologia de universidades privadas da Bolívia e do Paraguai. A abordagem é quantitativa, correlacional e comparativa, aplicando-se o Inventário Cognitivo Sistemático (SISCO SV-21) e o Questionário de Enfrentamento do Estresse (CAE). A amostra foi não probabilística e por conveniência, com um total de 277 estudantes. Os resultados indicaram correlação significativa entre estressores e sintomas de estresse acadêmico ($r = 0,627$; $p < 0,01$). Diferenças nos estilos de enfrentamento foram encontradas por país: estudantes bolivianos se destacaram em controle emocional e reavaliação positiva, enquanto estudantes paraguaios empregaram mais estratégias de apoio emocional e social. Os resultados indicam uma relação significativa entre os níveis de estresse acadêmico e os estilos de enfrentamento entre estudantes de psicologia de universidades privadas da Bolívia e do Paraguai.

Palavras-chave: Enfrentamento; Acadêmico; Estilos; Estresse; Psicologia

INTRODUCCIÓN

El estrés es una problemática creciente en el ámbito universitario, que afecta el bienestar emocional, la salud física y el rendimiento de los estudiantes (Botina et al., 2021). Esta forma de estrés surge como respuesta a demandas académicas percibidas como amenazantes o excesivas y se manifiesta en síntomas físicos y psicológicos que incluyen desde dolores de cabeza y fatiga hasta ansiedad, irritabilidad e inseguridad (Barraza, 2018). Cuando el estrés se prolonga en el tiempo, puede desencadenar trastornos de salud mental como depresión y ansiedad, condiciones que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) identifica como principales causas de enfermedad y discapacidad en jóvenes.

En el contexto académico, el estrés no solo es una reacción pasajera, sino un factor central en trastornos reconocidos por el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), como el Trastorno de Estrés Agudo, el Trastorno de Estrés Postraumático y los Trastornos de Adaptación.

Estudios en América Latina, como el de Dueñas y Castro (2022) en Perú, revelan que hasta un 75% de estudiantes universitarios experimentan niveles altos de estrés académico, atribuidos a exámenes, sobrecarga de actividades y evaluaciones constantes. Lo que desencadena, síntomas físicos y emocionales como episodios de dolores de cabeza, sentimientos de agresividad, conflictos, ansiedad, tensión, incluso problemas de concentración que afectan su desempeño y calidad de vida. Mientras

que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes son regulares ascienden a un total de 79%, es decir, mucho más de la mitad, lo que implica que a estos estudiantes les hace falta conocer y entrenarse mejor en el manejo de estrategias potenciales para hacerle frente al estrés académico.

En el caso de los estudiantes de Psicología, el estrés académico puede verse intensificado por la combinación de exigencias académicas con la necesidad de manejar situaciones emocionales ajenas durante su formación. En este sentido, estudios recientes han señalado un aumento en el agotamiento entre profesionales de la salud mental, especialmente en el período post-pandemia (Lin, Assefa y Stamm, 2023). Asimismo, según Escriba (2024), en estudiantes de Psicología en Lima, un mayor bienestar psicológico se asocia con una menor percepción de estrés académico, lo que resalta la importancia de promover estrategias efectivas de afrontamiento en este grupo.

De manera similar, Díaz (2010), realizó una investigación sobre las estrategias de afrontamiento al estrés como factores protectores de la salud. El estudio fue en el curso 2007-2008, de tipo descriptivo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, a los que se les aplicaron exámenes y encuestas. Los resultados mostraron que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto

los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje de la experiencia. Se concluyó que hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción, y que toda la muestra es vulnerable al estrés.

Dado el impacto que el estrés académico puede tener en los estudiantes, resulta fundamental analizar los estilos de afrontamiento que emplean, ya que estos constituyen las respuestas que les permiten gestionar las exigencias del entorno. En este contexto, las estrategias de afrontamiento implican esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar las situaciones percibidas como estresantes y pueden influir significativamente en la capacidad de los estudiantes para afrontar la presión académica, así como en su rendimiento y en su bienestar general (Fierro, 1997). En línea con esto, el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1986, citado en Galarza et al., 2019) sostiene que la manera en que una persona percibe y enfrenta el estrés depende tanto de la evaluación que hace de la situación como de sus propios recursos personales.

