



**FHyCS**  
Facultad de  
Humanidades y  
Ciencias Sociales



**UNJu**  
Universidad  
Nacional de Jujuy

# TESIS DE GRADO

*“Estrés y estrategias de  
afrentamiento en estudiantes  
universitarios. Aportes desde la  
Educación para la Salud”*



**EPSA**

**Tolaba Elbio R.**

**2026**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**TRABAJO DE CAMPO CON PROYECTO FINAL**

***“Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.***

***Aportes desde la Educación para la Salud”***

**ELBIO RODRIGO TOLABA**

**LU: E-7388 – DNI 33.648.168**

**TUTOR PROPUESTO: LIC. IGNACIO FELIPE BEJARANO**

**COTUTOR PROPUESTO: LIC. ERICA DANIELA LETICIA CHILIGUAY**

**Febrero de 2026**

## **DEDICATORIA**

**Dedico el presente trabajo a  
mi familia, por ser la fuente constante de inspiración y apoyo  
que me permitió alcanzar y cumplir mis metas académicas.**

**De manera especial,  
lo dedico a mi hijo Rodrigo,  
quien fue mi mayor motor e inspiración para perseverar  
y culminar mis estudios,  
al igual que mis padres  
TINTE María Efreni y TOLABA Emeterio Celedonio  
y para todos mis hermanos.**

**Este logro es también una muestra de que,  
aunque en la vida siempre existen desafíos y momentos difíciles,  
el acompañamiento de la familia y de las personas que nos apoyan  
HACE POSIBLE ALCANZAR AQUELLO QUE SOÑAMOS.**

**EPSA Tolaba Elbio Rodrigo**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Nacional de Jujuy y a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, por brindarme el espacio de formación académica que hizo posible el desarrollo de la presente investigación.

A mi tutor de tesis, por la orientación, el acompañamiento y los aportes realizados a lo largo del proceso de elaboración de este trabajo, el Lic. IGNACIO Felipe Bejarano y mi cotutor propuesto la Lic. CHILIGUAY Erica Daniela Leticia.

A los docentes de la carrera de Educación para la Salud, quienes contribuyeron significativamente a mi formación académica y profesional.

A los estudiantes ingresantes que participaron de esta investigación, por su predisposición y colaboración, sin las cuales no habría sido posible la realización del presente estudio.

Finalmente, agradezco a mi familia y a todas aquellas personas que, con su apoyo y acompañamiento, contribuyeron a que este proceso pudiera concretarse.

**EPSA Tolaba Elbio Rodrigo**

## INDICE GENERAL

|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| INTRODUCCION .....                                                                                                           | 6         |
| PLANTEO DEL PROBLEMA .....                                                                                                   | 7         |
| DEFINICIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR .....                                                                                   | 10        |
| ANTECEDENTES .....                                                                                                           | 11        |
| A nivel Internacional .....                                                                                                  | 11        |
| A nivel Nacional .....                                                                                                       | 14        |
| MARCO TEÓRICO .....                                                                                                          | 16        |
| El estrés .....                                                                                                              | 16        |
| Clases de estrés .....                                                                                                       | 16        |
| Estrés agudo: .....                                                                                                          | 16        |
| Estrés agudo episódico: .....                                                                                                | 18        |
| Estrés crónico: .....                                                                                                        | 19        |
| El Estrés Académico .....                                                                                                    | 20        |
| Estrategias de afrontamiento del estres académico .....                                                                      | 21        |
| El rol de la Educación para la Salud .....                                                                                   | 23        |
| OBJETIVOS .....                                                                                                              | 25        |
| Objetivo General .....                                                                                                       | 25        |
| Objetivos Específicos .....                                                                                                  | 25        |
| MARCO METODOLÓGICO .....                                                                                                     | 26        |
| RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....                                                                                                 | 30        |
| Figura 1: Distribución porcentual de la muestra relevada por genero .....                                                    | 30        |
| Figura 2: distribución de la muestra relevada por grupo de edad .....                                                        | 31        |
| Figura 3: Distribución de la muestra relevada por Estresores Académicos .....                                                | 32        |
| Figura 4: Distribución de la muestra relevada por síntomas Físicos, Conductuales y Emocionales. ....                         | 34        |
| Figura 5: distribución de la muestra relevada por Estrategias de afrontamiento .....                                         | 36        |
| CONCLUSIONES .....                                                                                                           | 39        |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                                                                           | 41        |
| PROYECTO FINAL .....                                                                                                         | 45        |
| <i>“Diplomatura en Manejo Integral y Estrategias de Intervención ante el Estrés Académico en Contextos Educativos” .....</i> | <i>45</i> |

## INTRODUCCION

La investigación tuvo como objetivo describir los niveles de estrés académico, los estresores más comunes y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de primer año de la carrera Licenciatura en Educación para la Salud. El estrés académico es algo común en el ámbito universitario, y cuando no se maneja adecuadamente, puede afectar el rendimiento académico, la motivación, las relaciones interpersonales y, en casos graves, la salud emocional de los estudiantes.

Los estudiantes que comienzan la universidad enfrentan una etapa de adaptación a nuevas exigencias académicas y sociales. Sin embargo, muchos no tienen las herramientas necesarias para manejar el estrés, lo que aumenta el riesgo de ansiedad, frustración y otros problemas de salud mental.

Por lo planteado consideramos que es importante haber realizado esta investigación para conocer qué estresores enfrentan estos estudiantes y considerar las estrategias de afrontamiento que utilizan para superar esta contingencia.

Esta información obtenida ayuda a los Educadores para la Salud a diseñar intervenciones más adecuadas, enfocadas en promover estrategias saludables para manejar el estrés y prevenir problemas de salud en los estudiantes.

El propósito de esta investigación, por lo tanto, es la de contribuir al conocimiento sobre el estrés académico y sirve como insumo con bases científicas para la toma de decisiones en los entornos educativos, creando así un ambiente de aprendizaje más saludable para los estudiantes.

## **PLANTEO DEL PROBLEMA**

La presente investigación se llevó a cabo en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales (FHyCS) de la Universidad Nacional de Jujuy (UNJu). La misma fue creada el 14 de septiembre de 1984 por iniciativa del entonces Rector Dr. Fernando Zurueta, con el objetivo de establecer una nueva unidad académica responsable de actividades como docencia, investigación y extensión en el campo de las Humanidades y Ciencias Sociales.

En sus inicios la FHyCS compartió el edificio con la Escuela de Minas “Dr. Horacio Carrillo”, en Avenida Italia. Sin embargo, el 28 de enero del año 1986, la empresa Encotel entregó las llaves del edificio que antiguamente ocupaba el Correo, ubicado en Otero 262, donde continúa su labor en la actualidad.

En un principio, la FHyCS ofrecía las carreras de Profesorado y Licenciatura en Ciencias de la Educación y Bibliotecología, a las que más tarde se sumaron la Licenciatura en Antropología, ciclos especiales de Licenciatura en Letras e Historia, y el Profesorado en Inglés.

En la actualidad, esta prestigiosa institución ofrece un amplio abanico de carreras de grado, incluyendo la Licenciatura y Profesorado en Ciencias de la Educación, la Licenciatura y Profesorado en Educación para la Salud, la Tecnicatura y Licenciatura en Comunicación Social, Licenciatura en Antropología, la Licenciatura en Trabajo Social, la Licenciatura en Turismo, entre otras. Así mismo cuenta con una importante cantidad de estudiantes, con una matrícula anual de alrededor de 2.000 estudiantes, y una gran cantidad de egresados que continúan su formación en el Doctorado en Ciencias Sociales, Maestrías, Posgrados y cursos de perfeccionamiento, que se ofrecen en Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales.

En este contexto institucional se desarrolla la carrera de Educación para la Salud, que resulta especialmente relevante para el presente estudio, ya que la población objeto de investigación está conformada por estudiantes de esta carrera.

La carrera abrió formalmente en el año 1992, siendo una de las pocas en el país en ofrecer esta formación específica. Durante la década de 1990 se consolidaron los títulos que definen el perfil profesional: el de Educador Sanitario (R.M. N° 1139/94) y la Licenciatura en Educación para la Salud (R.M. N° 0297/00).

A partir de 2016 se incorporó el Profesorado en Educación para la Salud (Resoluciones C.S. N° 0214-16 y Ministerial 3451-2017), y la carrera se expandió a otras sedes, como San Pedro de Jujuy. En octubre de 2025 fue aprobada por CONEAU la Especialización en Educación y Promoción de la Salud, constituyendo el primer posgrado específico de la disciplina en la provincia.

Asimismo, la creación del Colegio de Licenciados en Educación para la Salud y Educadores Sanitarios de Jujuy fortaleció el reconocimiento profesional y reguló el ejercicio de la profesión en el ámbito provincial.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)<sup>1</sup> considera al estrés como una respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como amenazantes o difíciles. Aunque esta respuesta puede ser adaptativa, su persistencia en el tiempo puede generar efectos negativos tanto en la salud mental como la salud física.

En el ámbito académico, el estrés surge cuando los requerimientos de una situación exceden los recursos personales disponibles para afrontarla, lo que puede generar un desequilibrio significativo. El estrés académico se manifiesta principalmente en tres dimensiones: los estresores propios del entorno académico; los efectos negativos del estrés sobre la salud general del estudiante; y los factores moduladores del estrés, como las características personales y sociales del individuo (Rodríguez García et al., 2016 & Quito Calle et al., 2017)<sup>2-3</sup>.

---

<sup>1</sup> ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2023). Estrés. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.

<sup>2</sup> RODRÍGUEZ GARCÍA, B. LABRADOR ORTEGA, M. & BLANCO, L. E. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. Rev. Enferm. CyL, 8(2):23-32.

Este tipo de estrés puede tener múltiples manifestaciones físicas, emocionales y conductuales. Entre ellas se encuentran: somnolencia, insomnio, fatiga, dolores corporales, taquicardia, alteraciones del apetito, tristeza, ansiedad, dificultad para concentrarse, irritabilidad, miedo al fracaso, desmotivación académica, aislamiento social, entre otras (Berrio García y Mazo Zea, 2012)<sup>4</sup>. Tales síntomas pueden impactar negativamente en el rendimiento académico y en el bienestar integral del estudiante.

Los estudiantes ingresantes, por lo general, inician sus estudios sin contar con las herramientas necesarias para gestionar eficazmente estas nuevas demandas. Esta situación puede comprometer tanto su salud física y emocional como su desempeño académico, su continuidad en la carrera y su futuro profesional.

