

ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS JURÍDICAS Y POLÍTICAS UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO (UNA) PUNO, 2017-2020



Liceli Gabriela Peñarrieta Bedoya

Licenciada en Ciencias de la Comunicación Social, con especialidad en Psicología y Doctora en Educación. Docente titular de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional del Altiplano. Ha realizado investigaciones y publicaciones en temas de psicología educativa, comunicación para el desarrollo y psicología social.

liceligabriela@unap.edu.pe



Javier Sócrates Pineda Ancco

Abogado, Administrador y Doctor en Derecho. Docente titular de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas de la Universidad Nacional del Altiplano. Ha realizado publicaciones en temas de derecho a la educación y servicios públicos.

jspineda@unap.edu.pe



Boris Espezua Salmón

Abogado y Educador, Doctor en Derecho. Docente titular y ex Decano de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas de la Universidad Nacional del Altiplano. Ha realizado publicaciones en filosofía y mitología andina.

bgespezua@unap.edu.pe

RESUMEN

Se analiza el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas de la Universidad Nacional del Altiplano (UNA), considerando que el desarrollo de las actividades académicas fueron en forma presencial el primer semestre académico de 2017 (2017-I) y en forma virtual el primer semestre de 2020 (2020-I) por el periodo de emergencia nacional producido por la COVID-19. Para el estudio, se aplicó el inventario SISCO v2. La muestra fue de 247 estudiantes en 2017-I y de 191 en 2020-I. En 2017, el 53,8% de los casos se concentraba en un nivel bajo de estrés; mientras que el 2020-I el 57,1% de casos se concentró en niveles altos.

Palabras clave: afrontamiento, estresor, estrés académico, factores personales, manifestación, riesgo, síntoma.

ABSTRACT

This report analyzes the level of stress and coping strategies in students of the Faculty of Legal and Political Sciences of the Universidad Nacional del Altiplano, considering that the development of academic activities were in person during the first academic semester of 2017 (2017-I) and virtual during the first semester of 2020 (2020-I), due of the national emergency produced by Covid-19. SISCO inventory v2 was applied. The sample was 247 students in 2017-1 and 191 in 2020-1. In 2017-I, 53.8% of cases were concentrated in a low level of stress, while in 2020-1 57.1% of cases were concentrated at high levels.

Keywords: coping, stressor, academic stress, personal factors, manifestation, risk, symptom.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2015), una de cada cuatro personas sufre de al menos un trastorno mental, lo cual produce gran discapacidad y disminuye la calidad de vida y la capacidad para producir recursos económicos de las personas que los padecen (Taype-Rondán, Lajo-Aurazo y Huamaní, 2012: 166). El estrés es la enfermedad de salud mental del siglo XXI y un trastorno mental, detonante de la depresión e incluso del suicidio. Caldera, Pulido y Martínez (2007) mencionan que uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés; y está presente en todos los medios y ambientes, incluido el educativo.

En el Perú, según el Instituto de Integración (La República, 2016) el 58% de los peruanos sufre de estrés; sin embargo, el 50% de los peruanos con problemas de salud mental no considera el estrés, la depresión u otras enfermedades relacionadas como problemas de salud. Estos no buscan ayuda profesional y disminuyen su capacidad para colaborar

con la sociedad (Castillo, 2015) o para rendir en las actividades que desarrolla.

El estrés académico conlleva a una reacción normal que se tiene frente a diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la universidad. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos; pero en ocasiones, se tiene demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que agudiza la respuesta y disminuye el rendimiento (Osorio, 2017).

Al respecto, Osorio (2017) plantea tres niveles de manifestación del estrés académico: físico, psicológico y emocional, y conductual. Cada uno de ellos implica una serie de síntomas que el sujeto presenta frente al estresor. Un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Esta alteración influye de forma negativa en el rendimiento académico y, en algunos casos, disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes (Maldonado, Hidalgo y Otero, 2000).

