

Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión

Systematic Review of Coping with College Stress in Times of Stress

Alejandro Lanuque
Universidad de Flores

Contacto: alejandrolanuque@yahoo.com.ar

Resumen: El presente estudio de revisión sistemática tuvo por objetivo analizar las situaciones generadoras de estrés en estudiantes universitarios y las estrategias de afrontamiento para su disminución. Se analizaron artículos nacionales e internacionales que abordan la temática, utilizando la metodología PRISMA-NMA y las bases de datos científicas: Redib, Doaj, Redalyc, SciELO y Dialnet. Se relevaron estudios que toman como población de análisis a 9.027 estudiantes universitarios de diferentes áreas de estudio. Algunas investigaciones del corpus, analizaron este fenómeno buscando comprender los factores implicados. Se observa que los estudiantes de carreras pertenecientes a Ciencias de la Salud presentan mayor estrés en relación a estudiantes de carreras Humanas y Técnicas. Los resultados obtenidos arrojan cifras de alerta sobre la problemática del estrés frente a situaciones de presión. Estos datos revelan la importancia de considerar los indicadores que movilizan estrés en los estudiantes, abriendo la posibilidad de ejercer mayor labor preventiva y de promoción ya sea en el campo de la salud como de la educación, buscando promover un estilo más adaptativo ante las demandas en el área.

Palabras Clave: Estrés universitario, Estrés académico, Afrontamiento universitario.

Abstract: The present review study analyzes stress generating situations in university students and the coping methodologies for their reduction. The selected analysis units produce alert figures on the problems faced by students in pressure situations. Investigations were surveyed that, in their entirety, take 9,027 students from different study areas as the analysis population. Students in the field of Health Sciences present greater stress in relation to students of Human and Technical careers. In turn, men show better coping strategies compared to women. Students with a lack of self-esteem tend to extend the duration of the degree or abandon it from the beginning. A preponderant factor in facing pressure and reducing stress is tolerance to frustration. Lack of compliance and absence of responsibility in compulsory activities is the other major problem within the university population. Gender issues and stress linked to the study of Health Sciences will be future lines of research.

Keywords: University stress, Academic stress, College coping.

El objeto de estudio de la presente investigación, de tipo revisión sistemática, tiene como eje principal el estrés que les provoca a los estudiantes universitarios los diferentes

momentos de presión que atraviesan frente a las demandas educativas, tales como: actividades individuales, trabajos grupales, exámenes orales y escritos, exposiciones audiovisuales, debates

con profesores, entrevistas con directivos, presentación de posters, role playing, etc., durante la cursada académica. Se entiende por estrés al sentimiento de tensión física y emocional, que es provocado por la sobreexigencia de un rendimiento superior al normal, pudiendo generar diversidad de trastornos (Lanuque, 2019). Dentro de esta área, se consideran particularmente las estrategias de afrontamiento que despliega el alumno, con el objetivo de reducir la tensión.

Al hablar de metodologías de afrontamiento, se refiere a los modos que los estudiantes tienen de poder hacerle frente a las demandas internas y externas a las que se ven expuestos. Estas metodologías pueden estar centradas en el problema, cuando el foco está en una situación, o en las emociones en tanto el eje se halla en reducir la emoción que un evento produce (Lanuque, 2019). Este estudio se enmarca dentro de las áreas de la Psicología y la Educación, y sobre estas líneas se basará la elaboración teórica – conceptual, para dar respuesta al objetivo propuesto. Cardona Arias et al. (2014) indican que los alumnos con un alto índice de estrés, despliegan indicadores de ansiedad. Por otro lado, se advierte una disminución de la eficacia y el rendimiento académico, falta de responsabilidad de los estudiantes durante los momentos de tensión, malestar frente a la mirada de terceros tales como docentes y compañeros en el aula, búsqueda del equilibrio emocional en la universidad y el afrontamiento que muchos

estudiantes utilizan para disminuir el estrés mejorando la experiencia del aprendizaje. Factores tales como el miedo, la ansiedad y la baja de rendimiento, estarán presentes como objeto de estudio de esta revisión, mostrando una realidad en muchos estudiantes latinoamericanos que, producto de la falta de hábitos de estudio, problemas metodológicos de análisis y carencias en los vínculos áulicos, debilitan la eficacia de su aprendizaje. Los interrogantes que guiaron esta investigación fueron: ¿Cómo afrontan el estrés los estudiantes universitarios? ¿Qué estrategias son más exitosas para reducir el estrés? ¿En qué grado inciden las competencias o habilidades propias de los estudiantes al momento de enfrentarse a situaciones de presión? ¿Hay indicadores que permitan diferenciar la influencia del género con el estrés, la ansiedad y su afrontamiento en el aula?.

Objetivo

A través del presente estudio, se pretendió analizar el afrontamiento del estrés universitario de estudiantes en momentos de presión.