En este contexto, la presente investigación se desarrolló en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales (FHyCS) de la Universidad Nacional de Jujuy, ubicada en la ciudad de San Salvador de Jujuy. Esta unidad académica, que ofrece diversas carreras de grado y posgrado, cuenta con una alta matrícula estudiantil, registrando un ingreso anual aproximado de 2.000 estudiantes. Por esta razón, se consideró que los estudiantes de primer año de la Licenciatura en Educación para la Salud presentan una alta incidencia de estrés académico. En particular, se ha detectado una notable prevalencia de esta problemática en dicho grupo, cuya inscripción para el ciclo lectivo 2025 alcanza aproximadamente los 204 estudiantes.

El estrés académico impacta de forma directa en la salud mental, las trayectorias educativas y el bienestar general de los estudiantes, lo cual justifico la necesidad de investigar esta situación. El objetivo, por lo tanto, fue la de generar conocimientos que permitan diseñar intervenciones más adecuadas, enfocadas en promover estrategias saludables para manejar el estrés y prevenir problemas de salud en los estudiantes.

---

<sup>3</sup> QUITO CALLE, J.V.; TAMAYO PIEDRA, M.; BUÑAY BARAHONA, D. P. & NEIRA CÁRDENAS, O.S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Rev. Electron. Psicol. Iztacala*, 20(3):253-76.

<sup>4</sup> BERRIO GARCÍA, N., & MAZO ZEA, R. (2012). Estrés Académico. *Revista De Psicología. Universidad De Antioquia*, 3(2), 55–82.

A partir de estas consideraciones surgieron las siguiente preguntas guías que orientaron el proceso de la investigación:

- ¿Cuáles fueron los principales estresores académicos que afectan a los estudiantes de primer año de esta carrera?
- ¿Cuáles fueron los síntomas físicos, emocionales y conductuales que manifiestan los estudiantes ante situaciones de estrés académico?
- ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizaban con mayor frecuencia los estudiantes ante situaciones estresantes?

#### **DEFINICIÓN DEL PROBLEMA A INVESTIGAR**

- ¿Cuáles fueron los niveles de estrés, los estresores académicos, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que están presentes en los estudiantes de primer año de la Carrera de Licenciatura en Educación para la Salud asistentes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy en el primer semestre del año 2025?

## ANTECEDENTES

### A nivel Internacional

En este caso podemos citar la investigación realizada por Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. y Meza-Zamora, M.E.C. (2020)<sup>5</sup>, titulada “Estrés académico en estudiantes universitarios”, tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, mediante un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional. El estudio se aplicó a una muestra de 255 estudiantes, utilizando el inventario SISCO, instrumento diseñado para identificar niveles de estrés en estudiantes de educación superior y posgrado.

El análisis de los datos se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS, versión 22, siguiendo las disposiciones del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. Los resultados revelaron que el 86.3 % de los participantes presentaban un nivel de estrés moderado. Asimismo, se encontró que no existe una relación significativa entre el nivel de estrés y el sexo de los estudiantes ( $p=0,298$ ), pero sí se identificó una asociación estadísticamente significativa con el programa académico que cursaban ( $p= 0.005$ ).

Nelida Celia Rojas Cano de Churrango (2024)<sup>6</sup> realizó un estudio titulado “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, 2023”, con el objetivo de determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. El muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, y la muestra estuvo conformada por 250 estudiantes

---

<sup>5</sup> SILVA-RAMOS, M. F., LÓPEZ-COCOTLE, J. J., & MEZA-ZAMORA, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

<sup>6</sup> ROJAS CANO DE CHURRANGO, N. C. (2024). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, 2023.

universitarios. Para la recolección de datos se aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico y el Inventario de Estimación de Afrontamiento.

Los resultados evidenciaron la existencia de una relación negativa y de fuerza media entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento ( $Rho = -0,183$ ), lo que indica que a mayores niveles de estrés, menores estrategias de afrontamiento, o viceversa.

Asimismo, se identificó un nivel promedio de estrés académico en el 62 % de los participantes y un nivel promedio en estrategias de afrontamiento en el 63 %. En cuanto a las dimensiones específicas, se encontraron correlaciones negativas entre el estrés académico y el afrontamiento centrado en el problema ( $Rho = -0,139$ ) y el afrontamiento centrado en la emoción ( $Rho = -0,187$ ), ambas de fuerza media. No se halló relación significativa con la dimensión afrontamiento centrado en la negación ( $p = 0,542$ ).

La autora concluye que existe una relación inversa entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento, lo que refuerza la importancia de fortalecer recursos personales y estrategias adaptativas en el ámbito universitario.

Jerez-Mendoza, M. y Oyarzo-Barria, C. (2015)<sup>7</sup> titularon a su investigación “Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos, Osorno”, con el objetivo de identificar la prevalencia de estrés académico en estudiantes del área de la salud de dicha institución.

La investigación se desarrolló con una muestra de 314 estudiantes de las carreras de Enfermería, Fonoaudiología, Kinesiología y Nutrición. Para la recolección de datos se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico, instrumento que evalúa el nivel de estrés, factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

---

<sup>7</sup> JEREZ-MENDOZA, MÓNICA Y OYARZO-BARRÍA, CAROLINA. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena de Neuropsiquiatría, 53 (3), 149-157

Los resultados evidenciaron que el 98 % de los estudiantes presentó estrés académico, observándose mayor prevalencia en mujeres (96,24 %) en comparación con los hombres (88,57 %).

Los principales estresores identificados fueron las evaluaciones de los profesores (95,6 %) y la sobrecarga de tareas y trabajos (92,3 %), encontrándose diferencias significativas entre las carreras en relación con las evaluaciones docentes (Sig. = 0,009). En cuanto a los síntomas, los más frecuentes fueron la somnolencia (86,3 %) y los problemas de concentración (77,4 %). Se registraron diferencias significativas entre carreras en fatiga crónica ( $p = 0,002$ ) y problemas digestivos ( $p = 0,006$ ), así como diferencias por género, siendo las mujeres quienes reportaron mayor presencia de diversos síntomas. La carrera de Kinesiología presentó los niveles más bajos de estrés en comparación con las demás.

Las autoras concluyen que existe una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes del área de la salud, con mayor afectación en el género femenino y diferencias significativas según carrera y tipo de exigencia académica.

Peña-Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Ávila, L. y García Sales, K. G. (2018)<sup>8</sup> realizaron un estudio titulado “Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel superior de la Universidad Autónoma de Guerrero”, con el objetivo de evaluar la frecuencia e intensidad del estrés, así como las estrategias utilizadas para afrontarlo en estudiantes de dicha institución.

La investigación se desarrolló mediante un diseño descriptivo y analítico de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 158 encuestas válidas. Para la recolección de datos se aplicó el Cuestionario SISCO del Estrés Académico, el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y un instrumento de datos sociodemográficos.

---

<sup>8</sup> PEÑA-PAREDES, E., MENDOZA, L. I. B., CABAÑAS, R. P., AVILA, L. R., & SALES, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. NURE investigación: Revista Científica de enfermería, (92), 1.

Los resultados evidenciaron una prevalencia de estrés del 88,6 %, siendo que el 43,7 % de los estudiantes presentó un nivel de intensidad regular. La principal condición generadora de estrés fue la sobrecarga de tareas (77,8 %). En cuanto a las reacciones, se identificaron manifestaciones físicas como somnolencia o mayor necesidad de dormir y fatiga (12,7 %), psicológicas como inquietud (16,5 %) y comportamentales como aumento o reducción del consumo de alimentos (10,1 %). Entre las estrategias utilizadas se destacó la habilidad asertiva (13,3 %), mientras que la estrategia de afrontamiento más empleada fue la búsqueda de apoyo social (41,1 %), y la menos utilizada la expresión emocional abierta (56,3 %). Asimismo, se encontró dependencia estadísticamente significativa con la variable tener hijos ( $\text{Chi}^2 = 0,003$ ) y una asociación leve con la competencia entre compañeros ( $\text{Tau-b} = 0,329$ ).

Los autores concluyen que el estrés está presente en los estudiantes universitarios, y que su intensidad, frecuencia y situaciones generadoras dependen de la evaluación cognitiva y emocional que cada persona realiza frente a las demandas académicas.

## **A nivel Nacional**

Rodríguez, I., Fonseca, G. M. y Aramburú, G. (2020)<sup>9</sup> realizaron un estudio titulado “Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba”, con el propósito de evaluar el nivel de estrés académico auto percibido en estudiantes de primer ingreso a dicha carrera, en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina.

La investigación fue de tipo descriptivo, con una muestra conformada por 291 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico, un cuestionario auto administrado que permite identificar estresores, reacciones y estrategias de afrontamiento. El análisis estadístico se llevó a cabo

---

<sup>9</sup> RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647.

mediante baremos específicos, y se aplicaron pruebas de correlación de Pearson y ANOVA, estableciendo un nivel de significancia de  $p < 0,05$ .

Los resultados revelaron que el 98,3 % de los participantes presentaban algún grado de estrés académico, siendo que el 88,81 % se ubicó en las categorías de mayor intensidad. Además, se identificó una correlación altamente significativa entre las dimensiones de Estresores y Reacciones ( $p < 0,001$ ), así como entre Estresores y Estrategias de afrontamiento ( $p = 0,034$ ).

Los autores concluyen que la identificación y caracterización del estrés académico es fundamental para prevenir la adopción de hábitos o conductas insalubres - como el uso inadecuado de medicamentos-, y proponen el desarrollo de estrategias que permitan a los estudiantes enfrentar de manera más saludable las exigencias del nuevo entorno universitario.

## **MARCO TEÓRICO**

### **El estrés**

En los últimos años, el estrés ha sido ampliamente reconocido como uno de los principales problemas de salud del siglo XXI, llegando incluso a denominarse popularmente como “la enfermedad del siglo XXI”. Desde el campo de la medicina y la psicología, se lo define como un estado de tensión física y mental que puede afectar de manera significativa la conducta humana, así como la salud física y mental de las personas. Sus manifestaciones incluyen angustia, dolor muscular, sensación de incomodidad, alteraciones del sueño e insomnio, entre otras. En algunos casos, cuando no se interviene oportunamente, puede cronificarse y derivar en consecuencias graves para la salud integral del individuo. Asimismo, se ha señalado que episodios intensos y prolongados de estrés pueden generar afectaciones profundas en el bienestar psicológico, con desenlaces de extrema gravedad. (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>10</sup>.

### **Clases de estrés**

#### **Estrés agudo:**

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador. La misma bajada al final del día resulta agotadora y desgastante. El estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de

---

<sup>10</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>11</sup>.

Afortunadamente, la mayoría de las personas reconocen los síntomas de estrés agudo. Es una lista de lo que ha ido mal en sus vidas: el accidente automovilístico que abolló el parachoques, la pérdida de un contrato importante, un plazo de entrega que deben cumplir, los problemas ocasionales en la escuela, y demás (Adolfo Elena Gustavo, 1988)<sup>12</sup>.