Por otra parte, es importante destacar que los países seleccionados para este estudio, presentan diferencias en sus sistemas educativos: mientras que en la universidad de Bolivia la organización modular de las materias genera picos de estrés en períodos breves, en la universidad de Paraguay, el

sistema semestralizado permite una distribución más equilibrada de la carga académica. Esta particularidad contextual contribuye a la relevancia de analizar el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología en ambos países.

Finalmente, dado que Bolivia y Paraguay representan menos del 1% de los estudios sobre estrés académico (Botina et al., 2021), esta investigación pretende contribuir al conocimiento en este ámbito. En este sentido, es clave reconocer que las universidades deben promover el bienestar estudiantil, impulsando la equidad y la innovación mediante el uso de tecnologías emergentes que favorezcan el acceso para todos los estudiantes, sin importar su origen (Centro Interuniversitario de Desarrollo [CINDA], 2024).

Por lo tanto, la pregunta que guía este estudio es: ¿Cuál es la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay? En atención a lo planteado, el objetivo del estudio es analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay.

MÉTODOS

El presente estudio se orienta dentro de un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo-correlacional que permite analizar la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología. Este enfoque facilita

la recolección y el análisis de datos numéricos para identificar patrones y asociaciones entre las variables de interés, proporcionando una visión clara y objetiva del fenómeno estudiado.

La población del estudio estuvo compuesta por 423 estudiantes de Psicología, distribuidos entre Bolivia y Paraguay, con edades comprendidas entre 18 y 30 años y residentes en las ciudades de Potosí y Asunción respectivamente. De esta población se seleccionó una muestra de 277 estudiantes mediante un muestreo probabilístico por conveniencia complementado con la técnica de bola de nieve para garantizar la participación de estudiantes accesibles y disponibles en ambas universidades. La muestra incluyó 176 estudiantes de la universidad boliviana y 101 de la paraguaya, buscando representar adecuadamente a la población estudiantil de psicología en ambos contextos. Se establecieron criterios de inclusión que consideraron ser estudiante activo de Psicología, residir en las ciudades mencionadas, tener entre 18 y 30 años y aceptar participar voluntariamente en el estudio. Por otro lado, se excluyeron aquellos que no otorgaron su consentimiento o dejar incompletos los cuestionarios.

Para la recolección de datos se empleó la técnica de encuesta, utilizando cuestionarios estructurados y estandarizados que permiten obtener información cuantitativa confiable. En particular, se aplicaron dos instrumentos psicométricos validados: el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). El SISCO SV-21 evalúa el estrés académico

como un proceso adaptativo y multidimensional, a través de tres dimensiones principales: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, mediante 23 ítems.

Por su parte, el CAE consta de 42 ítems distribuidos en siete subescalas que miden diversos estilos de afrontamiento, desde la focalización en la solución del problema hasta la evitación y búsqueda de apoyo social, evaluados mediante una escala tipo Likert que indica la frecuencia de uso de cada estrategia. Ambos instrumentos demostraron una confiabilidad interna adecuada, con coeficientes Alfa de Cronbach de 0.74, lo que garantiza la validez de los resultados obtenidos.

Para el procedimiento para la recolección de datos se consistió en la aplicación de un cuestionario en línea, distribuido por correo electrónico, redes sociales y grupos de estudiantes en ambas universidades. Los datos fueron organizados en Microsoft Excel para cálculos descriptivos y luego procesados en SPSS para análisis estadísticos avanzados. Se emplearon estadísticas descriptivas para los datos sociodemográficos y se evaluó la confiabilidad de los instrumentos mediante el Alfa de Cronbach, considerando valores de $\alpha \geq 0.70$ como adecuados. Además, se realizaron pruebas de normalidad, análisis de correlación, comparaciones de grupos y verificación de la consistencia interna de las escalas.

