

Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios⁷

Rodrigo Mazo Zea⁸

Psicólogo Especialista en Terapia Cognitiva
Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)
Correo electrónico: rodrigo.mazo@upb.edu.co

Katherine Londoño Martínez

Psicóloga
Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)
Correo electrónico: katerin680@hotmail.com

Yeison Felipe Gutiérrez Vélez

Psicólogo
Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín (Colombia)
Correo electrónico: psicologofelipe@hotmail.com

Recibido: 16/10/2011
Aceptado: 03/12/2013

Resumen

Objetivo: Conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, y su relación con variables como edad, sexo, nivel de estudios y tipo de carrera de los estudiantes. **Método:** La muestra estuvo conformada por seiscientos cuatro estudiantes de diferentes escuelas. Se diseñó el Inventario de Estrés Académico, el cual se aplicó durante el 2009, a una muestra representativa de 604 sujetos de las diferentes Escuelas de la Universidad. **Resultados:** Sugieren que la prueba permite diferenciar las variables susceptibilidad al estrés y contexto académico, como predictores del nivel de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana, además de evidenciar diferencias en las variables señaladas. **Conclusiones:** Los espacios educativos tienen diferentes niveles de estrés y la academia debe contribuir al control del estrés en los espacios de formación.

Palabras clave

Estrés académico, susceptibilidad al estrés, contexto académico

7 Para citar este artículo: Mazo, R., Londoño, K., & Gutiérrez, Y. F. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Informes Psicológicos*, 13 (2), 121-134.

8 La correspondencia relativa a este artículo debe dirigirse a Rodrigo Mazo, Circular 1 No 70-01, Medellín, Colombia.

Levels of academic stress in university students

Abstract

Objective: To identify the levels of academic stress in undergraduate students at Universidad Pontificia Bolivariana in Medellín, and their relation to variables such as students' age, sex, major, and level of education. **Methods:** The sample was taken from four hundred students belonging to different faculties at the University. An academic stress inventory was designed and implemented to a significant number of 604 subjects from different schools in the University during 2009. **Results:** Suggest that the test allows differentiating susceptibility variables to stress and academic context, as predictors of academic stress in undergraduate students at the Universidad Pontificia Bolivariana, and revealing differences in the aforementioned variables. **Conclusions:** Different Educational spaces have different stress levels and the school should contribute to minimize on-campus stress levels.

Keywords

Academic stress, susceptibility to stress, academic context

Níveis de estresse acadêmico em estudantes universitários

Resumo

Objetivo: Conhecer os níveis de estresse acadêmico dos estudantes de pré-graduação da Universidade Pontificia Bolivariana de Medellín, e sua relação com variáveis como idade, sexo, nível de estudos e tipo de carreira dos estudantes. **Método:** A amostra esteve conformada por seiscentos e quatro estudantes de diferentes escolas. Desenhou-se o Inventário de Estresse Acadêmico, o qual se aplicou durante o 2009, a uma amostra representativa de 604 sujeitos das diferentes Escolas da Universidade. **Resultados:** Sugerem que a prova permite diferenciar as variáveis susceptibilidade ao estresse e contexto acadêmico, como previsão do nível de estresse acadêmico dos estudantes de pré-graduação da Universidade Pontificia Bolivariana, além de evidenciar diferenças nas variáveis assinaladas. **Conclusões:** Os espaços educativos têm diferentes níveis de estresse e a academia deve contribuir ao controle do estresse nos espaços de formação.

Palavras chave

Estresse acadêmico, susceptibilidade ao estresse, contexto acadêmico

Introducción

El término estrés se ha utilizado históricamente para denominar realidades muy diferentes. Es un concepto complejo, vigente e interesante, del cual en la actualidad no existe consenso en su definición. Por tal razón Martínez y Díaz (2007) sostienen que el fenómeno del estrés puede interpretarse en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole.