Dado que es a corto plazo, el estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. El estrés agudo puede presentarse en la vida de cualquiera, y es muy

---

<sup>11</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

<sup>12</sup> ADOLFO ELENA GUSTAVO. (1988) Estrés: desarrollo histórico y definición. Rev. Anestesia. [https://www.anestesia.org.ar/search/articulos\\_completos/1/1/279/c.php](https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php)

tratable y manejable. (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>13</sup>.

### **Estrés agudo episódico:**

Por otra parte, están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo. Es común que las personas con reacciones de estrés agudo estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas. Suelen describirse como personas con "mucho energía nerviosa". Siempre apuradas, tienden a ser cortantes y a veces su irritabilidad se transmite como hostilidad. Las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez cuando otros responden con hostilidad real. El trabajo se vuelve un lugar muy estresante para ellas. (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>14</sup>.

Los síntomas del estrés agudo episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. Tratar el estrés agudo episódico requiere la intervención en varios niveles, que por lo general requiere ayuda profesional, la cual puede tomar varios meses. A menudo, el estilo de vida y los rasgos de personalidad están tan arraigados y son habituales en estas personas que no ven nada malo en la forma cómo conducen sus vidas, culpan a otras personas y hechos externos de sus males. Con frecuencia, ven su estilo de vida, sus patrones de interacción con los demás y sus formas de percibir el mundo como parte integral de lo que son y lo que hacen. Estas personas

---

<sup>13</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

<sup>14</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

pueden ser sumamente resistentes al cambio. Sólo la promesa de alivio del dolor y malestar de sus síntomas puede mantenerlas en tratamiento y encaminadas en su programa de recuperación. (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>15</sup>

### **Estrés crónico:**

Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, y de las familias disfuncionales entre otros. Es el estrés que en los eternos conflictos han provocado en los habitantes de Irlanda del Norte, las tensiones del Medio Oriente que afectan a árabes y judíos, y las rivalidades étnicas interminables que afectaron a Europa Oriental y la ex Unión Soviética. El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. (García, D. C. M., Yama, J. J. T., & Ramos, L. L. L. 2024-2025)<sup>16</sup>

Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. Algunas experiencias afectan profundamente la personalidad. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, el mundo es un lugar amenazante, las personas descubrirán que finge lo que no es, debe ser perfecto todo el tiempo). Cuando la personalidad o las convicciones y creencias profundamente arraigadas deben reformularse, la recuperación exige el autoexamen activo, a menudo con ayuda de un profesional. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí. Las personas

---

<sup>15</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

<sup>16</sup> GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. 2024-2025. Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.

toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo (Barrio, J.A.; García, M.R.; Ruiz, I.; Arce, A. 2006)<sup>17</sup>.

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal, debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés (Estévez Báez Mario. 1995)<sup>18</sup>.

## **El Estrés Académico**

En el ámbito universitario, el estrés adquiere características particulares, configurándose como estrés académico. Como señalan Rodríguez, Fonseca y Aramburú (2020)<sup>19</sup>, actualmente la comunidad científica se debate entre dos grandes enfoques para comprender este fenómeno en el ámbito educativo: el enfoque psicobiológico y el enfoque personológico-cognitivista.

El enfoque psicobiológico, en sus vertientes unidimensional y bidimensional, entiende el estrés académico a partir de la identificación de estresores propios del proceso de enseñanza-aprendizaje, tales como la falta de tiempo, la realización de

---

<sup>17</sup> BARRIO, J.A.; GARCÍA, M.R.; RUIZ, I.; ARCE, A. (2006) El estrés como respuesta International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm. 1, pp. 37-48 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

<sup>18</sup> ESTÉVEZ BÁEZ MARIO (1995). Enfoque Sistémico del Estrés. The National Institute of Neurology and Neurosurgery, Havana, Cuba. [https://www.researchgate.net/publication/281100126\\_Enfoque\\_Sistemico\\_del\\_Estres/link/55d4b61f08ae43dd17de483c/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7IiIn19](https://www.researchgate.net/publication/281100126_Enfoque_Sistemico_del_Estres/link/55d4b61f08ae43dd17de483c/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7IiIn19)

<sup>19</sup> RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. International journal of odontostomatology, 14(4),639-647.

exámenes y la obtención de resultados insatisfactorios. También contempla las manifestaciones psicológicas del estrés, incluyendo trastornos del sueño, problemas digestivos, enfermedades psicosomáticas, aislamiento social, pensamientos negativos e inmunodeficiencia.

Por su parte, el enfoque cognitivista aborda el estrés desde una dimensión sistémica y cognitiva, resaltando el papel de la evaluación de la situación. Según este modelo, el estrés surge cuando las demandas del entorno superan los recursos individuales y sociales percibidos para hacerles frente (Marín Laredo, 2014)<sup>20</sup>.

En esta línea, el modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza Macías (2007)<sup>21</sup> describe el fenómeno como una interacción dinámica entre estresores, evaluación cognitiva, afrontamiento y manifestaciones. Estas manifestaciones pueden clasificarse en tres grandes grupos: físicas (onicofagia, temblores musculares, migrañas, insomnio, problemas de digestión), psicológicas (inquietud, problemas de concentración, depresión y ansiedad) y comportamentales (aislamiento social, alteraciones en la alimentación y desgano académico) (Berrío García & Mazo Zea, 2011)<sup>22</sup>.

### **Estrategias de afrontamiento del estrés académico**

Respecto a las exigencias que genera el estrés, Osorio Vargas<sup>23</sup> distingue entre exigencias internas y exigencias externas. Las internas son aquellas que nos imponemos a nosotros mismos, como la autoexigencia, las altas expectativas de logro, la necesidad de mantener el control y el esfuerzo constante. Por otro lado, las exigencias externas provienen del entorno y se relacionan con situaciones como la entrega de trabajos y la

---

<sup>20</sup> MARÍN LAREDO, M. M.; ÁLVAREZ HUANTE, C.G. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Rev. Iberoam. Prod. Acad. Gest. Educ. 1(1):1-17.

<sup>21</sup> BARRAZA MACÍAS, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. INED,2(7):89-93.

<sup>22</sup> BERRIO GARCÍA, N., & MAZO ZEA, R. (2012). Estrés Académico. Revista De Psicología. Universidad De Antioquia, 3(2), 55–82.

<sup>23</sup> OSORIO VARGAS, M. (2025). Como Manejar el Estrés en la Universidad, Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.

realización de exámenes en plazos reducidos, la participación en trabajos grupales, las exposiciones frente al curso, las dificultades para comprender los contenidos abordados en clase y el tiempo limitado para cumplir con las obligaciones académicas.

En este contexto, Lazarus y Folkman (1984)<sup>24</sup> definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que las personas desarrollan para manejar demandas específicas externas e internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de sus recursos individuales. Estas estrategias pueden ser adaptativas, si permiten afrontar adecuadamente las demandas, o desadaptativas, si afectan negativamente el bienestar biopsicosocial.

Numerosos estudios indican que los estudiantes de las áreas referidas a ciencias de la salud presentan niveles de estrés académico significativamente mayores que sus pares de otras disciplinas (Cabanach et al., 2016; Castillo Pimienta et al., 2016)<sup>25-26</sup>. Esta situación requiere que adopten nuevas estrategias de afrontamiento para superar las exigencias que plantea su formación académica. Sin embargo, los seres humanos poseen herramientas para hacer frente a situaciones que se perciben como estresantes, que según Ávila, Montaña, Jiménez y Burgos (2014)<sup>27</sup>, debilitan los estresores beneficiando el afrontamiento activo, empleando estrategias como aceptación, planificación, reinterpretación positiva y humor. En ese sentido, se plantea que la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social son estrategias de afrontamiento que favorecen el bienestar psicológico y la reducción de los elevados niveles de estrés académico.

Sin embargo, una gran parte de los estudiantes carece de estrategias adecuadas o presenta conductas académicas inadecuadas para afrontar estas nuevas demandas (Díaz

---

<sup>24</sup> LAZARUS Y FOLKMAN (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Editorial Martin Roca.

<sup>25</sup> CABANACH, R. G.; SOUTO GESTAL, A. & FRANCO, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Rev. Iberoam. Psicol. Salud*, 7(2):41-50.

<sup>26</sup> CASTILLO PIMIENTA, C.; CHACÓN DE LA CRUZ. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investig. Educ. Med.*, 5(20):230-7.

<sup>27</sup> ÁVILA, MONTAÑA, JIMÉNEZ Y BURGOS (2014) Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Revista Enfoques*, 1(1), 15-44.

Cárdenas et al., 2014)<sup>28</sup>. Además, se ha documentado que el estilo de vida de los estudiantes se ve afectado a medida que se acercan los períodos de exámenes, adoptando hábitos insalubres como el consumo excesivo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas excitantes e incluso tranquilizantes, lo que a largo plazo puede desencadenar trastornos en la salud física y mental (Martín Monzón, 2007)<sup>29</sup>.

Barraza Macías (2018)<sup>30</sup> identifica una serie de comportamientos que los estudiantes suelen poner en práctica para enfrentar el estrés, tales como concentrarse en la resolución del problema, establecer soluciones concretas, analizar los aspectos positivos y negativos de cada opción, mantener el control emocional, recordar situaciones similares pasadas, elaborar planes de acción y tratar de encontrar algo positivo en la situación problemática. Estas respuestas permiten valorar los recursos personales desplegados ante situaciones de tensión académica.

## **El rol de la Educación para la Salud**

En este contexto, la Educación para la Salud, entendida como un proceso que proporciona información adecuada, promueve la toma de conciencia sobre la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud y fomenta cambios de comportamiento hacia estilos de vida más saludables (Max Agüero, 2012)<sup>31</sup>, constituye un aporte fundamental. Aplicada al ámbito académico, puede facilitar no solo el conocimiento sobre los efectos del estrés, sino también el fortalecimiento de competencias personales para el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables, contribuyendo a la construcción de un bienestar integral y sostenible en los futuros profesionales de la salud.

---

<sup>28</sup> DÍAZ CÁRDENAS, S.; ARRIETA VERGARA, K. & GONZÁLEZ MARTÍNEZ, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2):121-32.

<sup>29</sup> MONZÓN MARTÍN, I.M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apunt. Psicol.*, 1(25):87-99, 2007.

<sup>30</sup> BARRAZA MACÍAS, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©Ecorfan.

<sup>31</sup> AGÜERO MAX, E. F. (2012). Intervención comunitaria y educación para la salud: apuntes para la formación profesional. 1ª ed. – San Salvador de Jujuy.