Finalmente, se garantizó el cumplimiento de aspectos éticos fundamentales. Los participantes firmaron un consentimiento informado en el que se explicaron los objetivos del estudio, así como los posibles riesgos y beneficios de su participación.

Se aseguró la confidencialidad de la información mediante el almacenamiento seguro de los datos y la codificación de las respuestas, protegiendo así la identidad y privacidad de los estudiantes involucrados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, en este apartado, se presentan los principales hallazgos obtenidos en el estudio, fueron organizados de manera que reflejen la distribución sociodemográfica de la muestra, las estrategias de afrontamiento empleadas, los niveles de estrés académico y las relaciones entre estas variables. Además, se incluye un análisis de diferencias según país y sexo, con el fin de ofrecer una visión integral sobre cómo los estudiantes de Psicología en Bolivia y Paraguay enfrentan el estrés académico.

En cuanto a la distribución geográfica de la muestra, se observa que la mayoría de los participantes provienen de Bolivia, representando el 63.5% (176), mientras que Paraguay conforma el 36.5% (101). Respecto a la distribución por sexo, se evidencia una predominancia femenina, con un

73.3% de participantes (203 mujeres), en contraste con el 26.7% (74) hombres.

Los estadísticos descriptivos correspondientes a las diferentes dimensiones evaluadas por el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) se presentan en la Tabla 1. Los resultados de esta tabla reflejan las estrategias utilizadas para afrontar el estrés académico. Entre ellas la Reevaluación Positiva (REP) es la más utilizada, con una media de 14.65 y una desviación estándar de 4.474, la más baja entre todas, lo que indica mayor homogeneidad en su uso. Le sigue la estrategia de Evitación (EVT), con una media de 13.48 y una desviación estándar de 4.692, lo que sugiere una frecuencia relativamente alta y una dispersión moderada en su aplicación.

Por otro lado, la Autofocalización Negativa (AFN) presenta una media de 11.54 y una desviación estándar de 4.678, indicando un uso medio-alto con variabilidad moderada. Finalmente, la estrategia menos utilizada es la Religión (RLG), con una media de 7.90 y una desviación estándar de 6.306, lo que refleja una mayor dispersión en su aplicación entre los participantes.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE).

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Búsqueda de Apoyo Social (BAS)	277	0	24	10,47	6,763
Expresión Emocional Abierta (EEA)	277	0	24	10,41	5,163
Religión (RLG)	277	0	24	7,90	6,306
Focalizado en la Solución del Problema (FSP)	277	2	24	13,16	4,640
Evitación (EVT)	277	0	24	13,48	4,692
Autofocalización Efectiva (AFN)	277	0	24	11,54	4,678
Reevaluación Positiva (REP)	277	0	24	14,65	4,474
N válido (por lista)	277				

En relación con los niveles de estrés la distribución de frecuencias en la dimensión de Estresores (DE) del Inventario SISCO SV-21 se expone en la Tabla 2. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes se sitúan en niveles moderados o leves de estresores académicos. En concreto, el 36.5% reporta un nivel leve de estresores en su contexto académico, lo que indica que más de un tercio de los participantes experimenta factores estresantes de baja intensidad. El grupo más numeroso, con un 42.2%, se encuentra en un nivel moderado, sugiriendo

que casi la mitad de la muestra enfrenta un grado intermedio de estrés académico.

En conjunto, los datos de la Tabla 2, muestran que el 78.7% de los estudiantes percibe niveles de estrés entre leves y moderados, lo que indica que, aunque enfrentan situaciones estresantes, estas no alcanzan niveles extremos en la mayoría de los casos. Sin embargo, el 21.3% restante reporta un nivel severo de estrés, lo que resalta la presencia de un grupo de estudiantes significativamente afectado por los estresores académicos.

Tabla 2. Frecuencias total Dimensión Estresores (DE) - SISCO SV-21.