Para Muñoz (1999, citado en Berrío y Mazo, 2011)

los índices notables de estrés se dan en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los periodos anteriores a los exámenes. Entonces, se encuentra una relación entre el nivel de estrés y los exámenes en estudiantes universitarios, donde el nivel de estrés es mayor durante el período de exámenes (Martín, 2007). Galdós-Tanguis (2014) sostiene que mientras mayores sean los niveles de extraversión, menores serán las situaciones percibidas como generadoras de estrés académico y los síntomas presentados por el alumno. Por lo que las estrategias de afrontamiento del estrés favorecen la salud mental y la calidad de vida (Díaz, 2010) de los estudiantes.

Los niveles de estrés dependen del perfil de los estudiantes (Pulido et al., 2011). Al respecto, Maldonado y Reich (2013) señalan que la edad, el nivel de estudios, el género y actividades laborales determinan características de vulnerabilidad. Además, los factores causales del estrés en los estudiantes universitarios son aquellos relacionados al escaso manejo de recursos personales y sociales necesarios para hacer frente a demandas excesivas de estrés (Sarubbi De Rearte y Castaldo, 2013). Además, en relación a variables sociodemográficas Condoyque et al. (2016) señalan que el ciclo de estudio, el ingreso económico, la vida sexual activa y las horas de biblioteca se asocian al nivel de estrés presentado en estudiantes de Enfermería y Nutrición.

Para Bedoya-Lau, Matos y Zelaya (2014), la prevalencia del estrés académico alcanzado por el 77,54 % de los estudiantes de séptimo año de la Facultad de Medicina es alto, en los cuales los estresores más frecuentes son la sobrecarga de trabajos y evaluaciones de los profesores. Mientras que Chau y Vilela (2017) establecieron el estrés, el estilo de afrontamiento evitativo, el área interpersonal y el centro de estudios como determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco.

Al respecto, Ticona, Paucar y Llerena (2010) encontraron una relación positiva entre el nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería (UNSA Arequipa). Encontraron que el nivel de estrés fue severo (29,91%) y que las estrategias más utilizadas fueron la planificación y afrontamiento activo. Arrieta, López y Albanesi de Nasseta (2015) detectaron relaciones positivas entre estrategias de afrontamiento, sexo y nivel de estrés vivenciado. Además, Rosales

(2016) establece una correlación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur.

Este artículo tiene por objetivo comparar los niveles de estrés académico y estrategias de afrontamiento presentes en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas (FCJP) de la Universidad Nacional del Altiplano (UNA) en los primeros semestres de 2017 (2017-I) y de 2020 (2020-I). Para ello se busca específicamente:

- Conocer los niveles de estrés académico respecto de los niveles de riesgo académico presentes en los estudiantes de la FCJP de la Universidad Nacional del Altiplano en los semestres 2017-I y 2020-I.
- Establecer las estrategias de afrontamiento del estrés respecto a los niveles de riesgo académico presentes en los estudiantes de la FCJP de la Universidad Nacional del Altiplano en los semestres 2017-I y 2020-I.

Materiales y método

La investigación responde a un enfoque cuantitativo, cuyo diseño se enmarca en una investigación longitudinal de tendencia ya que se analizan la data levantada en el primer semestre de 2017 y la obtenida al finalizar el primer semestre de 2020.

Al tratarse de un estudio de tendencia, la población está conformada por estudiantes matriculados del I al XII ciclo de estudios de la FCJP en el semestre académico 2017-I y 2020-I.

La muestra se estableció considerando los criterios establecidos para investigaciones con características aceptables; por ello, el margen de error fue del 5% y con un 95% de nivel de confianza. El cálculo se efectuó empleando la fórmula de Murray y Larry (2005, citados por Bolaños, 2012) para población finita y conocida:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 * N * p * q}{i^2 (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n: tamaño muestral;

N: tamaño de la población;

Z: valor correspondiente a la distribución de gauss;

p*q: prevalencia esperada del parámetro a estudiar;

i: error

Al calcular la muestra se obtuvieron 247 estudiantes de la FCJP de la UNA, matriculados en el semestre 2017-I y 191 estudiantes en el semestre 2020-I. El muestreo es aleatorio al azar.