El Educador para la Salud desempeña un papel crucial en la identificación, prevención y manejo del estrés académico en los estudiantes. Según Gaggero (2006)<sup>32</sup>, la educación para la salud no solo implica la transmisión de información sobre los riesgos para la salud, sino también la creación de procesos de transformación personal y social a través de la comunicación asertiva y el establecimiento de vínculos positivos. Este proceso se centra en el desarrollo de habilidades que permiten a los individuos tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud y bienestar.

En el contexto académico, el educador para la salud tiene la responsabilidad de promover en los estudiantes la conciencia sobre los efectos negativos del estrés académico y cómo este puede impactar tanto en su bienestar físico como psicológico. Esto se logra mediante la educación sobre el manejo adecuado del estrés, proporcionando herramientas que les permitan reconocer los factores estresores, evaluar sus respuestas emocionales y conductuales, y aplicar estrategias prácticas de afrontamiento.

---

<sup>32</sup> GAGGERO, D. (2006). La educación para la Salud, como marco disciplinar y como estrategia para el abordaje integral de las problemáticas socio-educativas-sanitarias de hoy. Documento de trabajo – FHyCS – UNJu (Sin publicar).

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Determinar los niveles de estrés, estresores académicos, síntomas físicos, emocionales y conductuales y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primer año de la Carrera de Licenciatura en Educación para la Salud, asistentes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy en el primer semestre del año 2025.

### **Objetivos Específicos**

- Verificar los principales estresores académicos que afectaron a los estudiantes de primer año de esta carrera.
- Comprobar cuales fueron los síntomas físicos, emocionales y conductuales que manifestaron los estudiantes ante situaciones de estrés académico.
- Caracterizar las estrategias de afrontamiento que utilizaron con mayor frecuencia los estudiantes ante situaciones estresantes.

## MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo se enmarco en el paradigma positivista y adopta un enfoque cuantitativo, sustentado en el uso de métodos y técnicas rigurosas para la recolección y el análisis de datos numéricos y estadísticos. Este enfoque permite obtener resultados precisos y verificables, así como una comprensión más profunda de los fenómenos naturales, contribuyendo al fortalecimiento del conocimiento científico (Pineda, 1994)<sup>33</sup>.

La metodología cuantitativa ofrece una guía estructurada y precisa para la realización de la investigación. El diseño elaborado con anterioridad a la etapa de recolección de datos y se caracteriza por su baja flexibilidad, ya que no admite modificaciones significativas una vez iniciado el proceso.

Fue una investigación de tipo descriptiva porque describió las características de un fenómeno a partir de la determinación de variables ya conocidas. Respecto a la temporalidad, se optó por un diseño transversal, dado que la información fue recolectada en un solo momento. Este diseño permitió, como lo afirma Pineda “obtener información acerca de la situación de un fenómeno en un momento dado en el tiempo”.

El universo estuvo conformado por estudiantes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. La población objeto de estudio estaba compuesta por los estudiantes ingresantes en el año 2025 a la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud de la Universidad Nacional de Jujuy (UNJu) (n = 204).

Se selecciono una muestra probabilística del 30% de los ingresantes (n=62), a la carrera Licenciatura en Educación para la Salud, lo cual aseguro que todos los individuos tengan la misma posibilidad de ser incluidos, garantizando así la representatividad, siguiendo los lineamientos de Pineda al señalar que “la selección de

---

<sup>33</sup> PINEDA, E., ALVARADO, E., & CANALES, F. (1994). Metodología de la investigación, manual para el desarrollo del personal de salud. Organización Panamericana de la Salud. Paltext, Washington–EUA.

la muestra debe asegurar que se representen adecuadamente las características de la población” (Pineda, 1994)<sup>34</sup>.

Como criterios de inclusión se ha incluido en el estudio los estudiantes universitarios que sean ingresantes a la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud de la UNJu, matriculados en el año 2025 y expresaron su consentimiento para participar en el estudio. Como criterio de exclusión se consideró aquellos estudiantes que se encuentren cursando materias de primer año, pero hayan sido matriculados en años anteriores al 2025.

En este estudio se utilizó, como técnica de recolección de datos, un instrumento psicométrico estandarizado denominado Inventario Sistemico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico, (Inventario SISCO SV-21)<sup>35</sup>, desarrollado por Arturo Barraza Macías (2018). La aplicación del cuestionario tuvo una duración estimada de entre 20 y 25 minutos.

El instrumento compuesto por un total de 23 ítems, distribuidos del siguiente modo:

- Un ítem de filtro, con respuesta dicotómica (sí/no), que permite determinar si la persona encuestada es candidata para completar el inventario. Este dato puede ser utilizado por el/la investigadora para reportar la presencia del estrés académico en la población encuestada.
- Un ítem de evaluación de la intensidad del estrés académico, con una escala tipo Likert de cinco puntos (1 = poco, 5 = mucho). Este ítem puede considerarse como una variable monoítem para medir la intensidad del estrés o, en su defecto, ser excluido del análisis.

---

<sup>34</sup> PINEDA, E., ALVARADO, E., & CANALES, F. (1994). Op. Cit.

<sup>35</sup> BARRAZA MACÍAS, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©Ecorfan.

- Siete ítems orientados a identificar la frecuencia con la que las demandas del entorno son percibidas como estresores, mediante una escala Likert de seis categorías (nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre).
- Siete ítems destinados a evaluar la frecuencia con que se presentan síntomas o reacciones ante los estresores, también con una escala Likert de seis categorías.
- Siete ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, igualmente con una escala Likert de seis puntos.

Previo a la aplicación del instrumento, se solicitó el consentimiento informado. En dicho documento se explicó el propósito del estudio, la voluntariedad de la participación, la confidencialidad de los datos recabados y el resguardo del anonimato de las personas participantes.

Para el procesamiento y análisis de la información recabada mediante el Inventario Sistémico Cognoscitivista para el Estudio del Estrés Académico, se siguió los pasos metodológicos propuestos por su autor, Arturo Barraza Macías (2018)<sup>36</sup>.

Las respuestas fueron codificadas utilizando valores numéricos según la escala de cada sección del instrumento. De este modo, se estandarizó la información para facilitar el análisis estadístico:

| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |
| 0     | 1          | 2        | 3             | 4            | 5       |

Con el fin de garantizar la validez de los datos, solo se consideró válidos aquellos cuestionarios que hayan sido respondidos en al menos un 70% del total de ítems. Dado que el instrumento cuenta con 23 ítems, se aceptó únicamente los

---

<sup>36</sup> BARRAZA, A. (2018). Inventario SIStémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©ECORFAN- México, Durango.

cuestionarios que tengan al menos 16 ítems respondidos. Aquellos que no cumplan con este criterio fueron descartados del análisis.

Las claves de corrección e interpretación fueron las siguientes:

- Se tomo para el análisis únicamente los ítems de las preguntas tres, cuatro y cinco.
- A cada respuesta de la escala se le asigno los valores ya recomendados para su codificación (vid supra).
- Se obtuvo la media por cada ítem, de cada sección y posteriormente se la media general.
- Se transformo la media en porcentaje, a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 20.
- Una vez obtenido el porcentaje se interpretó con el baremo indicativo.

La interpretación del nivel de estrés académico se realizó en función del Baremo indicativo (centrado en el valor teórico de la variable) se considera:

- 0% a 33% Estrés académico leve
- 34% a 66% Estrés académico moderado
- 67% a 100% Estrés académico severo

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los datos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento de recolección de datos, el Inventario SISCO de Estrés Académico permitió determinar los niveles de estrés, los estresores académicos y las estrategias de afrontamiento que estuvieron presentes en los estudiantes de primer año de la Carrera de Licenciatura en Educación para la Salud, asistentes a la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Jujuy en el primer semestre del año 2025.

Los resultados obtenidos en la presente investigación evidencian una prevalencia de estrés académico moderado en estudiantes de primer año de la carrera Educación para la Salud, con 52.2 % según baremo indicativo proporcionados por el instrumento. Los resultados manifiestan la prevalencia significativa de esta problemática en estudiantes que se encuentran en la etapa inicial de formación universitaria. Lo cual coincide con diversos estudios realizados en población universitaria latinoamericana, donde se señala que los primeros años de la formación superior constituyen una etapa crítica en términos de adaptación académica y emocional<sup>37</sup>.

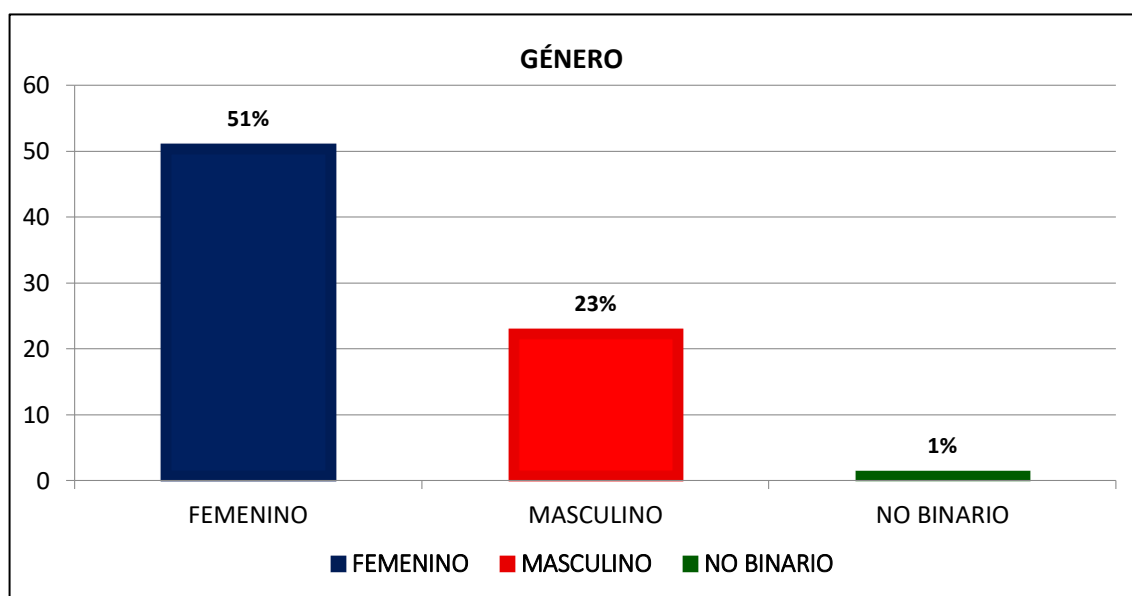


**Figura 1: Distribución porcentual de la muestra relevada por genero**

<sup>37</sup> BARRAZA MACÍAS, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. Investigación Educativa Duranguense, 7, 90–93.

La Figura 1 muestra cómo se distribuye el género de los 75 estudiantes encuestados de primer año de la carrera de Educación para la Salud. La mayoría se identificó como femenino (68%), seguido por masculino (30,7%), mientras que un 2% se identificó como no binario. Estos datos reflejan una predominancia de estudiantes mujeres en la muestra.