	F	%
Nivel leve	101	36,5
Moderado	117	42,2
Severo	59	21,3
Total	277	100,0

La distribución de los niveles de Síntomas de Estrés (DS) evaluados mediante el Inventario SISCO SV-21 se presenta en la Tabla 3. Los resultados reflejan la intensidad de las respuestas físicas, emocionales y conductuales del estrés académico. Según la tabla el 43.7% reporta síntomas leves, representando el grupo más numeroso y sugiriendo que casi la mitad de los participantes experimenta una intensidad baja de síntomas relacionados con el estrés académico. Además, el 38.6% se encuentra en un nivel moderado, lo que indica que más de un tercio de la muestra enfrenta una intensidad media de síntomas.

Por otro lado, el 18.1% reporta síntomas severos, lo que, aunque representa el grupo más pequeño, evidencia que casi una quinta parte de los participantes experimenta niveles altos de estrés, con posibles repercusiones en su bienestar y rendimiento académico. En conjunto, el 82.3% de los estudiantes presenta síntomas leves o moderados, lo que indica que la mayoría no alcanza una severidad crítica; sin embargo, la presencia del 18.1% con síntomas severos resalta la necesidad de implementar estrategias de intervención específicas para este subgrupo.

En relación con las correlaciones entre las dimensiones de Estresores (DE) y Síntomas (DS) del Inventario SISCO SV-21 y los siete estilos de afrontamiento evaluados por el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), los resultados se resumen en la Tabla 3: se observa que existe una correlación alta y positiva ($r = 0.627$; $p < 0.01$) entre la Dimensión Estresores (DE) y la Dimensión Síntomas (DS), lo que indica que un mayor número de estresores académicos reportados por los estudiantes se asocia con una mayor frecuencia e intensidad de los síntomas de estrés académico. Esta correlación, considerada de magnitud moderadamente alta según los criterios de Cohen (2013), explica el 39% de la varianza compartida ($r^2 = 0.39$), lo que sugiere que, si bien los estresores académicos son un predictor relevante, existen otros factores no medidos que contribuyen significativamente (61% de la varianza restante) a la experiencia del estrés.

Respecto a los estilos de afrontamiento, se identificó una correlación positiva y significativa entre la Dimensión Estresores (DE) y el estilo de

Autofocalización Negativa (AFN) ($r = 0.119$; $p < 0.05$), lo que sugiere que a medida que aumentan los estresores académicos, los estudiantes tienden a recurrir con mayor frecuencia a estrategias basadas en pensamientos autocríticos o negativos. Asimismo, la Dimensión Síntomas (DS) también presenta una correlación positiva y significativa con la Autofocalización Negativa (AFN) ($r = 0.167$; $p < 0.01$), reafirmando que el incremento en los síntomas de estrés académico se relaciona con un mayor uso de este estilo de afrontamiento. Si bien estas correlaciones son de magnitud pequeña según los estándares convencionales (Cohen, 2013), su significación estadística respalda la importancia clínica de intervenir en estos patrones de afrontamiento desadaptativos.

Por otro lado, no se identificaron correlaciones estadísticamente significativas entre las dimensiones del SISCO y los estilos de afrontamiento restantes (Búsqueda de Apoyo Social, Expresión Emocional Abierta, Religión, Focalizado en la Solución del Problema, Evitación y Reevaluación Positiva).

Tabla 3. Correlación entre Estresores, Síntomas (SISCO SV – 21) y Estilos de Afrontamiento (CAE).

		DE	DS	BAS	EEA	RLG	FSP	EVT	AFN	REP
DE	Correlación de Pearson		,627**	-,018	,067	,030	,108	,023	,119*	,095
	Sig. (bilateral)		,000	,764	,263	,617	,073	,699	,048	,116
	N		277	277	277	277	277	277	277	277
DS	Correlación de Pearson	,627**		-,038	,107	-,045	-,001	,059	,167**	,026
	Sig. (bilateral)	,000		,530	,076	,452	,982	,325	,005	,671
	N	277		277	277	277	277	277	277	277

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En cuanto a las diferencias de grupo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones totales del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), ni en las dimensiones de Estresores y Síntomas del Inventario SISCO SV-21, en función del país de origen de los estudiantes. Sin embargo, al analizar los ítems específicos de la dimensión de afrontamiento del SISCO SV-21, la prueba t para la igualdad de medias reveló diferencias significativas en dos ítems: el 5.11, que evalúa la capacidad para mantener el control de las emociones, y el 5.15, que mide la habilidad para obtener lo positivo de una situación adversa.