Según Sandín (2005) el término estrés se utilizó desde el siglo XIV para referirse a experiencias negativas, tales como adversidades, dificultades, sufrimiento y aflicción. Sin embargo, el uso del término no era muy común y sólo hasta el siglo XVII, el término estrés se asocia a fenómenos físicos como fuerza, presión y distorsión. En este sentido, señala Sandín (1995) el estrés es resultante de la presión que una fuerza externa ejerce sobre un cuerpo, creando una reacción interior y una distorsión en éste.

Lazarus y Folkman (1986) definen el estrés como una relación particular que establece un individuo con su entorno, el cual es evaluado por el sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos poniendo en peligro su bienestar. Para estos autores, el estrés debe entenderse como un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal.

Orlandini (1999, p. 143, citado por Barraza, 2004) siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje, experimenta tensión. A ésta se le denomina *estrés académico*, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (parr. 4).

En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, pues tienen la responsabilidad de cumplir las obligaciones académicas, experimentan en ocasiones sobrecarga de tareas y trabajos, y además la evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes (Berrio & Mazo, 2011).

Witkin (2002, citado por Pardo, 2008) planteó que la escuela es un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en las calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros. En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen el estrés académico como aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a focalizar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Martín (2007) afirma que durante el período de exámenes se presenta un aumento en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios. Asimismo sostiene que se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, entre otros) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes durante el período de presencia del estresor (exámenes).

El Modelo sistémico cognoscitivista del estrés académico (Barraza 2005, 2006, 2007, 2008; Barraza & Acosta, 2007; Barraza & Silerio, 2007) se constituye por cuatro hipótesis básicas:

- 1) *Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico*: Barraza enfatiza la definición de *sistema abierto*, que implica un proceso relacional sistema-entorno. En esta concepción, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), implicados en las manifestaciones de estrés de los estudiantes. (Berrío & Mazo, 2011, p. 78).
- 2) *Hipótesis del estrés académico como estado psicológico*: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico en tanto presenta *estresores mayores* (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y *estresores menores* (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Barraza, 2005, citado por Berrío & Mazo, 2011, p. 78).
- 3) *Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico*: los indicadores o síntomas de la situación generadora de estrés (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.

“Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona” (Barraza, 2008, citado por Berrío & Mazo, 2011, p. 79).
- 4) *Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico*: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Entre éstas, Barraza (2008, citado por Berrío & Mazo, 2011, p. 79) sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

Feldman, Goncalves, Chacón-Puigau, Zaragoza, Bagés, y De Pablo (2008) sostienen que las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico, por lo que reconocer los niveles de estrés en los estudiantes constituye un insumo necesario para que las instituciones desarrollen estrategias de prevención, promoción e intervención que propendan por un manejo adecuado de situaciones elicitoras de estrés en los alumnos.

Método

Por tanto, la investigación tuvo como objetivo conocer los niveles de estrés académico de los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de acuerdo con las variables edad, género, nivel de estudios y programa académico al que pertenecen, lo que permite tener un punto de partida para la definición de estrategias de prevención e intervención de la problemática del estrés académico y sus efectos.

El estudio se realizó con base en un enfoque empírico analítico, de tipo descriptivo y transversal, con el que se pretendió, mediante una valoración cuantitativa, establecer las propiedades psicométricas del Inventario de Estrés Académico, INVEA, diseñado para conocer los niveles de estrés académico de la población de estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana.

Es una investigación transversal, ya que la prueba se aplicó sólo una vez, en un momento y contexto específicos, en el segundo semestre del año 2009, lo que posibilita que los resultados sean generalizables a la población de pregrado de la Universidad objeto del estudio.

Participantes

La población objeto de esta investigación fueron los estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín, matriculados para el período 2009-2, de todas las Escuelas que hacen parte de la Institución. De acuerdo al número total de estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín para ese periodo, equivalente a 9296 personas, se tomó una muestra representativa y se realizó la proporción de acuerdo al número de estudiantes de cada Escuela.