La notable preponderancia femenina en las carreras de Educación para la Salud y el cuidado no es un fenómeno casual, sino el reflejo de una construcción social que vincula lo femenino con la esfera de lo privado y el bienestar ajeno. Históricamente, se ha naturalizado la aptitud de las mujeres para estas áreas basándose en estereotipos de género que les atribuyen cualidades intrínsecas como la empatía, la amabilidad y la abnegación. Carol Gilligan (1982)<sup>38</sup> en su obra fundamental *In a Different Voice*, plantea que las mujeres han sido socializadas bajo una ética que prioriza las relaciones y el cuidado del otro.

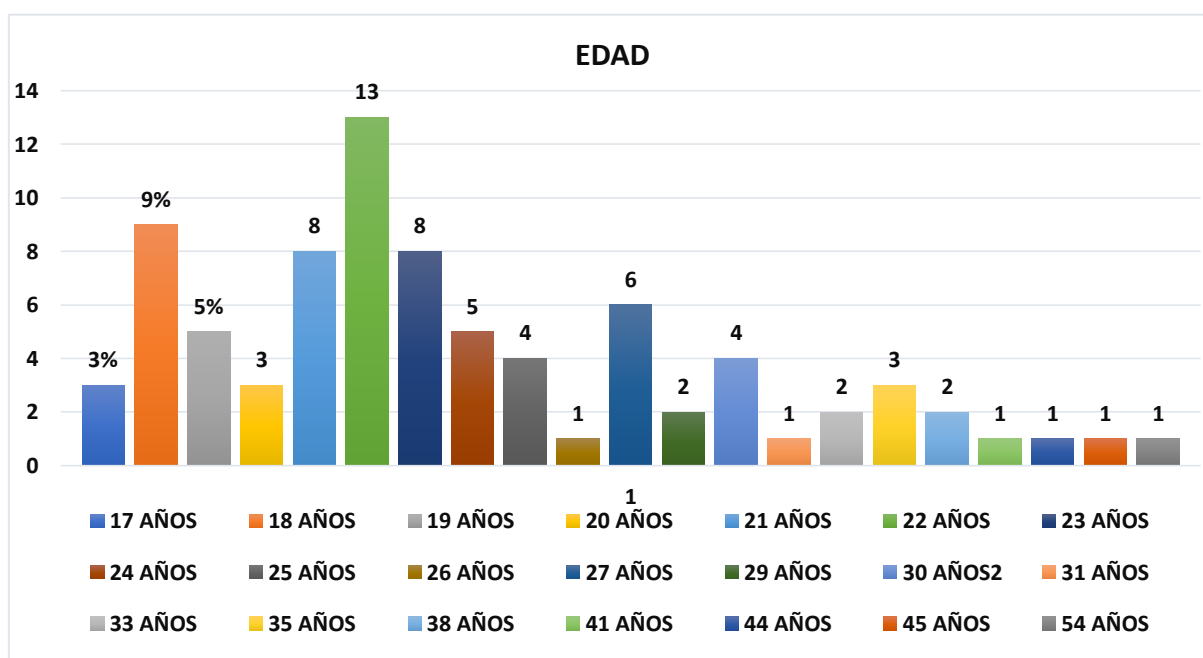


**Figura 2: distribución de la muestra relevada por grupo de edad.**

<sup>38</sup> GILLIGAN, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Harvard University Press.

La Figura 2 muestra la distribución porcentual de los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud según su edad. Las edades de los participantes se encuentran entre los 17 y 54 años, predominando los estudiantes del grupo etario de 18 a 23 años.

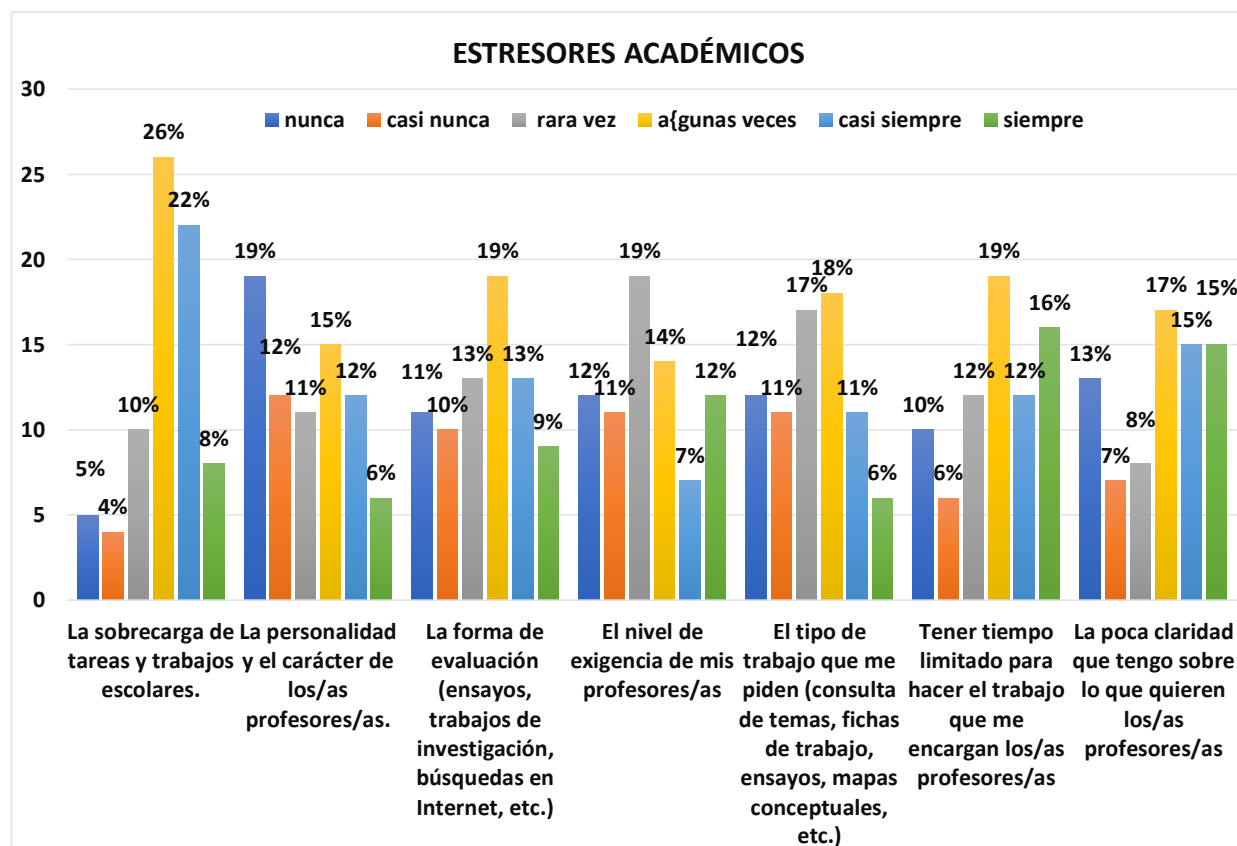


**Figura 3: Distribución de la muestra relevada por Estresores Académicos.**

La Figura 3 muestra los resultados obtenidos al verificar los principales estresores académicos que afectan a los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud. En ella se presentan distintas dimensiones consideradas estresores académicos, valoradas mediante una escala de frecuencia que va desde nunca hasta siempre. Este tipo de medición permite identificar la presencia de los estresores y estimar su intensidad a partir de la frecuencia con que son percibidos.

En este sentido, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares se identifica como el estresor más frecuente, ya que el 26% de los estudiantes indicó que este factor les genera estrés siempre. En relación con la personalidad y el carácter de los docentes, el

19% de los encuestados señaló que este aspecto nunca les genera estrés, mientras que solo un 6% manifestó que lo experimenta siempre.

Respecto a la forma de evaluación, el 19% de los estudiantes indicó que este factor les genera estrés algunas veces, y un 9% señaló que lo percibe como estresante siempre. El nivel de exigencia docente fue percibido como estresante rara vez por el 19% de los encuestados, mientras que un 7% indicó que este factor les genera estrés casi siempre.

En cuanto al tipo de trabajos solicitados, el 18% de los estudiantes manifestó que este aspecto les genera estrés algunas veces, y un 6% señaló que lo experimenta siempre. Por su parte, el tiempo limitado para la realización de tareas fue señalado como estresante algunas veces por el 19% de los estudiantes, mientras que un 6% indicó que esta situación les genera estrés casi nunca.

Finalmente, la poca claridad sobre las expectativas docentes fue percibida como estresante algunas veces por el 17% de los encuestados, y un 7% manifestó que este factor les genera estrés casi nunca.

Estos resultados coinciden con lo informado por Rodríguez, Fonseca y Aramburú (2020)<sup>39</sup>, quienes encontraron que la sobrecarga de tareas y las exigencias académicas representaron uno de los principales estresores en estudiantes del área de la salud, con porcentajes superiores al 60%. De manera similar, Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020)<sup>40</sup> reportaron que el 86,3% de los estudiantes presentó niveles moderados de estrés académico, asociados principalmente a las demandas académicas.

---

<sup>39</sup>RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4),639-647.

<sup>40</sup> SILVA-RAMOS, M. F., LÓPEZ-COCOTLE, J. J., & MEZA-ZAMORA, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

En conjunto, estos antecedentes refuerzan la relevancia de la sobrecarga de tareas como un estresor central, especialmente en los primeros años de la formación superior.