Metodo

El presente estudio se valió del uso del método PRISMA, siguiendo los pasos de calidad para la revisión sistemática. Se han utilizado 19 ítems de un total de 27, propuestos por esta metodología. Los ítems que no se tomaron en cuenta, fueron excluidos dado que refieren a estudios de corte metaanalítico, y difieren de los objetivos de este estudio. Se realizó una

búsqueda exhaustiva de literatura publicada acerca del afrontamiento del estrés universitario

Dialnet, pues los resultados obtenidos eran más rigurosos y específicos para el tema a profundizar.

Procedimiento

Dados el objetivo de este estudio y en atención al método seleccionado, los ítems que se decidieron incluir fueron: 1 (título) 2 (resumen estructurado) 3 (justificación) 4 (objetivo) 6 (criterios de elegibilidad) 7 (fuentes de información) 8 (búsqueda) 9 (selección de los estudios) 10 (proceso de extracción de datos) 11 (lista de datos) 16 (análisis adicionales) 17 (selección de estudios) 18 (características de los estudios) 20 (resultados de los estudios individuales) 21 (síntesis de los resultados) 23 (análisis adicionales) 24 (resumen de la evidencia) 25 (limitaciones) 26 (conclusiones). Los ítems que se decidió excluir, fueron: 5 (protocolo y registro) 12 (riesgo de sesgo en los estudios individuales) 13 (medidas de resumen) 14 (síntesis de resultados) 15 y 22 (riesgo de sesgo entre los estudios) 19 (riesgo de sesgo en los estudios) 27 (financiación).

Se tuvieron en cuenta diferentes bases de datos, entre ellas: Redib, Doaj, Redalyc, SciELO y Dialnet, en las cuales se investigó el tratamiento que se le daba al eje de la investigación. En un primer momento la temática fue abordada de forma general sin priorizar filtros específicos de interés para este trabajo. Una vez evaluada la información recolectada en las diferentes bases, se tomó la decisión de abordar la investigación exclusivamente de la mano de Redib, SciELO y

Una vez seleccionadas las bases de datos definitivas, se hizo una primera búsqueda sobre las tres palabras claves del marco de investigación, a saber: Estrés universitario, Estrés académico y Afrontamiento universitario. El concepto de Estrés universitario arrojó un total de 1256 muestras de análisis sumando individualmente los resultados de las tres bases de datos mencionadas. En cambio, cuando se buscó en relación a Estrés académico, se obtuvieron 680 muestras de análisis, también en dichas bases. En el momento de focalizar en el Afrontamiento universitario, los resultados totales de las bases marcaron un total de 880 muestras de análisis.

Una vez realizada la búsqueda de los tres temas en las bases elegidas, se comenzó a utilizar filtros específicos y aparecieron los criterios de inclusión y exclusión. Del corpus de trabajos, la delimitación realizada incluyó: Idioma: español; Fecha de publicación: 2010-2019; Áreas de estudio: Psicología y Educación; Países de publicación: Argentina, Colombia, México, Cuba, Perú, Costa Rica, Venezuela, Uruguay, Paraguay y España. Rápidamente se modificaron las cantidades luego de la aplicación de estos filtros, arrojando números considerablemente menores.

El concepto de Estrés universitario, arrojó en las tres bases de datos, un total de 51 muestras de análisis. Estrés académico obtuvo

un total de 45 muestras de análisis y Afrontamiento universitario concluyó con 58 muestras de análisis. Una vez analizados los artículos en profundidad, se prosiguió con el cribado definitivo, teniendo en cuenta criterios de pertinencia específica a la investigación. Posteriormente se volcaron los resultados definitivos. Respecto a las palabras claves, los porcentajes de distribución según las bases de datos han sido: Estrés universitario: Redib (1,64%), SciELO (2,54%), Dialnet (0,46%). Estrés académico: Redib (1,14%), SciELO (0,87%), Dialnet (1,02%). Afrontamiento universitario: Redib (0,03%), SciELO (0,48%), Dialnet (0,50%). En total y, desde un principio, se obtuvieron 2786 muestras de análisis, fueron excluidas 2761 y el total de artículos relevados fueron 25 (0,89% del número inicial).

Resultados

Acerca de la cantidad de alumnos, los estudios se han aplicado sobre un total de 9.027 alumnos universitarios en distintas fases y etapas de sus carreras. El 12% de ellos pertenecen a las Ciencias Humanas y Sociales (Psicología, Sociología, etc.). Hay un pequeño porcentaje del total, 0,6% que pertenece a estudiantes de carreras en modalidad virtual. El 23,29%, son estudiantes de carreras relacionadas a Ciencias de la Salud: Farmacia y Bioquímica (1,66%), Fisioterapia (6,04%), Odontología (3,34%), Medicina (2,39%), Enfermería (1,66%). El resto de este grupo (8,2%) son estudiantes, también de áreas de Salud, con carreras no detalladas. En el

64,71% de los alumnos restantes investigados, no se especifica carrera.