Para la medición, procesamiento y análisis de datos se considera:

- **Objetivo 1:** variable estrés académico, el que se encuentra dividido en tres dimensiones: manifestaciones físicas, manifestaciones psicológicas y emotivas y manifestaciones conductuales. La técnica aplicada correspondió a la encuesta y como instrumento el inventario SISCO del estrés académico v2, el cual fue validado en el año 2006 por Barraza a través de teorías y conceptos que llevan a su desarrollo, presentando sólidas propiedades psicométricas. El cuestionario escrito es autoadministrado de manera online con escala de medición tipo Likert permite identificar el nivel de estrés (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco, mucho), los factores estresores recurrentes, síntomas o reacciones al estímulo estresor. Cada uno de ellos presenta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). El instrumento fue validado en el semestre 2016-II con un grupo piloto integrado por estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales. Estadísticamente se trabajó con los estadígrafos descriptivos. Los datos fueron procesados haciendo uso de técnicas como el análisis discriminante. El procesamiento de la información se realizó con el Programa SPSS v23.

- **Objetivo 2:** variable estrategias de afrontamiento, constituido por indicadores expuestos en el instrumento inventario SISCO del estrés académico v2 de Barraza. Este es autoadministrado con escala de medición tipo Likert (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco, mucho) y cada uno de ellos presenta cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Estadísticamente se trabajará con los estadígrafos descriptivos. Además, los datos fueron procesados haciendo uso de técnicas como el análisis discriminante. El procesamiento de la información se realizó con el Programa SPSS v23.

Respecto al Inventario SISCO, cabe mencionar que al haberse trabajado con él tanto para el objetivo 1 como para el 2 es necesario realizar la descripción de este instrumento. Barraza describe que el inventario contiene 41 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco, mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 21 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Nueve ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Estrés académico

El estrés académico es una reacción normal que se tiene frente a las diversas exigencias y demandas que se enfrentan en la universidad (Osorio, 2017). Estas reacciones se manifiestan a través de lo físico, lo psicológico y emocional y lo conductual. Para comprender el estrés académico, en la investigación se consideraron: estresores y manifestaciones del estrés.

a. Estresores

Los estresores son estímulos, condiciones o situaciones que generan estrés. Desde la perspectiva de Barraza y enmarcado en el aspecto académico, podemos encontrar la competencia entre compañeros, sobrecarga de tareas, personalidad del docente, etc. Considerando los resultados obtenidos, tenemos que los datos que presentan mayor homogeneidad son la sobrecarga de tareas y evaluaciones de los docentes tanto en 2017-I como en 2020-I.

Los puntajes asignados a los estresores fueron distribuidos de 1 a 5, donde uno es nunca y cinco siempre. Al respecto se tiene que para los estresores

sobrecarga de tareas y tipo de trabajo que piden los docentes (ya sean, ensayos, mapas conceptuales, resúmenes, etc.), se tiene una moda de 4, lo que implica que estos estresores inquietaron casi siempre a los estudiantes durante el semestre 2017-I; mientras que en 2020-I se tiene el tiempo limitado para hacer la tarea (con una moda de 5), la sobrecarga de tareas, las evaluaciones de los docentes y el tipo de trabajo solicitado por el docente (con una moda de 4, respectivamente).

Al realizar la división de acuerdo con el nivel asignado al estresor, se tiene en los estudiantes que registraron niveles altos para la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, el tipo de trabajo que es solicitado por los docentes, las evaluaciones y la personalidad y carácter del docente en el semestre 2017-I. Mientras que para el semestre 2020-I se tiene la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, las evaluaciones y el tiempo limitado (ver la Tabla 1).