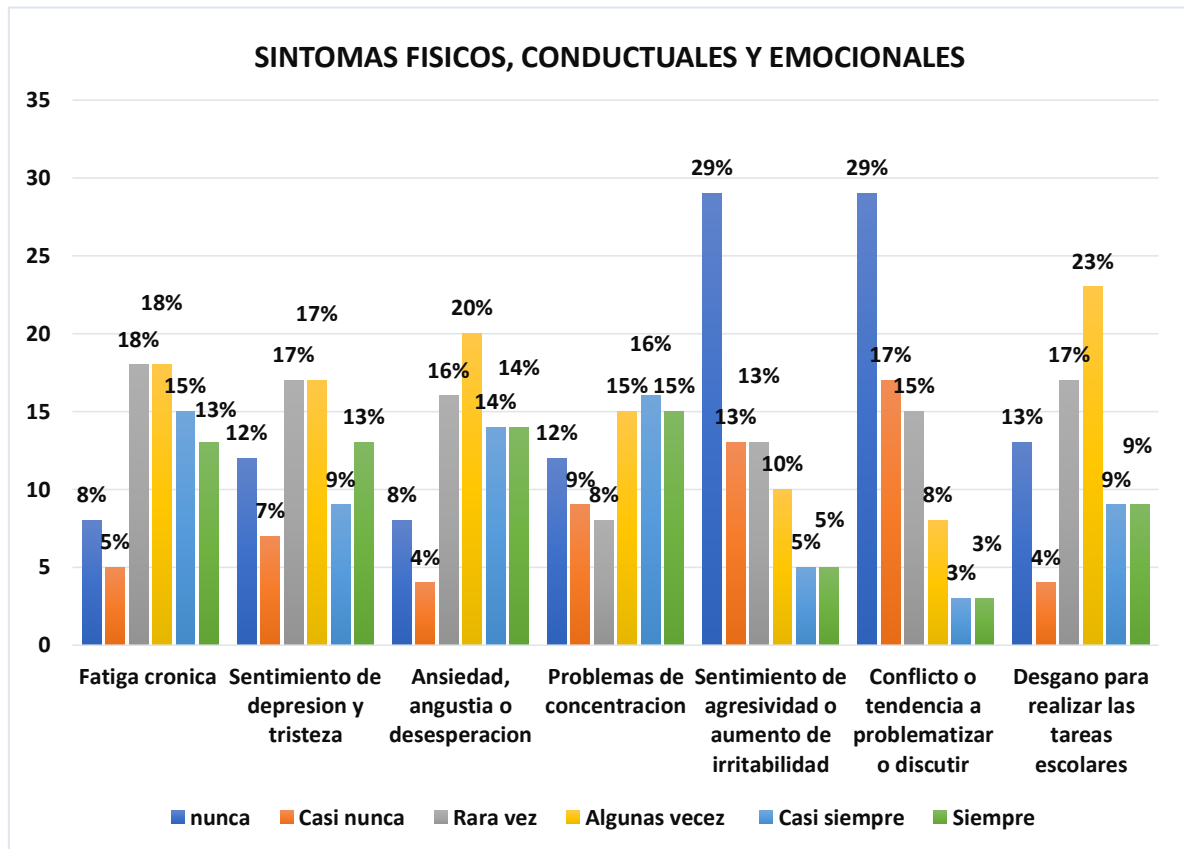


**Figura 4: Distribución de la muestra relevada por síntomas Físicos, Conductuales y Emocionales.**

La Figura 4 muestra los resultados obtenidos al comprobar cuáles son los síntomas físicos, emocionales y conductuales que manifiestan los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Educación para la Salud ante situaciones de estrés académico. Los síntomas fueron valorados mediante una escala de frecuencia que va desde nunca hasta siempre, lo que permite describir la frecuencia con la que estas manifestaciones se presentan en la población estudiada.

Las personas estresadas muestran un desequilibrio interno que afectan el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones

directas en sus conductas. (Guadarrama et al; 2012)<sup>41</sup>, han mencionado que el estrés académico es un elemento que favorece el estrés crónico y el deterioro de la salud mental. Suárez – Montes y Díaz Zubieta (2015)<sup>42</sup>

En relación con los sentimientos de depresión y tristeza, se observa que este síntoma se manifiesta con una frecuencia moderada, ya que las categorías algunas veces y rara vez concentraron el 17% de las respuestas cada una, mientras que la opción casi nunca alcanzó el 7%. La ansiedad, angustia o desesperación se presenta como uno de los síntomas emocionales más frecuentes, dado que el 20% de los estudiantes indicó experimentarlos algunas veces, mientras que un 4% manifestó que los presenta casi nunca. En cuanto a los problemas de concentración, este síntoma aparece con una presencia elevada, destacándose la categoría casi siempre (16%), seguida de algunas veces y siempre (15% cada una), y rara vez (8%).

Respecto a los síntomas conductuales, los sentimientos de agresividad o aumento de la irritabilidad presentan una baja frecuencia, ya que la opción nunca fue la más señalada (29%), mientras que las categorías casi siempre y siempre registraron los valores más bajos (5% cada una). De manera similar, los conflictos o tendencias a polemizar o discutir se manifestaron con baja frecuencia, dado que el 29% de los estudiantes indicó nunca experimentar este tipo de reacciones, y solo el 3% lo hizo en las categorías casi siempre y siempre. Finalmente, el desgano para realizar las labores escolares se identifica como un síntoma frecuente, ya que el 23% de los estudiantes lo señaló en la categoría algunas veces, mientras que casi nunca registró el porcentaje más bajo (4%)

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Rodríguez, Fonseca y Aramburú (2020)<sup>43</sup>, quienes observaron que más del 70% de los estudiantes

---

<sup>41</sup> GUADARRAMA R., MÁRQUEZ MENDOZA, O., MENDOZA MOJICA, S. A., VEYTIA LÓPEZ, M., SERRANO GARCIA J. M., & RUIZ TAPIA, J. A. (2012). Acontecimientos Estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.

<sup>42</sup> SUÁREZ – MONTES, N., & DÍAZ - ZUBIETA, L. B. (2015). Estrés Académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la Educación Superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313.

universitarios del área de la salud presentaban síntomas emocionales como ansiedad y dificultades de concentración ante situaciones de estrés académico, mientras que las manifestaciones conductuales, como la irritabilidad y los conflictos interpersonales, se presentaban con menor frecuencia. De manera similar, Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020)<sup>44</sup> reportaron que el 86,3% de los estudiantes evaluados presentó niveles moderados de estrés académico, asociados principalmente a síntomas emocionales y cognitivos, como la ansiedad, la tristeza y el desgano académico, lo que coincide con los porcentajes observados en el presente estudio.

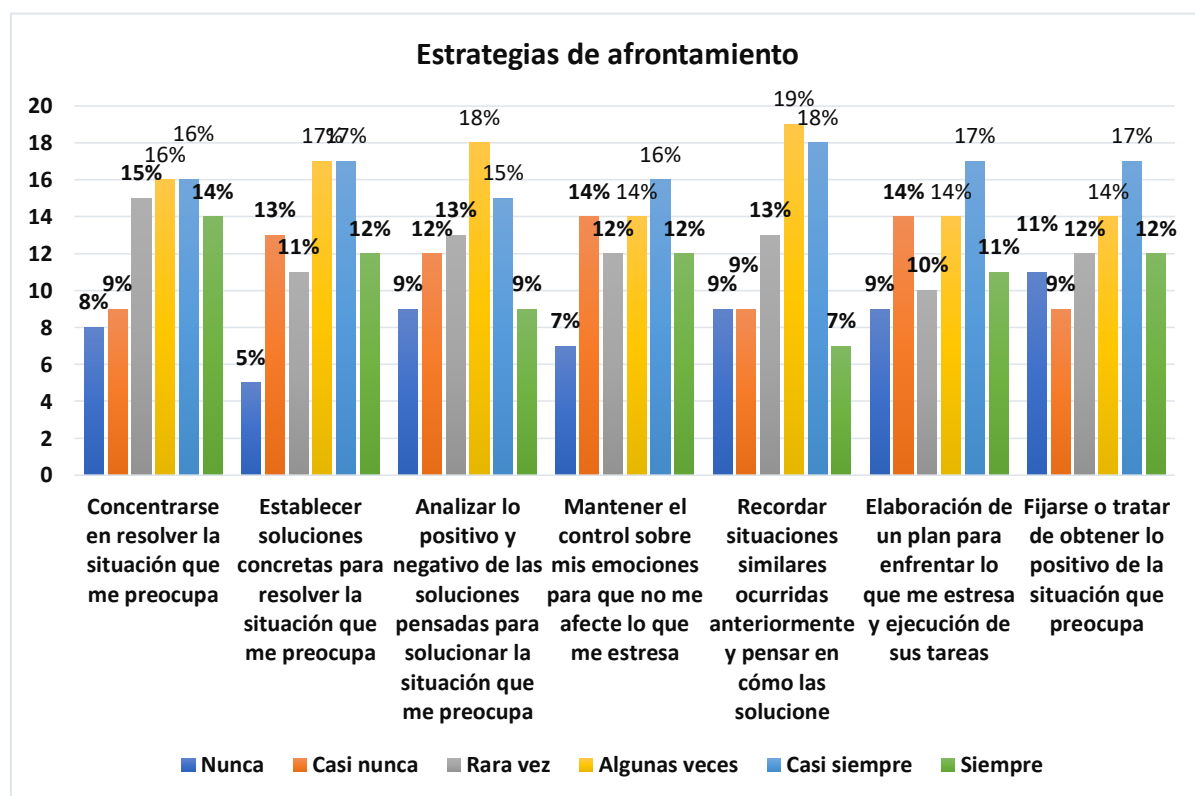


**Figura 5: distribución de la muestra relevada por Estrategias de afrontamiento**

La Figura 5 muestra los resultados obtenidos al caracterizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en

<sup>43</sup> RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4),639-647.

<sup>44</sup> SILVA-RAMOS, M. F., LÓPEZ-COCOTLE, J. J., & MEZA-ZAMORA, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

Educación para la Salud ante situaciones estresantes. Las estrategias fueron valoradas mediante una escala de frecuencia que va desde nunca hasta siempre, lo que permite describir con qué regularidad los estudiantes recurren a distintos modos de afrontamiento.

Entre las estrategias orientadas a la resolución del problema, la concentración en resolver la situación que preocupa presenta una frecuencia elevada, ya que el 16% de los estudiantes indicó utilizarla algunas veces y otro 16% casi siempre, mientras que solo un 5% manifestó no emplearla nunca. De manera similar, el establecimiento de soluciones concretas fue señalado por el 17% de los encuestados tanto en la categoría algunas veces como casi siempre, y un 5% indicó no recurrir a esta estrategia. Asimismo, el análisis de los aspectos positivos y negativos de las soluciones pensadas fue utilizado algunas veces por el 18% de los estudiantes, mientras que un 8% señaló emplearlo siempre.

En relación con la regulación emocional, el mantenimiento del control de las emociones fue indicado casi siempre por el 16% de los estudiantes, mientras que un 7% manifestó no utilizar nunca esta estrategia. Por su parte, la estrategia de recordar situaciones similares y las soluciones aplicadas previamente fue reportada algunas veces por el 19% de los encuestados, y siempre por un 7%. Finalmente, la elaboración y ejecución de un plan para enfrentar la situación estresante fue señalada casi siempre por el 17% de los estudiantes, mientras que las categorías algunas veces y casi nunca alcanzaron ambas el 14%, y un 9% indicó no emplearla nunca. La búsqueda de aspectos positivos en la situación preocupante fue reportada casi siempre por el 17% de los estudiantes, en tanto que un 9% manifestó recurrir a esta estrategia casi nunca.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Silva-Ramos, López-Cocotle y Meza-Zamora (2020)<sup>45</sup>, quienes señalaron que los estudiantes universitarios del área de la salud tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como la planificación, la búsqueda de soluciones y la reevaluación cognitiva, presentes en más del 60% de su muestra. De manera similar, Rodríguez,

---

<sup>45</sup> SILVA-RAMOS, M. F., LÓPEZ-COCOTLE, J. J., & MEZA-ZAMORA, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83.