Considerando los tipos de estudios, los trabajos consultados tienen una considerable variedad de enfoques y metodologías, lo que permite acceder a la problemática desde diversos puntos de vista y con considerable profundidad. Hay seis estudios de tipo descriptivo con distintas particularidades: cuatro de corte transversal, uno de tipo correlacional y otro de regresión lineal múltiple. Cinco de los trabajos han utilizado cuestionarios con distintos propósitos: de contexto, de adaptación, de medición del cansancio y dos de estrés ambiental. También se encontró la aplicación de escalas como herramienta de recolección de datos, encontrando tres de afrontamiento, uno de estresores y uno de autoeficacia emprendedora. Dos estudios cualitativos de correlación transversal, siendo uno de ellos, además ex post facto, enriquecen la mirada sobre los estudiantes. Por último, hay un estudio de prevalencia, otro prospectivo, un estudio predictivo mediacional y uno cualitativo con método hermenéutico. La gama se completa con un inventario Sisco y dos estudios experimentales con grupo de control.

Diferencias: las mayores diferencias encontradas en las investigaciones están dadas entre los estudiantes de Ciencias de la Salud (23,29% del total de alumnos estudiados) y de los de Ciencias Humanas y Sociales y también con los de carreras Técnicas. Los primeros parecieran estar sujetos a mayores cargas de estrés. Hay otra diferencia notable en cuanto a

las estrategias de afrontamiento entre varones y mujeres. Los dos estudios que dan cuenta de esto, Cabanach et al. (2013) y Vidal Conti et al. (2018) coinciden en otorgar a los varones estrategias basadas en la racionalización positiva de los conflictos, mientras que las mujeres no sólo padecen más estrés sino que también tienden a la búsqueda de apoyos externos como afrontamientos de las situaciones estresantes.

Extrapolación: es posible realizar una extrapolación de los resultados de estos estudios a los institutos terciarios y a aquellos de

formación profesional. Sería posible hacerlo también con estudiantes de escuelas medias aunque salvando algunos aspectos referidos a las significaciones del estudio en sí y las representaciones sociales en torno a la graduación. Teniendo en cuenta las mismas dos variables, no sería posible realizar una extrapolación a institutos o escuelas de formación y capacitación no oficiales, ya sea por sus esquemas de estudios como por las características de sus estudiantes y sus objetivos al inscribirse en dichas organizaciones.