Según los resultados presentados en la Tabla 4, los estudiantes de Bolivia mostraron medias significativamente más altas en ambos ítems en comparación con los estudiantes de Paraguay. En

el ítem 5.11, relacionado con el control emocional, los estudiantes bolivianos obtuvieron una media de 3.12 frente a 2.80 en Paraguay. De manera similar, en el ítem 5.15, referido a la capacidad para encontrar aspectos positivos en situaciones difíciles, la media fue de 3.24 para Bolivia y 2.78 para Paraguay. Estas diferencias sugieren que, aunque el nivel general de afrontamiento no varía entre países, los estudiantes bolivianos tienden a manifestar un mayor control emocional y una mayor capacidad para reinterpretar positivamente las situaciones estresantes.

La Tabla 4, detalla los valores de la prueba t, los grados de libertad, los niveles de significancia, así como las diferencias de medias y sus intervalos de confianza, confirmando la robustez estadística de estas diferencias.

Tabla 4. Diferencias según país de origen.

t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		
					Inferior	Superior	
5.11	-2,220	275	,027	-,317	,143	-,599	-,036
	-2,317	235,861	,021	-,317	,137	-,587	-,047
5.15.	-3,020	275	,003	-,456	,151	-,754	-,159
	-3,264	256,699	,001	-,456	,140	-,732	-,181

En la Tabla 5, se presentan los detalles de las diferencias en las estrategias de afrontamiento entre estudiantes de Bolivia y Paraguay, evidenciadas mediante la prueba t y complementadas con las estadísticas descriptivas correspondientes. Los

datos evidencian que los estudiantes bolivianos reportaron una mayor capacidad percibida para regular sus emociones (ítem 5.11) y para reinterpretar positivamente situaciones estresantes (ítem 5.15) en comparación con sus pares paraguayos.

Estas diferencias, reflejadas en medias superiores y desviaciones estándar que indican una variabilidad similar entre ambos grupos, indican que factores culturales, educativos o sociales podrían influir en la manera en que los estudiantes de cada país enfrentan el estrés académico. En este sentido, los estudiantes bolivianos parecen mostrar una mayor habilidad para mantener el control emocional y para encontrar aspectos positivos

en contextos adversos, lo cual podría favorecer su bienestar y resiliencia frente a las demandas académicas.

A continuación, la Tabla 5 detalla las medias, desviaciones estándar y errores estándar de la media para cada grupo en los ítems analizados, facilitando una comprensión clara de estas diferencias.

Tabla 4. Diferencias de grupo.

	País	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
5.11	PY	101	2,80	1,030	,102
	BOL	176	3,12	1,206	,091
5.15	PY	101	2,78	,986	,098
	BOL	176	3,24	1,322	,100

Diferencias según el sexo en los Estilos de Afrontamiento

Se evidenció diferencias significativas entre hombres y mujeres en los estilos de afrontamiento del Cuestionario CAE. En el estilo Focalizado en la Solución del Problema (FSP), los hombres obtuvieron puntuaciones más altas ($p = 0,005$; diferencia media = $-1,775$), indicando una mayor tendencia a emplear estrategias de resolución directa ante el estrés académico. En cambio, en Autofocalización Negativa (AFN), las mujeres presentaron niveles más elevados ($p = 0,034$; diferencia media = $1,347$), lo que sugiere una mayor propensión a la rumiación y al enfoque negativo en sí mismas ante situaciones estresantes.