Fonseca y Aramburú (2020)<sup>46</sup> identificaron que una proporción significativa de estudiantes recurría a estrategias activas de afrontamiento, tales como la organización de tareas y el control emocional, mientras que las estrategias evitativas presentaban menor frecuencia. En este sentido, los porcentajes observados en el presente estudio evidencian una predominancia de estrategias activas y reflexivas frente al estrés académico, especialmente en estudiantes de primer año.

---

<sup>46</sup> RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *International journal of odontostomatology*, 14(4),639-647.

## CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que el estrés académico moderado es una condición prevalente en estudiantes de primer año de la Licenciatura en Educación para la Salud, lo que pone en cuestión el proceso formativo de futuros profesionales cuya práctica se orienta a la promoción del bienestar y la salud integral. Esta situación adquiere especial significancia al tratarse de estudiantes que se encuentran en una etapa inicial del trayecto universitario, caracterizada por procesos de adaptación académica, social y emocional que impactan directamente en su bienestar integral.

Desde una mirada crítica de la Educación para la Salud, resulta insuficiente abordar el estrés académico únicamente desde la responsabilidad individual del estudiante. Si bien se observa un uso predominante de estrategias de afrontamiento activas y centradas en la resolución de problemas, estas no deberían ser concebidas como recursos aislados, sino como competencias que deben ser fortalecidas y acompañadas por la institución, como un fenómeno vinculado a las condiciones institucionales y pedagógicas. En este sentido, la Educación para la Salud propone una mirada integral que reconoce la interacción entre factores personales, académicos y contextuales, promoviendo entornos educativos saludables que favorezcan el desarrollo de capacidades para el autocuidado y la gestión del estrés.

Asimismo, la presencia significativa de síntomas emocionales y cognitivos, como la ansiedad, las dificultades de concentración y el desgano académico, alerta sobre posibles riesgos para la salud mental de los estudiantes si estas manifestaciones se sostienen en el tiempo.

Desde este enfoque, resulta fundamental el trabajo conjunto de acciones de promoción de la salud mental que fortalezcan habilidades socioemocionales, estrategias de regulación emocional y recursos de afrontamiento adaptativos, especialmente en los primeros años de la formación universitaria.

En relación con las estrategias de afrontamiento, los resultados muestran una tendencia favorable hacia el uso de estrategias activas y centradas en la resolución del problema, lo cual representa un factor protector para la salud. No obstante, estos

recursos pueden potenciarse mediante intervenciones educativas sistemáticas, tales como talleres de manejo del estrés, orientación académica, planificación del tiempo y acompañamiento psicoeducativo.

En conclusión, desde la Educación para la Salud se destaca la importancia de desarrollar estrategias preventivas y promocionales que contribuyan a reducir el impacto del estrés académico, favoreciendo el bienestar, la permanencia y el desempeño académico de los estudiantes. Abordar el estrés académico de manera integral no solo mejora la calidad de vida estudiantil, sino que también fortalece la formación de futuros profesionales comprometidos con la promoción de la salud individual y colectiva.

## BIBLIOGRAFÍA

- ADOLFO ELENA GUSTAVO (1988). Estrés: desarrollo histórico y definición. Rev. Anestesia.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. INED,2(7):89-93.
- BARRAZA MACÍAS, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario Sistémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. Books-©Ecorfan.
- BARRIO, J.A.; GARCÍA, M.R.; RUIZ, I.; ARCE, A. (2006) El estrés como respuesta International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, núm.1,pp. 37-48 <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- BERRIO GARCÍA, N., & MAZO ZEA, R. (2012). Estrés Académico. Revista De Psicología. Universidad De Antioquia, 3(2), 55–82.
- CABANACH, R. G.; SOUTO GESTAL, A. & FRANCO, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. Rev. Iberoam. Psicol. Salud, 7(2):41-50.
- CASTILLO PIMIENTA, C.; CHACÓN DE LA CRUZ. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Investig. Educ. Med., 5(20):230-7.
- DÍAZ CÁRDENAS, S.; ARRIETA VERGARA, K. & GONZÁLEZ MARTÍNEZ, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Salud Uninorte, 30(2):121-32.
- ESTÉVEZ BÁEZ MARIO (1995). Enfoque Sistémico del Estrés. The National Institute of Neurology and Neurosurgery, Havana, Cuba. [https://www.researchgate.net/publication/281100126\\_Enfoque\\_Sistemic](https://www.researchgate.net/publication/281100126_Enfoque_Sistemic)

[o del Estres/link/55d4b61f08ae43dd17de483c/download?\\_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7IIn19](https://ojs.aaup.edu.co/ojs/handle/55d4b61f08ae43dd17de483c/download?tp=eyJjb250ZXh0Ijp7IIn19)

- GAGGERO, D. (2006). La educación para la Salud, como marco disciplinar y como estrategia para el abordaje integral de las problemáticas socio-educativas-sanitarias de hoy. Documento de trabajo – FHyCS – UNJu (Sin publicar).
- GARCÍA, D. C. M., YAMA, J. J. T., & RAMOS, L. L. L. (2024-2025). Estrés Y Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología De La Universidad Cooperativa De Colombia Campus Pasto.
- GILLIGAN, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Harvard University Press.
- GUADARRAMA R., MÁRQUEZ MENDOZA, O., MENDOZA MOJICA, S. A., VEYTIA LÓPEZ, M., SERRANO GARCIA J. M., & RUIZ TAPIA, J. A. (2012). Acontecimientos Estresantes, una cuestión de salud en universitarios. Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 15(4), 1532-1547.
- JEREZ-MENDOZA, MÓNICA Y OYARZO-BARRÍA, CAROLINA. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. Revista Chilena de Neuropsiquiatría , 53 (3), 149-157
- LAZARUS Y FOLKMAN (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Editorial Martin Roca.
- MARÍN LAREDO, M. M.; ÁLVAREZ HUANTE, C.G. (2014). Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana. Rev. Iberoam. Prod. Acad. Gest. Educ. 1(1):1-17.

- MARTÍN MONZÓN, I.M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apunt. Psicol.*, 1(25):87-99, 2007.
- MAX AGÜERO, E. F. (2012). Intervención comunitaria y educación para la salud: apuntes para la formación profesional. 1ª ed. – San Salvador de Jujuy.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2023). Estrés. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
- OSORIO VARGAS, M. (2025). Como Manejar el Estrés en la Universidad, Centro de Aprendizaje Campus Sur, Universidad de Chile.
- PEÑA-PAREDES, E., MENDOZA, L. I. B., CABAÑAS, R. P., AVILA, L. R., & SALES, K. G. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (92), 1.
- PINEDA, E., ALVARADO, E., & CANALES, F. (1994). Metodología de la investigación, manual para el desarrollo del personal de salud. Organización Panamericana de la Salud. Paltex, Washington–EUA.
- QUITO CALLE, J.V.; TAMAYO PIEDRA, M.; BUÑAY BARAHONA, D. P. & NEIRA CÁRDENAS, O.S. (2017). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Rev. Electron. Psicol. Iztacala*, 20(3):253-76.
- RODRÍGUEZ GARCÍA, B. LABRADOR ORTEGA, M. & BLANCO, L. E. (2016). Estresores académicos percibidos por estudiantes pertenecientes al Grado en Enfermería de la escuela de Enfermería y Fisioterapia de la Universidad de Salamanca. *Rev. Enferm. CyL*, 8(2):23-32.
- RODRÍGUEZ, I., FONSECA, G. M., & ARAMBURÚ, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad

Nacional de Córdoba, Argentina. International journal of odontostomatology, 14(4),639-647.

ROJAS CANO DE CHURRANGO, N. C. (2024). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima, 2023.

SILVA-RAMOS, M. F., LÓPEZ-COCOTLE, J. J., & MEZA-ZAMORA, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y ciencia, 28(79), 75-83.

SUÁREZ – MONTES, N., & DÍAZ - ZUBIETA, L. B. (2015). Estrés Académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la Educación Superior. Revista de Salud Pública, 17(2), 300-313.

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JUJUY**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**PROYECTO FINAL**

***“Diplomatura en Manejo Integral y Estrategias de Intervención  
ante el Estrés Académico en Contextos Educativos”***

**ELBIO RODRIGO TOLABA**  
**Educador Sanitario**

**TUTOR PROPUESTO: LIC. IGNACIO FELIPE BEJARANO**  
**COTUTOR PROPUESTO: LIC. ERICA DANIELA LETICIA CHILIGUAY**

**Febrero de 2026**

## INTRODUCCIÓN

El ingreso a la vida universitaria constituye un periodo crítico en el que los estudiantes deben afrontar múltiples exigencias cognitivas, emocionales y sociales que, en muchos casos, desencadenan niveles elevados de estrés académico. Normalmente la idea del estrés como respuesta adaptativa de la persona a su entorno suele ser asociada a la figura de un cavernícola corriendo para salvarse de un tigre diente de sable; conduce a reconocer al estresor como entidad objetiva que tiene vida independientemente de la percepción de la persona. (Barraza Macías, A. 2006)<sup>47</sup>

Es así que se vuelve especialmente evidente en los estudiantes de primer año, quienes suelen experimentar incertidumbre, ansiedad, sobrecarga académica, dificultades de adaptación y síntomas de estrés psicofísico. Frente a este panorama, el rol del docente adquiere un papel fundamental, ya que es uno de los primeros agentes institucionales que identifica señales de malestar, funciona como referente de contención y puede promover estrategias saludables de afrontamiento dentro del aula.

En este marco, el presente proyecto propone el diseño e implementación de una Diplomatura en Manejo Integral y Estrategias de Intervención ante el Estrés Académico en Contextos Educativos, orientada a brindar herramientas teórico-prácticas para comprender, detectar y abordar situaciones de estrés en estudiantes universitarios.

Esta formación está dirigida a los docentes de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales (FHyCS), con un enfoque prioritario hacia los estudiantes de primer año o que dan inicio en la vida universitaria, que experimentan sintomatología asociada al estrés o desgaste psicofísico significativo, promoviendo entornos educativos saludables y estrategias de autocuidado institucional.

---

<sup>47</sup> BARRAZA MACÍAS, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala.

## JUSTIFICACIÓN

El estrés académico constituye una problemática creciente en el ámbito universitario, especialmente en los primeros años de formación, donde los estudiantes enfrentan demandas académicas, emocionales y adaptativas significativas.