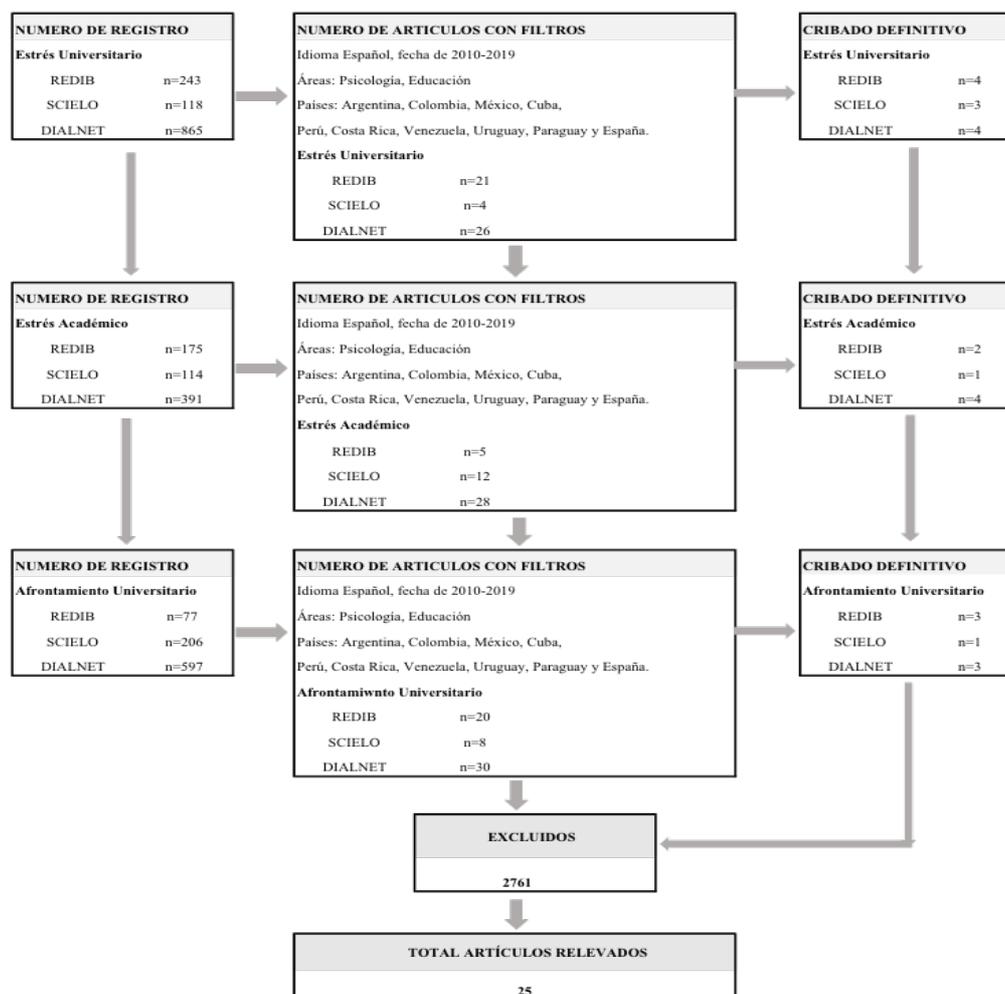


Figura 1. Diagrama de Flujo

Tabla 1. Resultados de la búsqueda de artículo

Autor / Año	Título	Base De Datos	Tipo de Estudio/Instrumento	Muestra	Resultados Relevantes
1 gravez Perea, et al. (2016)	Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar.	REDIB	Estudio descriptivo, transversal, prospectivo, comparativo y observacional	300 estudiantes	Los alumnos de la Facultad de Enfermería mostraron una mayor percepción de estrés (80%), la Facultad de Psicología mostró el porcentaje de menor valor (33.33%). Los factores de estrés relacionados al desempeño académico fueron; la notable falta de claridad al recibir las instrucciones de los maestros (88%), cuando los profesores dan por entendido que el alumno tiene conocimientos que aun no ha adquirido (81.66%) y cuando los resultados obtenidos de sus evaluaciones no reflejan el trabajo y preparación que han desarrollado (83.33%).
2 vez Nuñez, et al. (2018)	Rendimiento, contexto académico y salud percibida en estudiantes de psicología antes y después del EEES	REDIB	Cuestionario de Contexto Académico, el cuestionario GHQ-28 para evaluar la salud percibida, y el cuestionario de hábitos de sueño CHAS	811 estudiantes	Los estudiantes del EEES tienen un mejor rendimiento que los de licenciatura, aunque la diferencia entre ellos no es muy elevada. Así mismo demuestran estar más disconformes con los resultados obtenidos, tienen peor salud psicológica, peor calidad de sueño, mayor ansiedad, mayor disfunción social y más problemas médicos por estrés y ansiedad. La adaptación al EEES parece que no cumple con sus objetivos de mejora de la calidad de la enseñanza además de tener un impacto disfuncional en la salud y bienestar psicológico de los participantes.
3 ríguez Ayan, et al. (2014)	Cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria (CAVU): desarrollo, estructura factorial y validación inicial	REDIB	Cuestionario de Adaptación a la Vida Universitaria (CAVU)	375 estudiantes 2 profesores	Las dimensiones académicas, social e institucional tienen correlación, aunque débilmente, de forma positiva con los objetivos de aprendizaje y los componentes académico e institucional, de forma negativa con el cansancio emocional. Las dimensiones académica y social pueden predecir el rendimiento académico. La adaptación social y el cansancio emocional no se correlacionan, a pesar de que la adaptación institucional tiene un efecto altamente negativo sobre el rendimiento.
4 Rodríguez Campuzano (2012)	Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios	REDIB	Diseño descriptivo de tipo transversal	450 estudiantes	Más de la mitad de los estudiantes evaluados manifestaron padecer diferentes enfermedades crónicas, que no son competentes en el contexto académico evaluado y que hay discrepancias entre los participantes con enfermedades crónicas y sin ellas.
5 arrasco Díaz (2013)	Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Farmacia y Bioquímica en Huancayo	REDIB	Estudio con diseño descriptivo correlacional	150 estudiantes	Los estudiantes evaluados que presentaron una inteligencia emocional promedio fue ($X=183,33$ y $p=0,00$) 81 (54%); los que mostraron una capacidad emocional bajo son 45 (30%); en referencia a los componentes; intrapersonal presentaron una capacidad emocional adecuada 95 (63%), siendo la más alta en concordancia a los demás componentes; seguido de adaptabilidad 89 (59%), manejo de estrés 86 (57%); interpersonal 76 (51%) y estado de ánimo 74 (49%) quienes manifestaron una inteligencia emocional promedio; los estudiantes que obtuvieron una baja capacidad emocional fueron en los siguientes componentes: adaptabilidad 56 (37%); interpersonal 41 (27%); intrapersonal 36 (24%); estado de ánimo 40 (27%) y 32 (22%) en manejo de estrés. El rendimiento académico promedio es de 12,34 categorizado como regular para 98 (65%) de participantes.
6 ona Arias, et al. (2014)	Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios	REDIB	Estudio de prevalencia	200 estudiantes	Los resultados evidencian que la prevalencia de ansiedad fue 58%. La escala de Zung reflejó una destacada habilidad con α de Cronbach de 0,8. La preminencia de ansiedad presentó una distribución estadísticamente igual según el sexo y el grupo etario; no se encontró asociación con el ciclo específico de formación, el programa académico, la edad, los créditos matriculados, ni la ocupación. La ansiedad fue menor en los estudiantes de clase socioeconómica media. Se halló una elevada presencia de ansiedad.