El tamaño muestral se calculó teniendo en cuenta las características de seguridad aceptable con el mínimo esfuerzo posible. Pretendiendo la disminución del margen de error, que para el caso es del 5%, se buscó el aumento de la precisión estadística, contando con una confiabilidad de 95%; para ello se hizo uso de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2_{1-\alpha/2} \cdot P \cdot (1 - P)}{D^2}$$

Donde Z= 1.96 para $\alpha= 0.04$.

Por género, el porcentaje de participación fue de 50,5% en hombres y 49,5% en mujeres, lo que evidencia un equilibrio

Instrumento

importante para la medición de las características del Estrés Académico en cuanto al género.

Por edades, se encontró que las edades mínima y máxima fueron de 16 y 42 años respectivamente, con un promedio de 22,3 años. El mayor número de estudiantes se encuentra en el rango de 19 a 21 años.

En cuanto a las escuelas, la distribución se realizó de manera proporcional, de acuerdo con el número de estudiantes inscritos en el periodo respectivo.

El instrumento utilizado fue diseñado por Mazo, Gutiérrez y Londoño (2009) para la evaluación del estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín. Consta de 50 ítems, y está compuesto por dos subescalas, la primera evalúa susceptibilidad al estrés y la segunda, contexto académico. El cuestionario se denominó INVEA (Inventario de Estrés Académico). Los datos de confiabilidad se presentan en las tablas.

La susceptibilidad al estrés es entendida como la propensión particular al desarrollo o expresión de manifestaciones de ansiedad (cognitivas, emocionales y conductuales), que definen el umbral de respuesta de cada persona ante estímulos estresores. Es una condición particular, que define la tendencia a desarrollar respuestas de estrés en cada individuo.

El contexto académico se refiere a la Percepción de estresores ambientales en el ámbito escolar (carrera, nivel de exigencia, relación con profesores, labores y deberes académicos, ambiente físico, condiciones de la Universidad).

Tabla 1
Participantes por Escuela

Escuelas de la UPB	N	%
Ciencias Sociales	114	18,9
Arquitectura y Diseño	111	18,4
Ciencias de la Salud	62	10,3
Ciencias Estratégicas	62	10,3
Ingenierías	130	21,5
Filosofía Teología	50	8,3
Derecho y Ciencias Políticas	58	9,6
Ciencias de la Educación	17	2,8
Total	604	100,0

Tabla 2
Análisis de índices de confiabilidad: Alfa de Cronbach

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach de elementos tipificados	Número de Elementos
Ítems 1 a 25 (susceptibilidad)	,874	,857	25
Ítems 26 a 50 (contexto)	,987	,988	25
Prueba total	,819	,802	50

Tabla 3
Fiabilidad por dos mitades de Guttman

Susceptibilidad al estrés	Valor fiabilidad	,829
	N de elementos	25(a)
Contexto académico	Valor fiabilidad	,827
	N de elementos	25(b)
N total de elementos		50
Longitud igual		,772
Longitud desigual		,772
Dos mitades de Guttman		,822

Los niveles de confiabilidad son altos al estar por encima de ,8. Tanto la prueba global como las subescalas que la componen tienen altos niveles de confiabilidad. La eliminación de ítems (5 en cada subescala) permitió elevar la confiabilidad de “adecuada” a alta.

Se realizaron diferentes análisis estadísticos descriptivos, con el fin de establecer las frecuencias y medidas de tendencia central básicas obtenidas. Luego se hizo un análisis estadístico inferencial y factorial, con método de rotación Varimax, para establecer los niveles de consistencia de los reactivos. Posteriormente, se hizo un análisis de fiabilidad.

Resultados

El inventario de estrés académico, INVEA, quedó constituido por 50 reactivos, divididos en dos subescalas. La medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin fue de 942, lo que unido a la prueba de esfericidad de Bartlett ($p < 0,001$), hacen viable proceder a la factorización de las variables.

Tabla 4
Análisis de correlación interna de los reactivos.