Los resultados de la investigación realizada en la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, aplicada a 75 estudiantes de primer año de la carrera Educación para la Salud mediante el Inventario SISCO del Estrés Académico, evidenciaron una prevalencia de estrés moderado del 52,2 %, lo que confirma la magnitud de esta problemática en la etapa inicial de la trayectoria universitaria.

En este contexto, el rol docente adquiere especial relevancia, ya que constituye uno de los primeros agentes institucionales con los que interactúan los estudiantes. La formación en gestión del estrés académico permite reconocer indicadores tempranos, intervenir de manera adecuada y promover entornos de aprendizaje saludables, contribuyendo a la prevención de riesgos psicosociales y al fortalecimiento de trayectorias educativas sostenibles.

La presente diplomatura se justifica en la necesidad institucional de fortalecer el acompañamiento académico y la promoción de la salud mental desde una perspectiva preventiva. Para ello, se incorporan herramientas como los Primeros Auxilios Psicológicos (Flores, E.2025)<sup>48</sup> orientados a la contención inicial, así como estrategias de regulación emocional y recursos pedagógicos innovadores, como el uso de la música para la disminución de la activación fisiológica del estrés.

Desde la perspectiva de la Educación para la Salud (Max Agüero, 2012)<sup>49</sup>, esta propuesta promueve la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud,

---

<sup>48</sup> FLORES, Elena. (2025). Primeros auxilios psicológicos: Herramientas esenciales para la intervención en crisis. NeuroClass.

<sup>49</sup> MAX AGÜERO, E. F. (2012). Intervención comunitaria y educación para la salud apuntes para la formación profesional. 1ª ed. – San Salvador de Jujuy.

contribuyendo a la construcción de entornos universitarios más humanos, preventivos y saludables.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

- Brindar a los docentes de la universidad, competencias teóricas y prácticas, para así poder identificar, comprender y abordar soluciones a esta problemática, creando entornos saludables y estrategias de auto cuidado.

### **Objetivos Específicos**

- Compartir conocimientos teóricos que permitan identificar y comprender situaciones que generan estrés.
- Fomentar la utilización de recursos de terapia musical y técnicas sonoras orientadas a la reducción del estrés en el aula (relajación antes de parciales, ejercicios de respiración guiada con música, estímulos acústicos calmantes).
- Promover el uso herramientas básicas de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para intervenir de manera adecuada y ética ante episodios de crisis emocional, ansiedad aguda o bloqueo académico.

## **DESTINATARIOS**

La Diplomatura está dirigida a docentes universitarios de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, especialmente a quienes se desempeñan en el primer año de las carreras, y en particular en la Licenciatura en Educación para la Salud.

Asimismo, podrán participar docentes de otras carreras de grado y pregrado interesados en fortalecer sus competencias para la detección, prevención e intervención pedagógica ante situaciones de estrés académico en estudiantes ingresantes.

## **PROPUESTA DE MÓDULOS**

### **Módulo 1: Comprensión del estrés académico**

Conceptualización del estrés, carga mental y distrés psicofísico. Factores psicosociales de riesgo en el contexto universitario. Manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales y Herramientas de detección e indicadores de alerta.

### **Módulo 2: Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para docentes**

Modelo internacional de PAP adaptado al ámbito educativo. Pasos esenciales: escuchar, acompañar, contener, orientar y derivar. Intervención en situaciones de crisis emocional o bloqueo académico. Límites éticos: qué hacer y qué no hacer como docente.

### **Módulo 3: Música y estrategias sonoras para la reducción del estrés**

Fundamentos neuropsicológicos de la música en la regulación emocional. Parámetros de la música relajante: ritmo, tempo, frecuencia, armonía. Creación o selección de playlists específicas para el aula.

Prácticas guiadas: Música previa a parciales o exposiciones. Ejercicios de respiración con sonido. Microintervenciones de 3 a 5 minutos para bajar la activación.

### **Módulo 4: Estrategias de afrontamiento y autocuidado docente-estudiantil**

Técnicas de afrontamiento adaptativo. Regulación emocional y manejo de la ansiedad. Estrategias para promover hábitos de estudio saludables. Contención en el aula: comunicación empática y factores protectores. Diseño de intervenciones para el

aula universitaria. Microprácticas para aplicar semanalmente. Proyecto final integrador: diseño de un protocolo docente de manejo del estrés.

## **MARCO METODOLÓGICO**

La propuesta formativa se desarrollará bajo una modalidad híbrida, articulando instancias teóricas y prácticas que favorezcan la integración significativa entre los aportes conceptuales y su aplicación contextualizada en el ámbito educativo.

El trayecto tendrá una carga horaria total de 120 horas reloj, distribuidas en cuatro módulos de 25 horas cada uno (100 horas) y 20 horas destinadas al Trabajo Integrador Final.

Cada módulo se organizará en cuatro encuentros mensuales: tres virtuales y uno presencial.

- Los tres encuentros virtuales (3 horas cada uno) estarán destinados al desarrollo de marcos conceptuales, análisis de bibliografía, estudio de casos y trabajo colaborativo.
- El encuentro presencial, a realizarse durante la última semana de cada mes, estará orientado a la profundización práctica, la integración de contenidos y la entrega o presentación del trabajo final del módulo.

El cursado se desarrollará desde el mes de mayo hasta agosto, período en el que se dictarán los cuatro módulos (100 horas).

Durante los meses de septiembre y octubre se destinarán 20 horas adicionales al desarrollo del Trabajo Integrador Final, consistente en el diseño de una propuesta de intervención docente para la reducción del estrés académico, contextualizada en el ámbito de desempeño profesional de cada participante.

Este trabajo final implicará la recuperación de los aportes conceptuales trabajados, el análisis de los principales estresores académicos y la formulación de estrategias pedagógicas viables y fundamentadas.

## **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Cronograma tentativo de actividades de la diplomatura universitaria en Manejo Integral y Estrategias de Intervención ante el Estrés Académico en Contextos Educativos.

| <b>MODULOS</b>                                                                     | <b>RESPONSABLES</b> | <b>MES – HORARIOS</b>                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MÓDULO 1</b><br>Comprensión del estrés académico                                |                     | <b>MAYO</b><br>Sábado 9 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 16 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 23 (Virtual) 17 a 20 hs<br><b>Sábado 30 (Presencial) 9 a 12 hs</b>    |
| <b>MÓDULO 2</b><br>Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para docentes.             |                     | <b>JUNIO</b><br>Sábado 6 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 13 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 20 (Virtual) 17 a 20 hs<br><b>Sábado 27 (Presencial) 9 a 12 hs</b>   |
| <b>MÓDULO 3</b><br>Música y estrategias sonoras para la reducción del estrés.      |                     | <b>JULIO</b><br>Sábado 04 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 11 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 18 (Virtual) 17 a 20 hs<br><b>Sábado 25 (Presencial) 9 a 12 hs</b>  |
| <b>MÓDULO 4</b><br>Estrategias de afrontamiento y autocuidado docente-estudiantil. |                     | <b>AGOSTO</b><br>Sábado 08 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 15 (Virtual) 17 a 20 hs<br>Sábado 22 (Virtual) 17 a 20 hs<br><b>Sábado 29 (Presencial) 9 a 12 hs</b> |

|                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>TRABAJO INTEGRADOR FINAL</b></p> <p>Diseño de una propuesta de intervención docente para la reducción del estrés académico.</p> |  | <p><b>SEPTIEMBRE</b></p> <p><b>Consultas</b></p> <p>Sábado 05 (Virtual) 17 a 20 hs</p> <p>Sábado 19 (Virtual) 17 a 20 hs</p> <p><b>OCTUBRE</b></p> <p><b>Entrega final</b></p> <p>Sábado 03</p> <p><b>Socialización presencial</b></p> <p>Sábado 17 de 15 a 20:30 hs</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **EVALUACIÓN Y ACREDITACIÓN**

La evaluación será de carácter procesual e integradora, desarrollándose a lo largo de los distintos módulos de la diplomatura.

Para la acreditación se requerirá:

- 70 % de asistencia a las clases virtuales y presenciales.
- Aprobación de los cuatro trabajos finales correspondientes a cada módulo.
- Aprobación del Trabajo Final Integrador, consistente en el diseño de una propuesta de intervención docente para la reducción del estrés académico.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala.

FLORES, Elena. (2025). Primeros auxilios psicológicos: Herramientas esenciales para la intervención en crisis. NeuroClass.

MAX AGÜERO, E. F. (2012). Intervención comunitaria y educación para la salud apuntes para la formación profesional. 1ª ed. – San Salvador de Jujuy.

## ANEXO

### ANEXO 2: INVENTARIO SISCO SV-21 - ESTRÉS ACADÉMICO.

**1.- Durante el transcurso de este cuatrimestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?**

**SI**

**NO**

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

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

|          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
|----------|----------|----------|----------|----------|

### **3.-Dimensión estresores**

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

|       |            |          |               |              |         |
|-------|------------|----------|---------------|--------------|---------|
| Nunca | Casi nunca | Rara vez | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
| N     | CN         | RV       | AV            | CS           | S       |

**¿Con que frecuencia te estresa?**

| <b>Estresores</b>                                                                   | <b>N</b> | <b>CN</b> | <b>RV</b> | <b>AV</b> | <b>CS</b> | <b>S</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días. |          |           |           |           |           |          |
| La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases        |          |           |           |           |           |          |

|                                                                                                                           |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.) |  |  |  |  |  |  |
| El nivel de exigencia de mis profesores/as                                                                                |  |  |  |  |  |  |
| El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)  |  |  |  |  |  |  |
| Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as                                          |  |  |  |  |  |  |
| La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as                                                      |  |  |  |  |  |  |

#### 4.- Dimensión síntomas (reacciones)

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?**

| Síntomas                                              | N | CN | RV | AV | CS | S |
|-------------------------------------------------------|---|----|----|----|----|---|
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                 |   |    |    |    |    |   |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)        |   |    |    |    |    |   |
| Ansiedad, angustia o desesperación                    |   |    |    |    |    |   |
| Problemas de concentración                            |   |    |    |    |    |   |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad |   |    |    |    |    |   |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir         |   |    |    |    |    |   |
| Desgano para realizar las labores escolares           |   |    |    |    |    |   |

#### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

*Instrucciones:* A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

**¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:**

| <b>Estrategias</b>                                                                                      | <b>N</b> | <b>CN</b> | <b>RV</b> | <b>AV</b> | <b>CS</b> | <b>S</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Concentrarse en resolver la situación que me preocupa                                                   |          |           |           |           |           |          |
| Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa                              |          |           |           |           |           |          |
| Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa |          |           |           |           |           |          |
| Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa                         |          |           |           |           |           |          |
| Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione                   |          |           |           |           |           |          |
| Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas                       |          |           |           |           |           |          |
| Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa                                    |          |           |           |           |           |          |