Revisión sistemática del afrontamiento del estrés universitario en momentos de presión

7	De la Hoz y Valero et al. (2017)	Estrés, Afrontamiento y Emociones en los estudiantes universitarios de sistema a distancia	REDIB	Estudio descriptivo. Diseño transversal. Instrumento: El Cuestionario de Emociones, estrés y afrontamiento (CEEA)	58 estudiantes	Los estudiantes de educación a distancia, por su edad y su contexto, encuentran como estresante a la violencia y las relaciones sociales, estos eventos puntuales los distinguen de los adolescentes, ya que en mayor medida las circunstancias pertenecientes a su contexto, son eventos que son valorados como de daño, pérdida, amenaza, o desafío, mientras que para los adolescentes que no trabajan, son los eventos escolares y familiares; una distinción se agrega con los adolescentes que tienen en su familia hijos pequeños, ya que los sucesos económicos son valorados como estresantes.
8	Del Conti et al. (2018)	Diferencias de Estrés y Afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta el Rendimiento Académico en estudiantes universitarios	REDIB	Inventario SISCO del estrés académico	162 estudiantes	El 96.1% de las mujeres y el 88.2% de los varones presentan niveles de estrés académico; "las evaluaciones de los profesores" y "el tipo de trabajo que piden los profesores" son los focos estresores que muestran una diferencia significativa, obteniendo mayor estrés las mujeres, ($p=0.008$, $p=0.005$; respectivamente); las mujeres utilizan más "la ventilación y confidencias" como afrontamiento, respecto al género masculino ($p=0.001$); no se encontró relación entre estrés y rendimiento académico.
9	De la Hoz y Valero et al. (2017)	Estrés, Apoyo Social Académico y rezago escolar en estudiantes universitarios	REDIB	Estudio descriptivo. Diseño transversal obteniendo los datos en una sola aplicación y con una muestra. Instrumentos: Para este estudio se aplicó el Inventario de Apoyo Social Académico (IASA)	58 estudiantes	En relación con las situaciones estresantes, se menciona que el nivel de estrés fue moderado para esta muestra, las dos primeras situaciones estresantes son la sobrecarga académica y falta de tiempo para realizar las actividades académicas. A pesar de esto, se presentan otras situaciones estresantes propias de esta muestra, a saber: el subir los trabajos a la plataforma digital, así como la ausencia de respuesta por parte del tutor. En referencia a las estrategias de afrontamiento, las siguientes seis estrategias de afrontamiento pueden encontrarse como dirigidas a la acción: "priorizo las tareas y organizo el tiempo", "no permito que la problemática me supere", "me doy un plazo para solucionarlo", "mientras estoy estudiando para una evaluación, me centro en lo que necesito para obtener los mejores resultados posibles", "hablo de mis problemas con otros", "cuando siento ansiedad durante el examen, trato de verlo como algo normal de la situación", "diseño un plan de acción y lo sigo".
10	De la Hoz y Carreras et al. (2014)	Cansancio Emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios	Dialnet	Instrumento: El cuestionario utilizado fue la Escala de Cansancio Emocional (ECE) en estudiantes universitarios de Ramos	311 estudiantes	Las personas con alta autoestima presentan menos cansancio emocional, ya que existe un efecto negativo entre ambas. El cansancio emocional influye de forma negativa en las expectativas de éxito y la madurez profesional, es decir, los estudiantes con mayores niveles de cansancio tienen pocas expectativas de finalizar sus estudios universitarios con éxito y también están poco preparados para enfrentarse al mundo profesional.
11	De la Hoz y Banach et al. (2013)	Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres	Dialnet	Instrumento: Escala de Afrontamiento del Estrés (A-CEA)	2102 estudiantes	Los varones recurren en mayor medida a las estrategias de reevaluación positiva y planificación como estrategias de afrontamiento de sucesos académicos problemáticos, mientras que las mujeres optan por la búsqueda de apoyo.
12	De la Hoz y Carballido et al. (2019)	El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios	Dialnet	Estudio de tipo experimental, aleatorizado simple con un grupo control	61 estudiantes	Los participantes del grupo experimental, tras su participación en el estudio mejoraron de forma significativa sus estrategias de afrontamiento, específicamente en las dimensiones: reevaluación positiva y planificación, frente al grupo control donde no hubo considerables cambios pre-post. La meditación Mindfulness es un método eficiente para afrontar el estrés en los estudiantes universitarios de Fisioterapia.
13	Morales Rodríguez (2018)	Estrategias de Afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios	Dialnet	Instrumento Escalas de Afrontamiento para Adolescentes ACS. Los cuestionarios se aplicaron de forma colectiva en las distintas clases	169 estudiantes	Se demuestran las estrategias de afrontamiento más empleadas por esta muestra de estudiantes universitarios, entre las que se encuentra tanto el empleo de estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema, así como aquellas otras centradas en la emoción.