T-cuadrado de Hotelling	F	gl1	gl2	Sig.
4003,492	75,168	49	552	,000

Los valores de T cuadrado de Hotelling evidencia alta consistencia interna de los datos obtenidos, con un nivel de significancia ($p < 0,005$) que permite establecer la relación entre los reactivos y la variable evaluada.

El equilibrio en los resultados en la variable de género del Inventario de Estrés Académico evidencia que para la variable de susceptibilidad al estrés no existen diferencias significativas (Véase Tabla 5).

Tabla 5
Comparación de medias por género

Género de las Personas		Susceptibilidad al Estrés	Contexto Académico	Total prueba
Hombres	Media	72,55	69,81	142,37
Mujeres	Media	73,17	69,11	142,23
	Media	72,86	69,47	142,30
Total	Desviación Típica	8,931	10,630	17,367

La información referente a la Susceptibilidad al Estrés en cuanto a la variable de la edad, permite identificar un equilibrio

entre las agrupaciones, pero se percibe un leve aumento en el rango de edad entre los 25 y los 42 años, y menor susceptibilidad entre los 19 y 21 años (Véase Tabla 6)

Tabla 6
Comparación de medias por edad

Edad	Susceptibilidad al Estrés	Contexto Académico	Total
16-18 años	73,54	69,34	142,89
19-21 años	72,40	69,10	141,50
22-24 años	73,47	69,54	143,01
25 o más años	71,87	71,30	142,88

La evaluación de Contexto Académico con relación a la edad, arrojó resultados igualmente equitativos, aunque diferentes de los de susceptibilidad; para esta escala, los rangos de edad con mayor puntuación, aunque no significativamente diferente, son los de 16 a 18 años y los de 22 a 24 años, el segundo rango de edad que comprende las edades entre los 19 y los 21 años, puntuó levemente inferior a los dos grupos ya mencionados, y el rango de edad con menor puntuación para esta variable fue el último, que comprende las edades de los 25 años en adelante.

Tabla 7
Comparación de medias por Escuela de Formación.

Escuela de Formación	Susceptibilidad al estrés	Contexto académico
Ciencias Sociales	71,18	66,37
Arquitectura y diseño	72,59	70,71
Ciencias de la Salud	76,76	76,32
Ciencias Estratégicas	73,42	68,45
Ingenierías	73,13	70,18
Filosofía y Teología	72,00	69,50
Derecho y Ciencias Políticas	71,10	64,90
Ciencias de la Educación	76,18	70,94
Total	72,86	69,47

Tabla 8
Comparación de medias por nivel de estudios

Nivel de Estudios (semestre)	Susceptibilidad al Estrés	Contexto Académico	Total
1	71,61	69,96	141,57
2	72,82	69,05	141,86
3	74,28	69,12	143,40
4	73,82	71,90	145,77
5	72,57	68,12	140,68
6	72,46	68,04	140,23
7	72,06	69,50	141,56
8	71,96	68,24	140,20
9	76,13	72,17	148,30
10	70,21	68,25	138,46

Discusión

Los datos estadísticos obtenidos, permiten sugerir que el Inventario de Estrés Académico, INVEA, es un instrumento que puede servir para la medición de niveles de estrés en población universitaria, tanto en la variable susceptibilidad al estrés como en contexto académico, que constituyen la valoración esencial de los umbrales de respuesta al estrés propios de cada persona y la percepción de estresores ambientales en contextos escolares.

Al no tenerse patrones referenciales externos, no es posible afirmar si los datos obtenidos definen a la población de estudiantes universitarios de la Universidad Pontificia Bolivariana como población estresada o no. La información obtenida

permite hacer una relación de los niveles de estrés encontrados con las variables de estudio, como género, edad, tipo de carrera y nivel de estudios.

Al llevar a cabo el procesamiento de los resultados, teniendo en cuenta la variable relativa al género no se identificaron diferencias relevantes en cuanto a la Susceptibilidad al Estrés, ambos géneros se encuentran cercanos a la media y con diferencia mínima decimal, lo que no reportan información significativa sobre diferencias en cuanto a esta variable entre géneros. Aunque la diferencia entre puntuaciones fue mínima, el género femenino tuvo una puntuación levemente mayor.