Tabla 1 Comparación características de los estresores* nivel de estresor en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I/ 2020-I

	Nivel de estresor	2017-I			2020-I		
		Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)
				No ponderados			No ponderados
Medio	Problemas de conectividad				3,26	0,946	81
	La competencia con los compañeros de grupo	2,62	0,841	141	2,79	1,137	81
	Sobrecarga de tareas y trabajo académicos	3,29	0,841	141	3,69	0,769	81
	La personalidad y carácter del docente	2,76	0,792	141	2,70	1,03	81
	Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3,18	0,743	141	3,36	0,826	81
	Problemas con el horario de clases	2,35	1,147	141	2,22	1,072	81
	El tipo de trabajo que te piden los docentes (consultas de temas, ensayos, mapas conceptuales, monografías, etc.)	2,94	0,984	141	3,04	0,968	81
	No entender los temas que se abordan en clase	2,44	0,823	141	2,53	0,909	81
	Participación en las clases sincrónicas (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	2,50	0,997	141	2,58	0,986	81
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	2,84	0,907	141	3,10	0,957	81
Alto	Problemas de conectividad				4,02	0,839	109
	La competencia con los compañeros de grupo	3,52	1,024	99	3,83	1,023	109
	Sobrecarga de tareas y trabajo académicos	4,45	0,704	99	4,49	0,647	109
	La personalidad y carácter del docente	4,18	0,787	99	3,87	0,893	109
	Las evaluaciones de los docentes (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	4,43	0,771	99	4,42	0,684	109
	Problemas con el horario de clases	3,41	1,443	99	3,41	1,203	109
	El tipo de trabajo que te piden los docentes (consultas de temas, ensayos, mapas conceptuales, monografías, etc.)	4,41	0,67	99	4,27	0,812	109
	No entender los temas que se abordan en clase	3,07	1,145	99	3,79	0,924	109
	Participación en las clases sincrónicas (responder a pregunta, exposiciones, etc.)	3,46	0,972	99	4,00	0,923	109
	Tiempo limitado para hacer el trabajo	4,09	0,834	99	4,33	0,758	109

Considerando que el carácter y personalidad de los docentes fue señalado como el estresor que se repite en todos los niveles (alto, medio y bajo) en 2017-I, al ser comparado con los estresores presentes en 2020-I encontramos diferencias, ya que en este semestre se tiene como estresor constante la sobrecarga de tareas.

b. Manifestaciones del estrés

Se consideraron tres manifestaciones: las físicas, las psicológicas y emocionales y las conductuales. En 2017-I se registró la presencia casi frecuente (puntuación de 4 en la moda) de fatiga crónica y somnolencia o mayor necesidad de dormir; mientras que en 2020-I estas manifestaciones fueron puntuadas como frecuentes

en fatiga crónica, dolores de cabeza y somnolencia.

Al evaluar el nivel de estrés a través de su manifestación física se obtuvo que en 2017-I los estudiantes presentaron un nivel medio caracterizado por trastornos en el sueño, es decir, existen problemas para dormir, insomnios o pesadillas; problemas de digestión, dolor abdominal o diarreas; y reacciones como rascarse, morderse las uñas, entre otras, y, en un nivel medio se tiene estudiantes con fatiga crónica y somnolencia. En 2020-I se observa que un alto porcentaje de estudiantes manifiestan niveles altos de síntomas físicos, siendo estos: fatiga y somnolencia (ver la Tabla 2).

Tabla 2. Comparación: nivel del síntoma* características de los síntomas físicos en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

	Nivel Síntoma Reacción Físico	2017-I			2020-I		
		Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)
				No ponderados			No ponderados
Bajo	Trastornos en el sueño (problemas para dormir, insomnio o pesadillas)	2,26	0,841	133	1,00	.a	1
	Fatiga crónica (siente cansancio permanente)	2,14	0,841	133	1,00	.a	1
	Dolores de cabeza o migraña	1,94	0,841	133	1,00	.a	1
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	1,58	0,792	133	1,00	.a	1
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	1,50	0,743	133	1,00	.a	1
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,30	1,147	133	1,00	.a	1
Medio	Trastornos en el sueño (problemas para dormir, insomnio o pesadillas)	3,64	1,168	114	2,98	1,245	81
	Fatiga crónica (siente cansancio permanente)	3,89	1,002	114	3,11	1,095	81
	Dolores de cabeza o migraña	3,72	1,109	114	3,09	1,206	81
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	3,17	1,167	114	2,25	1,067	81
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	2,92	1,440	114	2,38	1,374	81
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3,95	0,871	114	3,07	1,311	81
Alto	Trastornos en el sueño (problemas para dormir, insomnio o pesadillas)	0,00	0	0	4,06	1,053	109
	Fatiga crónica (siente cansancio permanente)	0,00	0	0	4,27	0,824	109
	Dolores de cabeza o migraña	0,00	0	0	4,07	1,095	109
	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0,00	0	0	3,41	1,271	109
	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	0,00	0	0	3,51	1,338	109
	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	0,00	0	0	4,11	0,994	109