14	ñero Pérez et al. (2019)	La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios	Dialnet	Análisis descriptivos y de regresión lineal múltiple	122 estudiantes	Se percibe una influencia de las habilidades emocionales sobre el bienestar subjetivo. La atención, la empatía y la claridad explicaron el 30% de la varianza de la satisfacción con la vida ($R^2=.30$). La edad y la reparación emocional manifestaron el 17% de la varianza de los afectos positivos ($R^2=.17$). El sexo, la empatía, la atención y la reparación emocional manifestaron el 28% de la varianza de los afectos negativos ($R^2=.28$). Un exceso de atención puede repercutir negativamente en el bienestar, mientras que la claridad y la reparación podrían ser predictores positivos del bienestar.
15	boada, et al. (2019)	La percepción de estresores académicos según las orientaciones motivacionales a metas en estudiantes universitarios	Dialnet	Escala de Estresores Académicos (E-CEA). Escala de Orientación a Metas. Escala de Orientación a Metas de Skaalvick	468 estudiantes	El origen de este tipo de estrés no se relaciona tanto con el cumplimiento de las responsabilidades y tareas, propio de los estudiantes con orientaciones de aproximación, como con su incumplimiento o ausencia de compromiso con la actividad que demandan, manifestaciones propias de los estudiantes orientados a la evitación.
16	banach et al. (2010)	Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios	Dialnet	Cuestionario de Estrés Académico (CEA)	258 estudiantes	Los resultados son coincidentes con los de investigaciones previas que sostienen que un bajo sentido de eficacia personal aparece vinculado con elevados niveles de ansiedad y sintomatología propia del estrés y que aquellas personas que tienen altos niveles de autoeficacia mantienen niveles de malestar inferiores.
17	Molina et al. (2017)	Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza	Dialnet	Estudio predictivo mediacional	100 estudiantes	Relación negativa sobre el deterioro del rendimiento deportivo, y un efecto indirecto forjado por la ansiedad somática. También se comprobó un efecto directo de la autoestima favoreciendo el rendimiento deportivo, y un efecto indirecto reflejado por la autoconfianza sobre este rendimiento.
18	uto Gestal et al. (2018)	Sintomatología depresiva y estrategias de Afrontamiento activo en estudiantes de Fisioterapia	Dialnet	Subescala de depresión de la Lista de Comprobación de Síntomas-90-R (Symptom Check List-90-Revised) y la escala de afrontamiento (ACEA) del Cuestionario de Estrés Académico	485 estudiantes	Los estudiantes que recurren en mayor grado a estrategias de afrontamiento activo demuestran un menor índice de sintomatológica de tipo depresiva. Con énfasis se destaca el papel de las estrategias cognitivas basadas en la reevaluación positiva.
19	s Cardona, et al. (2017)	Conflicto y educación superior: narrativas y vivencias de jóvenes universitarios estudiantes de ciencias sociales y humanas	Dialnet	Enfoque cualitativo y el método hermenéutico	119 estudiantes	Los resultados se agrupan en: a) la tensión problemática entre la evasión individualista y la movilización por el "entre nos"; b) la situación de polarización entre el "deber ser" y el "real hacer"; c) la tendencia de los estudiantes a homologar conflicto y violencia, y d) el complicado tránsito de la queja a la responsabilidad. Estos resultados hacen referencia de movimientos pendulares que se manifiestan frente a lo complejo del conflicto y sus aristas, y evidencian lo natural de expresiones violentas, la banalización de mecanismos de exclusión, lo precario respecto al uso de estrategias para afrontar situaciones problemáticas, la poca congruencia entre lo que se piensa y lo que se hace, y la poca responsabilidad por parte de muchos adolescentes que catalogan las causas del conflicto como elementos ajenos a ellos.
20	Morales Rodríguez (2018)	Relaciones entre autoeficacia emprendedora y otras variables psico-educativas en universitarios	Dialnet	Escala de Autoeficacia emprendedora. Escala de Afrontamiento. Test de empatía cognitiva y afectiva. Trait Meta-MoodScale	120 estudiantes	La autoeficacia emprendedora está directamente relacionada con las variables de afrontamiento y solución de problemas que muestra que, para poder prosperar en un negocio propio, la persona debe tener la capacidad para poder solventar cualquier tipo de problema que pueda surgir. Se entiende que la educación de una correcta inteligencia emocional en el colegio como en la universidad, proporcionaría factores de personalidad determinantes para solventar conflictos en la nueva empresa.

21	ifelli Tarabal et al. (2010)	Estrategias de Afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos	SciELO	Investigación exploratoria, descriptiva y comparativa	139 estudiantes	Las personas que utilizan en mayor medida estrategias de afrontamiento relacionadas con la búsqueda de ayuda, apoyo o interacción con otros tienden a seleccionar carreras que implican contacto personal mientras que los jóvenes que se vuelcan por carreras científicas donde se prioriza más la racionalidad individual utilizan estas estrategias con menor frecuencia.
22	achi Launert et al. (2015)	Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos	SciELO	Cuestionario de estrés en el ambiente dental (DESQ)	302 estudiantes	Los principales ejes de estrés en todos los cursos eran las calificaciones y las evaluaciones, el miedo a fallar en un curso y la falta de tiempo necesario para relajarse. Un factor de estrés importante para los cursos superiores fue el clima negativo creado por los supervisores clínicos. La carga excesiva de trabajo presentó una correlación negativa con el rendimiento académico, mientras que la práctica preclínica y clínica manifestaron una correlación positiva.
23	ate Depraect et al. (2018)	Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud	SciELO	Estudio cuantitativo, correlacional, transversal	741 estudiantes	Se encontró relación entre la ausencia de hábitos de estudio y las respuestas psicológicas asociadas al estrés: a menores hábitos de estudio, mayor predisposición al estrés académico. Al no solventar las demandas académicas que exige el contexto universitario a través de hábitos de estudio, el alumno de medicina de primer año se estresa y lo manifiesta psicológicamente. El 36,82% tienen hábitos de estudio y a un 81,04% les genera estrés la competencia con los compañeros, la sobrecarga de actividades, el carácter de los profesores, los exámenes orales y escritos, el tiempo limitado para realizar las tareas y no comprender bien los temas analizados durante la clase.
24	De Besa Gutierrez et al. (2018)	Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso	SciELO	Estudio de corte cuantitativo y ex-post facto, con un Diseño de tipo descriptivo-correlacional	750 estudiantes	Las variables preponderantes de rendimiento académico previo, apoyo social percibido, autoestima y autoconciencia percibida se asocian al optimismo de los estudiantes.
25	záñez-Olaya et al. (2014)	Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina	SciELO	Estudio prospectivo	216 estudiantes	Se manifiesta una alta frecuencia de sintomatología depresiva clínica y de autopercepción del estrés en los estudiantes de medicina, siendo esta mayor en mujeres, así como una relación entre dichas variables psicológicas y el resultado académico en evaluaciones.