Estas diferencias se reflejan también, en las medias descriptivas donde los hombres alcanzaron una media de ($14,46 \pm 4,326$) en FSP, en comparación con las mujeres ($12,68 \pm 4,670$), lo que confirma su tendencia a emplear estrategias directas para resolver problemas académicos. En contraste, las mujeres presentan puntuaciones más altas en AFN ($11,90 \pm 4,678$ vs. $10,55 \pm 4,564$ en hombres), reflejando una mayor inclinación hacia el enfoque negativo ante el estrés.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de considerar las diferencias de género en el diseño de intervenciones y estrategias de apoyo, orientadas a potenciar estilos de afrontamiento adaptativos y reducir aquellos que pueden incrementar la vulnerabilidad al estrés académico.

Discusión

El presente estudio confirma la existencia de una relación significativa entre los niveles de estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay. Específicamente, se evidenció que un mayor número de estresores académicos se asocia con una mayor intensidad de los síntomas de estrés, lo que sugiere que la carga percibida influye directamente en el malestar experimentado. Esta conclusión coincide con los hallazgos de Vera y Julio (2023), quienes indican que hay un vínculo entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento, señalando que factores como la sobrecarga de tareas y evaluaciones impactan negativamente en el bienestar estudiantil.

Es importante enfatizar en que, si bien la correlación entre estresores y síntomas ($r = 0.627$) es estadísticamente significativa y explica el 39% de la varianza, su magnitud práctica debe interpretarse con cautela. Esto sugiere que, aunque la reducción de estresores académicos podría mitigar parcialmente los síntomas, intervenciones integrales —que incluyan el fortalecimiento de redes de apoyo y habilidades de regulación emocional o resiliencia— serían más efectivas para abordar el 61% de varianza no explicada en este estudio. Por ejemplo, programas que combinen mentorías académicas con talleres de *Mindfulness* o *Conciencia Plena* podrían ofrecer un enfoque holístico.

En línea con lo anterior, programas estructurados como el *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) —cuya efectividad ha sido respaldada en condiciones como estrés crónico, ansiedad y dolor (Bertolín, 2015)— podrían adaptarse al contexto académico. El MBSR, al ser una intervención multimodal que combina meditación, conciencia plena y aceptación, ha demostrado reducir la reactividad al estrés y mejorar la regulación emocional. Aplicado a estudiantes universitarios, este enfoque podría mitigar tanto los síntomas de estrés como el uso de estrategias desadaptativas (autofocalización negativa), especialmente en mujeres, donde estos patrones son más prevalentes. Si bien la evidencia actual es prometedora, futuras investigaciones deberían evaluar la eficacia a largo plazo de adaptaciones del MBSR en entornos educativos, considerando variables culturales y académicas específicas de cada país.

La predominancia de la autofocalización negativa entre los estudiantes, vinculada a la rumiación y pensamientos autocríticos, resalta la necesidad de promover estilos de afrontamiento más adaptativos. Tal como indican Martínez et al., (2011), los estudiantes con alta inteligencia emocional tienden a emplear estrategias centradas en la resolución de problemas y la reflexión, favoreciendo una mejor adaptación académica. Por el contrario, aquellos con menor inteligencia emocional recurren a estrategias menos

funcionales, incrementando su vulnerabilidad al estrés y la ansiedad. Estos resultados refuerzan la importancia de incluir en las intervenciones componentes que desarrollen habilidades emocionales y cognitivas para afrontar el estrés.

En cuanto a las diferencias entre países, aunque no se observaron variaciones significativas en los niveles de estrés académico, sí se identificaron diferencias en las estrategias de afrontamiento. Los estudiantes bolivianos reportaron una mayor capacidad de regulación emocional y reevaluación positiva, lo cual podría estar relacionado con particularidades del sistema educativo, factores culturales o contextos psicosociales específicos. Estas diferencias sugieren que las intervenciones deben ser culturalmente sensibles y adaptadas a las características de cada población, tal como recomiendan estudios sobre afrontamiento en contextos diversos (Barraza, 2018).