Respecto de la manifestación psicológica y emocional se observa que la inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto) se repite con una frecuencia media (algunas veces con una puntuación de 3). Las características de los estudiantes de acuerdo con el nivel de manifestación de los síntomas psicológicos son: sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad,

angustia y desesperación y/o inquietud en 2017-I. No se dan manifestaciones psicológicas en un nivel alto; sin embargo, en 2020-I se presentan manifestaciones en niveles altos, siendo los sentimientos de depresión la característica que presenta mayor concentración de datos. Además, se puede observar la disminución de casos con niveles bajos (ver la Tabla 3).

Tabla 3. Comparación: nivel del síntoma* características de los síntomas psicológicos en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

	Nivel Síntoma Reacción Psicológica	2017-I			2020-I		
		Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)
				No ponderados			No ponderados
Bajo	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto)	1,67	0,682	133	1,33	0,500	9
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	1,85	0,802	133	1,33	0,500	9
	Ansiedad, angustia o desesperación	1,91	0,753	133	1,33	0,500	9
	Problemas de concentración	2,11	0,714	133	1,44	0,726	9
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	1,78	0,891	133	1,11	0,333	9
Medio	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto)	3,79	0,825	114	2,88	0,879	76
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3,67	1,165	114	2,72	0,810	76
	Ansiedad, angustia o desesperación	3,85	0,694	114	2,86	0,905	76
	Problemas de concentración	3,42	0,93	114	2,95	0,728	76
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	3,09	1,110	114	2,3	0,924	76
Alto	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar quieto)	0,00	0	0	4,29	0,839	106
	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	0,00	0	0	4,66	0,495	106
	Ansiedad, angustia o desesperación	0,00	0	0	4,57	0,602	106
	Problemas de concentración	0,00	0	0	4,41	0,701	106
	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	0,00	0	0	4,17	0,833	106

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la FCJP-UNA Puno

La manifestación conductual en los estudiantes de la FCJP de la UNA de Puno corresponde a un nivel medio en 2017-I. En la Tabla 4 se aprecia que las características de esta manifestación son: en un nivel bajo, aislamiento del grupo; en un nivel medio, conflictos

o tendencias a polemizar o discutir; y, finalmente, en un nivel alto, presencia de una ingesta mayor de alimentos o disminución del apetito. Para 2020-I se observa un incremento de los síntomas en su totalidad hacia el nivel medio y alto.

Tabla 4. Comparación: nivel del síntoma* características de los síntomas conductuales en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

Nivel Síntoma Reacción Conductual	2017-I			2020-I			
	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	
			No ponderados			No ponderados	
Bajo	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,83	0,783	133	1,27	0,594	15
	Aislamiento de los demás	1,71	0,754	133	1,00	0,000	15
	Desgano para realizar las actividades académicas	1,93	0,863	133	1,27	0,458	15
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,26	1,064	133	1,60	0,828	15
Medio	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	3,02	1,022	114	2,38	0,823	74
	Aislamiento de los demás	3,18	1,194	114	2,97	1,006	74
	Desgano para realizar las actividades académicas	3,24	1,033	114	2,78	0,815	74
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	3,54	0,106	114	2,61	0,857	74
Alto	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	0,00	0,000	0	4,00	0,965	102
	Aislamiento de los demás	0,00	0,000	0	4,30	0,876	102
	Desgano para realizar las actividades académicas	0,00	0,000	0	4,34	0,850	102
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	0,00	0,000	0	4,31	0,808	102

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la FCJP-UNA Puno

Entonces, si se comparan los niveles de estrés de 2017-I con los de 2020-I (ver Tabla 5), se observa un incremento en el nivel alto (57,1%); mientras que en el nivel medio se encuentra el 39,8%; y, en el nivel bajo el 3,1% en cuanto a los niveles de estrés.