Discusión

Según lo que se ha relevado en los estudios consignados, el Estrés universitario puede ser enfocado desde distintos puntos de vista; sea desde la percepción de los estudiantes y de sus propias herramientas al momento de sufrir el estrés, sea desde la dinámica propia de las instituciones o sea desde las experiencias previas de los estudiantes. El género también es un punto destacable para analizar este tema.

Con respecto a las percepciones de los estudiantes y sus propias herramientas al momento de afrontar sus trayectorias académicas, el 90% de los autores relevados

hace especial hincapié en la autoestima y las capacidades emocionales de los estudiantes. Según Carrasco Díaz (2013) la alta capacidad emocional de los estudiantes les permite atravesar de manera satisfactoria las situaciones de estrés en sus transcurso educativos superiores. Del mismo modo, los estudiantes con baja autoestima son más propensos, no sólo al cansancio emocional, sino también a no terminar sus estudios superiores. Asimismo, la autoestima alta y la confianza en las propias capacidades disminuyen el cansancio emocional. El sentido de autoeficacia alto es un factor que deprime las posibilidades de estrés (Cabanach et al., 2013).

Siguiendo los resultados de Cardona Arias et al. (2014) la ansiedad frente a los estudios superiores tiene una prevalencia del 58% en los alumnos. Otro elemento que evita el estrés en los estudiantes es la buena salud psicológica general y un nivel alto de tolerancia a la frustración.

En lo que respecta a la dinámica propia de las instituciones como generadoras de situaciones estresantes, un 20% de los estudios relevados aborda total o parcialmente esta situación. Halgararez Perea et al. (2016) estima que un 88% de los 300 estudiantes relevados en su estudio padecen estrés ante los profesores que dan por sentados conocimientos previos. Vega Valero et al. (2017) refiere, en un estudio sobre estrés, apoyo social académico y rezago en estudiantes de modalidad virtual aplicado a 58 estudiantes que las dificultades propias de la plataforma de estudio, la falta de respuesta de los tutores y la sobrecarga de trabajo exigido por la institución son factores que aumentan el estrés. Mirrachi-Launet et al. (2015) van en la misma línea cuando, al aplicar su estudio sobre una muestra de 302 estudiantes de odontología chilenos, concluyen que las evaluaciones, sus calificaciones y la tensión creada por los supervisores clínicos generan situaciones estresantes en el alumnado. Cabe destacar el trabajo de Taboada et al. (2019) que apunta como causa de estrés en estudiantes superiores, no tanto la sobrecarga de actividades y cumplimientos, sino la evitación a realizarlos. En su estudio sobre 468 estudiantes concluye justamente en que el estrés tiene su origen en el

no cumplimiento, o la ausencia de compromiso con las tareas propuestas. Es interesante destacar que en las instituciones educativas vinculadas a la salud, los indicadores de estrés vinculados a cómo éstas se vinculan con los estudiantes, son contundentes.

El afrontamiento de las situaciones de estrés es otra contante en los trabajos relevados. El 60% de los autores que abordan exclusiva o parcialmente este punto, concluyen que la utilización de estrategias de afrontamiento disminuye la posibilidad de sintomatología depresiva. Souto-Gestal et al. (2018) en un estudio sobre 485 estudiantes de Fisioterapia destacan las estrategias cognitivas basadas en la reevaluación positiva de las situaciones de estudio. La organización y la racionalidad también son destacadas por distintos autores como estrategias válidas. Pardo Carballido et al. (2019) apunta a la meditación Mindfulness como un método eficiente de afrontamiento. También se plantea una adecuada educación emocional para proveer factores positivos de personalidad determinantes al momento de solventar conflictos.

En tanto dos autores abordan la cuestión de género: Cabanach et al. (2013) y Vidal Conti et al. (2018). Este último, determina que un 96% de las mujeres participantes de su estudio (sobre un total de 162) presentan situaciones de estrés, contra un 88% de los varones. En ambos casos concluyen que los varones tienen mayor capacidad de de afrontamiento a través de la reevaluación positiva y la planificación, mientras

que las mujeres lo hacen ya sea buscando apoyo o recurriendo a las confidencias o ventilación de las dificultades.