El análisis de las estrategias de afrontamiento permite identificar un patrón en el manejo del estrés académico en esta población. Se observó una tendencia predominante hacia estrategias cognitivas, como la Reevaluación Positiva, mientras que estrategias basadas en la espiritualidad, como la Religiosidad, fueron las menos utilizadas. Esta menor frecuencia en el uso de la estrategia de Religiosidad podría estar influenciada por factores generacionales, institucionales o por una menor percepción de la efectividad de este tipo de afrontamiento en el contexto académico

universitario. En este sentido, Vázquez Miraz, et al., (2022) encontraron que, aunque las estrategias de afrontamiento religioso tienen efectos favorables en la salud mental de los estudiantes, en algunos contextos universitarios existe una visión más neutra o positiva hacia lo religioso, lo que sugiere que en ciertos entornos este recurso sigue siendo relevante, pero con una menor prevalencia frente a otras estrategias cognitivas y sociales.

En relación con la variable sexo, los hombres mostraron una mayor inclinación por el afrontamiento focalizado en la solución del problema, mientras que las mujeres emplearon con mayor frecuencia estrategias de autofocalización negativa. Esto se alinea parcialmente con los hallazgos de Vidal et al., (2018), quienes encontraron que las mujeres recurren más frecuentemente a la "ventilación emocional" y la "búsqueda de apoyo". Sin embargo, estos autores destacan que los hombres tienden a utilizar más estrategias activas como la "elaboración de un plan" y la "resolución de la situación", lo cual es coherente con los resultados de esta investigación en cuanto a la preferencia de los hombres por afrontamientos focalizados en la solución del problema. Ambos estudios coinciden en que las estrategias de afrontamiento pueden variar según el sexo, lo que subraya la necesidad de diseñar intervenciones que aborden estas diferencias sin asumir patrones generalizados.

Entre las limitaciones del estudio destaca el uso exclusivo de cuestionarios de autoinforme, que puede introducir sesgos como la deseabilidad social, efecto halo y restricción de rango, tal como señalan Catresana y Revuelta (1992). Estos sesgos no invalidan los resultados, pero sugieren la necesidad de complementar con métodos objetivos, como registros fisiológicos o reportes de observadores, y emplear diseños longitudinales para captar la dinámica temporal del estrés académico.

Estos sesgos no invalidan los resultados, pero los contextualizan. Como señalan Catresana y Revuelta (1992), los autoinformes siguen siendo "el mejor abordaje posible" (p. 4) para medir constructos subjetivos, aunque requieren complementarse con medidas objetivas (Registros fisiológicos), controles de sesgo y triangulación con observadores (reportes de docentes sobre conductas asociadas al estrés como absentismo o participación). Futuras investigaciones podrían los instrumentos (SISCO SV-21 y CAE) con entrevistas semiestructuradas que exploren posibles contradicciones en las respuestas, además de implementar diseños longitudinales para reducir el sesgo de cambio y obtener la dinámica temporal del estrés académico.

Con base en los resultados obtenidos, se recomienda el desarrollo de programas que promuevan estrategias de afrontamiento adaptativas en estudiantes universitarios, considerando las diferencias socioculturales y de género identificadas. Una propuesta viable sería

implementar talleres basados en Mindfulness (MBSR), adaptados al calendario académico (8-10 semanas), que combinen meditación guiada, conciencia plena y aceptación emocional. Esta intervención, respaldada por Bertolín (2015) para reducir estrés y ansiedad, sería especialmente útil para mujeres, quienes mostraron mayor tendencia a la autofocalización negativa.

En el caso de Bolivia, donde predomina el control emocional, el MBSR podría reforzar la reevaluación positiva; mientras que, en Paraguay, podría integrarse con dinámicas grupales para potenciar el apoyo social. Paralelamente, podrían diseñarse mentorías psicoeducativas diferenciadas: para hombres, enfocadas en técnicas de solución de problemas mediante el método de establecimiento de metas SMART (Doran, 1981), que propone objetivos específicos y medibles; y para mujeres, en terapias de aceptación y compromiso (ACT) (Hayes et al., 1999), diseñadas para reducir la evitación experiencial.