Tabla 5. Comparación: nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

Nivel de estrés	2017-1		2020-1	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	133	53,8	6	3,1
Medio	144	46,2	76	39,8
Alto	0	0,0	109	57,1

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la FCJP-UNA Puno

Estrategias de afrontamiento

De acuerdo con el nivel de estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la FCJP de la Universidad Nacional del Altiplano se obser-

va que los datos no presentan cambios significativos si se compara 2017-I con 2020-I (ver la Tabla 6).

Tabla 6. Comparación: nivel de estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

Nivel de afrontamiento del estrés	2017-1		2020-1	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	7,3	10	5,2
Medio	142	57,5	114	59,7
Alto	87	35,2	67	35,1

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la FCJP-UNA Puno

En 2017-I se tiene que la estrategia de afrontamiento del estrés, los afrontamientos se encuentran concentrados en la elaboración de un plan y ejecución de tareas; mientras que en 2020-I estos se encuentran en

fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación preocupante, así como en la concentración para resolver el problema (ver la Tabla 7).

Tabla 7. Comparación: estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Jurídicas y Políticas, 2017-I / 2020-I

Estrategias de afrontamiento	2017-I			2020-I		
	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)	Media	Desv. Desviación	N válido (por lista)
			No ponderados			No ponderados
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)	3,271	1,08	247	3,421	1,10	191
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	3,206	0,96	247	3,232	1,12	191
Elogios a sí mismo	3,117	1,29	247	2,953	1,24	191
Concentrarse en resolver la situación que preocupa	3,320	1,16	247	3,432	1,06	191
Religiosidad (oraciones o asistencia a misa o a rituales religiosos)	2,255	1,20	247	2,437	1,31	191
Búsqueda de información sobre la situación a afrontar	3,259	1,14	247	3,300	1,10	191
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	3,377	1,06	247	3,384	1,05	191
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	2,684	1,11	247	2,837	1,24	191
Realización de actividades físicas y recreativas (caminatas, prácticas deportivas, etc.)	2,903	1,26	247	2,658	1,19	191

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de la FCJP-UNA Puno

Discusión

Al comparar los resultados obtenidos con los de la investigación de González et al. (2010), se encuentran coincidencias, ya que los investigadores concluyeron que para el caso de estudiantes de ciencias de la salud las situaciones generadoras de estrés fueron las relacionadas con la evaluación, como los exámenes y las intervenciones en público (cuando a uno le preguntan en clase, debe salir a la pizarra o hacer una exposición); así como la sobrecarga de tareas académicas.

El Centro de Aprendizaje de la Universidad de Chile (2017) considera que las manifestaciones físicas son aquellas que se generan en nuestro cuerpo (síntomas) frente a los estresores habituales, entre los que considera: somnolencia, mayor necesidad de dormir, cansancio y fatiga, dolores de cabeza o jaquecas, dolor de estómago y/o color irritable, bruxismo (tensión de mandíbulas), dolor de espalda, taquicardia o palpitaciones fuertes, aumento o disminución del apetito, resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune) y dificultades para dormir (insomnio o pesadillas). Esto coincide con los resultados obtenidos en los estudiantes de la UNA Puno, donde en un nivel bajo se encuentran la competencia con los compañeros del grupo y la personalidad y carácter del docente; en un nivel medio, las evaluaciones que los docentes aplican y, la personalidad y carácter de estos.

Al respecto, Naranjo (2009: 177) menciona respecto al área emotiva que la persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente. Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades (hipocondría), aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas. Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir. La autoestima también se ve afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad. Además, conductualmente se puede afectar el lenguaje (incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, tartamudez y un descenso de fluidez verbal); se experimenta falta de entusiasmo (desgano, que en el caso de los estudiantes de la FCJP se presenta con una frecuencia 2, es decir, raras veces), ausen-

tismo, consumo de alcohol o drogas, alteraciones en el sueño, problemas en las relaciones interpersonales (conflictos). Además, se pueden presentar problemas cognitivos.