Por último, se presentan distintas líneas de investigación a partir del material relevado:

- Cuestiones de género: ya no si varones o mujeres presentan mayor estrés sino por qué se llega a esas conclusiones, teniendo en cuenta la detección de cuestiones machistas enquistadas en las estructuras universitarias y en las premisas de investigación.

- De qué manera la institución universitaria en sí, con sus representaciones sociales e imaginarios, es un factor de estrés para los alumnos.

- En qué medida los estudiantes de las carreras vinculadas a las Ciencias de la Salud sufren mayores situaciones de estrés que el resto de los estudiantes universitarios y cuáles serían los motivos que lo generan.

Referencias

- *Cabanach, R. G., Fariña, F., Freire, C., González, P. & del Mar Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32
- *Cabanach, R., Valle, A., Martínez, S. R., Piñeiro, I., & Millán, P. G. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87.
- *Cardona Arias, J., Pérez-Restrepo, D., Rivera-Ocampo, S., Gómez-Martínez, J. & Reyes, Á. (2014). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89.
- *Cardona, A. & Gómez, M. (2018). Conflicto y educación superior: narrativas y vivencias de jóvenes universitarios estudiantes de ciencias sociales y humanas. (Conflict and Higher Education: Narratives and Experiences of Young University Students of Social and Human Sciences). *CES Psicología*, 11(1), 56-68.
- *Carrasco Díaz, I. (2013). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Farmacia y Bioquímica en Huancayo. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 3(1), 36-50.
- *De Besa-Gutiérrez, M., Gil-Flores, J. & García-González, A. (2019). Variables psicosociales y rendimiento académico asociados al optimismo en estudiantes universitarios españoles de nuevo ingreso. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 152-163.
- *González-Olaya, H. L., Delgado-Rico, H. D., Escobar-Sánchez, M., & Cárdenas-Angelone, M. E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 17(1), 47-54.
- *Halgaraz Perea, L. A., Téllez, J. E., González, G. I. & Luis, O. E. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2), 27-36.
- Lanuque, A. (2019) *Estrés Universitario*. Dunken.
- *López-Núñez, M. I., Rubio-Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. M. (2018). Rendimiento, contexto académico y salud percibida en estudiantes de psicología antes y después

- del EEES. *Revista de docencia universitaria*, 16(1), 211-225.
- *Lledó Carreres, A., Perandones González, T. M., Herrera Torres, L., & Lorenzo, G. (2014). Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7, 161-170.
- *Misrachi-Launert, C., Ríos-Erazo, M., Manríquez-Urbina, J. M., Burgos-Ibarra, C., & Ponce-Espinoza, D. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 18(2), 109-116.
- *Molina, J., Chorot, P., & Sandín, B. (2017). Miedo a la evaluación negativa y autoestima como factores predictivos del rendimiento deportivo: Papel mediador de los estados de ansiedad y autoconfianza. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(50), 381-396.
- *Pardo Carballido, C., & Cabanach, R. G., (2019). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research: (EJHR)*, 5(1), 51-61.
- *Pérez, M. C., Gerónimo, E. M., & Castilla, I. M. (2019). La inteligencia emocional y la empatía como factores predictores del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(1), 19-29.
- *Rodríguez Ayan, M. N., & Sotelo, M. E. (2014). Cuestionario de adaptación a la vida universitaria (CAVU): desarrollo, estructura factorial y validación inicial. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 6(3), 40-49.
- *Rodríguez Campuzano, M. D. L. (2012). Competencias académicas, reporte de estrés y salud en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(2), 553-574.
- *Rodríguez, F. M. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(1), 289-294.
- *Rodríguez, F. M. M., Lozano, J. M. G., & Rodríguez, A. M. M. (2018). Relaciones entre autoeficacia emprendedora y otras variables psico-educativas en universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(2), 91-102.
- *Souto-Gestal, A., González Cabanach, R., & Franco Taboada, V. (2018). Sintomatología depresiva y estrategias de afrontamiento activo en estudiantes de fisioterapia. *European Journal of Health Research*, 4(3), 149-157.
- *Taboada, V. F., Cabanach, R. G., & Gestal, A. S. (2019). La percepción de estresores académicos según las orientaciones motivacionales a metas en estudiantes universitarios. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 189-200.
- *Tarabal, S., Mariana, L., & García Pérez, R. C. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.
- *Vega Valero, C. Z., Gómez Escobar, G., Galvez Jaramillo, F., & Rodríguez Hernández, E. E. (2017). Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistema a distancia. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(2), 674-687.
- *Vega Valero, C. Z., Gómez-Escobar, G., & Rodríguez, E. E. (2017). Estrés, apoyo social académico y rezago escolar en estudiantes universitarios. *Revista*

Electrónica de Psicología Iztacala, 20(1), 674-687.

- *Vidal Conti, J., Muntaner, A., & Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195.
- *Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 21(3), 153-157.

Recibido: Enero, 2020 • Aceptado: junio, 2020.