Estas intervenciones abordan tanto la correlación estresores-síntomas ($r = 0.627$) como el 61% de varianza no explicada, proponiendo un enfoque integral. Futuras investigaciones deberían evaluar su eficacia mediante diseños cuasi-experimentales con grupos control, replicando instrumentos como el SISCO SV-21 y el CAE. Asimismo, sería valioso explorar el impacto de estas propuestas y el rol de factores contextuales en la elección de estrategias de afrontamiento.

CONCLUSIONES

El análisis de la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de universidades privadas en Bolivia y Paraguay, aporta una evidencia valiosa sobre cómo estos factores interactúan en contextos educativos particulares. En este sentido, se confirma la relevancia de considerar tanto las demandas académicas como las respuestas individuales y culturales para comprender el bienestar estudiantil.

Los hallazgos subrayan la importancia de promover estrategias de afrontamiento adaptativas que favorezcan la regulación emocional y la reevaluación positiva, así como la necesidad de diseñar intervenciones diferenciadas que atiendan las particularidades socioculturales y de género. Asimismo, se subraya la conveniencia de llevar a cabo programas integrales que aborden no solo la reducción de estresores, sino también el fortalecimiento de recursos personales y sociales para mejorar la salud mental y el rendimiento académico.

En conclusión, este estudio contribuye al conocimiento sobre el estrés académico en contextos poco explorados de América Latina, a su vez, ofrece una base sólida para futuras investigaciones e intervenciones que impulsen el bienestar y éxito de los estudiantes universitarios en Bolivia, Paraguay y regiones similares.

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

REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*.
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN-México. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Bertolín, J. (2015). Eficacia-efectividad del programa de reducción del estrés basado en la conciencia plena (MBSR): actualización. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(126), 289-307.
- Botina, L., Bolaños, C., Rodríguez, D., y Díaz, Y. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática*. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, 21(2), 1-18. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9724851>
- Catresana, D. y Revuelta, J. (1992). Autoinformes y respuestas sesgadas. *Anales de psiquiatría* (Vol. 8, No. 9, pp. 362-366).
- Centro Interuniversitario de Desarrollo. (2024). *Educación superior en Iberoamérica: Informe 2024*. Secretaría General Iberoamericana (SEGIB). <https://www.segib.org/?document=educacion-superior-en-iberoamerica-informe-2024>
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203771587/statistical-power-analysis-behavioral-sciences-jacob-cohen>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext
- Dueñas, H. y Castro, E. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. <https://www.grupocomunicar.com/pdf/redes-sociales-y-ciudadania-2022/Alfamed-actas-117.pdf>

- Doran, G. (1981). There's a SMART way to write managements's goals and objectives. *Management review*, 70(11). <https://community.mis.temple.edu/mis0855002fall2015/files/2015/10/S.M.A.R.T-Way-Management-Review.pdf>
- Escriba, V. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de los últimos ciclos de la carrera de psicología en Lima Sur*. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/2994>
- Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. *Estrés y salud*, 11, 37. <https://www.guao.org/sites/default/files/biblioteca/Estr%C3%A9s%20afrontamiento%20y%20adaptaci%C3%B3n.pdf>
- Galarza, A., Martínez Festorazzi, V., Posada, M. y Castañeiras, C. (12-14 de noviembre de 2019). *Resiliencia y afrontamiento adaptativo: ¿recursos claves para la salud mental? (Ponencia)*. II Congreso Internacional de Investigación, La Plata, Argentina. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11984/ev.11984.pdf
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Lin, L., Assefa, M., y Stamm, K. (2023, April 1). Practitioners are overworked and burned out, and they need our support. *Monitor on Psychology*, 54(3), 19. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2023/04/psychologists-covid-burnout>
- Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5). <https://www.federacioncatalanadah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Martínez, A., Piqueras, J., e Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37(14), 20-21.: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24888w/inteligenciaemocional.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023). Qué es el estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Vera, P., y Julio, P. (2023). Estrategias de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5116>
- Vidal, J., Muntaner-Mas, A., y Palou, 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), 181–195. <https://doi.org/10.18172/con.3369>