La reacción común de la persona sometida a estrés es la frustración que lo lleva a la irritación, lo que conlleva a conflictos con las personas (Naranjo, 2009). Los factores de estrés no siempre son conocidos e, incluso, pueden ser desconocidos, subestimados, inconscientes y descubiertos solamente después de un diálogo o un análisis. Para Naranjo (2009), las angustias, las fobias y las obsesiones son causas de estrés, lo cual coincide con la idea de que su origen es con frecuencia inconsciente y va unido a antiguos traumatismos físicos o psico-afectivos. Además, la frustración, estar pendiente constantemente de un asunto, el temor, el recelo, el sentimiento de insatisfacción, la ausencia de motivación y de sentido de la vida son otras causas con frecuencia de origen inconsciente y responsables de una tensión psicológica constante. Todos estos aspectos coinciden con lo expuesto en los resultados.

Conclusiones

Los niveles de estrés académico en los estudiantes de la FCJP de la UNA durante los semestres 2017-I y 2020-I presentan diferencias ya que en el grupo 2017-I se tiene niveles bajos de estrés, mientras que 2020-I se caracteriza por presentar niveles altos.

En 2017-I se presentaron estresores a nivel medio, centrados en el tipo de evaluación. Mientras que en 2020-I son de nivel alto y centrados en la sobrecarga de tareas.

Las manifestaciones física y psicológica presentan diferencias entre los semestres estudiados; en 2017-I no se registran casos en un nivel alto; mientras que en 2010-I se tiene una alta concentración de casos en el nivel alto, siendo la fatiga la característica principal en la manifestación física, y los sentimientos depresivos en lo psicológico. En la manifestación conductual, esta se caracteriza por el aislamiento de la persona; sin embargo, en 2017-I esta se presenta en un alto porcentaje en el nivel bajo; y, en el 2020-I en el nivel alto.

Los estudiantes de la FCJP de la Universidad Nacional del Altiplano en los semestres 2017-I y 2020-I, en su mayoría, aplican estrategias de afrontamiento.

Referencias bibliográficas

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). "Estrés académico". *Revista EDU-MECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Arrieta, G., López, G. y Albanesi de Nasseta, S. (2015). "Estrategias de afrontamiento y estrés en un grupo de niños de la ciudad de San Luis (Argentina)". *Pensando Psicología*, 11(18), 97-106. doi: <http://dx.doi.org/10.16925/pe.v11i18.1222>.
- Barraza, A. (2006). "Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico". *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/>
- Barraza, A. (2007a). "Estrés académico: un estado de la cuestión". *Revista Psicología Científica.com*, 09 de enero. Recuperado de <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>.
- Barraza, A. (2007b). "Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico". *Revista Psicología Científica.com*, 26 de febrero. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>.
- Barraza, A. y Acosta, M. (2007). "El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango". *Innovación Educativa*, 7(37), 16-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179420820003>.
- Bedoya-Lau, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). "Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012". *Revista Neuropsiquiatría*, 77(4), 262-270. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a09v77n4.pdf>.
- Berrió, N. y Mazo, R. (2011) "Estrés Académico". *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Bensabat, S. (1987). *Stress. Grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Bolaños, E. (2012). "Muestra y muestreo" [diapositiva Power Point]. Gestión Tecnológica, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/tizayuca/gestion_tecnologica/muestraMuestreo.pdf.
- Caldera, J. F., B.E. Pulido, y M.G. Martínez (2007). "Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos". *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf.
- Castaño, G. y Calderón, G. (2014). "Problemas asociados al consumo de alcohol en estudiantes Universitarios". *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(5), 739-746. doi 10.1590/0104-1169.3579.2475.
- Castaño, E. y León, B. (2010). "Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal". *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>.
- Castillo, H. (2015). El estrés, aliado de la pobreza latinoamericana. 28 de diciembre Recuperado de <http://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Chau, C., y Vilela, P. (2017). "Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco". *Revista de Psicología*, 35(2), 387-422. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0254-92472017000200001&lng=es&nrm=iso&tlng=en.
- Condoyque, K., Herrera, A., Ramírez, R., Hernández, P. y Hernández, L. (2016). "Nivel de Estrés en los Estudiantes de las Licenciaturas en Enfermería y Nutrición de la Universidad de la Sierra Sur". *Salud y Administración*, 4(9), 15-24. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num9/A2_Nivel_Estres.pdf.
- Díaz, Y. (2010). "Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina". *Revista Humanidades Médicas*, 10(1). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v10n1/hmc070110.pdf>
- Díaz, Y. y Jiménez, A. (s.f.). "Estrés académico en adolescentes del nivel de enseñanza preuniversitario"
- Galdós-Tanguis, A. (2014). *Relación entre rendimiento, estrés académico y dimensiones de personalidad en*

- universitarios. (Tesis de pregrado) Universidad de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/552258/1/Tesis+Galdos-Tanguis.pdf>
- Gonzales, R., Fernández, R., González, L. y Freire, C. (2010). "Estrés académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud". *Fisioterapia*, 32(4), 151-158. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-estresores-academicos-percibidos-por-estudiantes-S0211563810000362>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. México D.F: McGraw-Hill. México
- Instituto de Psicología Integral Riqchary (2017). "Causas y consecuencias de la violencia familiar". Recuperado de <http://ipir.com.pe/causas-y-consecuencias-de-la-violencia-familiar/>.
- Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barría, C. (2015). "Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno". *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3315/331542277002.pdf>.
- Maldonado, M. D., M. J. Hidalgo y M. D. Otero (2000) Programa de intervención cognitivo-conductual y de técnicas de relajación como método para prevenir la ansiedad y el estrés en alumnos universitarios de Enfermería y mejorar el rendimiento académico. En: *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 53, 43-57.
- La República (2016). "Casi 60% de peruanos sufre de estrés". *Diario La República*, Instituto de Integración, 23 de julio. Recuperado de <http://larepublica.pe/impresadomingo/788231-casi-60-de-peruanos-sufre-de-estres>.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Maldonado, I. y Reich, M. (2013). "Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado". *Ciencias Psicológicas*, 7(2), 165-182. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000200006&lng=es&tlng=es.
- Martín, I. M. (2007). "Estrés Académico en estudiantes universitarios". *Apuntes de Psicología*, 1(25), 87-99. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>.
- Moreno, C. y Sepúlveda, L. (2013). "Discriminación y violencia contra los estudiantes de medicina de la Universidad de Caldas". *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 37-41. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505713726802>.
- Naranjo, M. (2009). "Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo". *Revista Educación*, 33(2), 171-190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Salud Mental*. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/.
- Osoño, M. (2017). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Pulido, M., Serrano, L., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). "Estrés académico en estudiantes universitarios". *Psicología y Salud*, 21(1) 31-37. Recuperado de <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>.
- Román, C. y Hernández, Y. (2011). "El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación". *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/26023/24499>.
- Román, C., Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 1-8. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911>.
- Rosales, J. (2016) *Estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior de Lima-Sur*. (Tesis de pregrado), Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>.
- Sarubbi De Rearte, E. y Castaldo, R. (2013). "Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios".

- V 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, Buenos Aires. Recuperado de <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>.
- Suárez-Montes, N. y Díaz-Subieta, L. (2015). “Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior”. *Revista salud pública*, 17(2), 300-313. Recuperado de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/52891>.
- Taype-Rondán, Á., Y. Lajo-Aurazo y C. Huamaní, C. (2012) “Producción científica peruana sobre trastornos mentales. En SciELO-Perú, 2006-2011”. *Revista Médica Herediana*, 23(3), 166-171. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2012000300005&lng=es&tlng=.
- Ticona, B., G. Paucar y G. Llerena (2010) “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de Enfermería – UNSA Arequipa, 2006”. *Enfermería Global*, 9(2), 1-18. Recuperado de <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181/101851>.
- Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). “Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante”. *Revista Salud y Administración*, 3(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf.
- Universidad de Chile (2017). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>.
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J y Guzmán, J. (2013). “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes”. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/773/77325885021.pdf>.