Estos resultados pueden ser explicados desde las teorías que afirman la susceptibilidad al estrés teniendo en cuenta el tipo de personalidad y no la diferencia sexual biológica. Según Friedman y Reosenman (1994, citados por Lefrancois, 2001) “no todos los adultos responden a los acontecimientos estresantes de la misma manera. La psicología y la medicina han encontrado útil distinguir entre dos clases de individuos, identificados de acuerdo con el nivel de estrés que parece tener su vida.

En cuanto a Contexto Académico, los resultados fueron similares, hubo una leve variación mayor en la puntuación masculina.

Esta diferencia entre puntuaciones en rangos de edad tan separados, permite observar que la susceptibilidad al estrés es mayor en las personas con edades más altas debido a que, como propone Lefrancoise (2001) aunque aún forman parte de la etapa adulta inicial, las tareas

de esa edad generan mayores características ansiosas.

Al hacer el análisis del estrés académico por rango de edad, no se aprecian diferencias significativas, hay equilibrio en las puntuaciones arrojadas luego de la aplicación del Inventario de Estrés Académico.

En el análisis de estrés académico por programa, se observa que la Universidad Pontificia Bolivariana está organizada en ocho divisiones educativas llamadas Escuelas, en cada una de ellas están las respectivas Facultades. Las Escuelas son Arquidiseño, Ciencias Sociales, Ciencias de la Salud, Ciencias Estratégicas, Ingenierías, Derecho y Ciencias Políticas, Educación y Filosofía y Teología y Humanidades.

Las escuelas con puntuaciones más altas y alejadas de la media, tanto para estrés académico general como para susceptibilidad al estrés fueron Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación.

La Escuela de Ciencias de la Salud es la que más se aleja de la media estadística, lo que evidencia necesidad de intervención en dicho espacio.

De esta manera, los estudiantes de ciencias de la educación también se alejan un poco de la media estadística, este resultado puede estar supeditado al hecho de que su labor se centra en el reconocimiento de estrategias para la aproximación educativa en los diferentes niveles de educación. Son estudiantes que en sus actividades, a partes de estar ya inmersos en un ambiente académico y deber

responder a este, encuentran una esfera similar en sus prácticas profesionales.

En cuanto a susceptibilidad al estrés, la prueba permitió reconocer que los estudiantes de pregrado no se alejan de la media que define el equilibrio en síntomas que determinen la susceptibilidad al estrés académico, pero se observa una mayor tendencia de éstos en la población de estudiantes de la Escuela de Ciencias de la Salud y de Educación; así mismo se observa una menor tendencia a la susceptibilidad al estrés en las escuelas de Ciencias Sociales y Derecho y Ciencias Políticas.

En cuanto al Contexto Académico, se percibió mayor variación, esta variable es muy importante, permite observar cómo el medio ambiente influye en la conformación del estrés de las personas (Feldman et al., 2008). La Escuela en la que los estudiantes perciben más agentes estresantes es la de Ciencias de la Salud. Esto permite inferir que en dicha escuela, el nivel de peticiones académicas realizadas y las necesidades que se le presentan al estudiante, o las que ellos perciben, hace que se generen mayores respuestas de estrés.

Las escuelas con menor puntuación para esta variable fueron Ciencias Sociales y Derecho y Ciencias Políticas; esto puede indicar que en estas escuelas los estudiantes no evidencian agentes estresores tan fuertes que puedan llegar a generar en ellos respuestas de estrés significativas.

La otra variable tenida en cuenta para la evaluación del estrés académico arrojada por el Inventario, es el nivel educativo en que se encuentran los estudiantes,

todas las Escuelas tienen carreras profesionales con una duración de 10 semestres académicos, por lo que la identificación del nivel es de 1 a 10.

Los datos para la evaluación del estrés académico general, al tener en cuenta la variable del Nivel de Estudios, permite identificar que el nivel en el que se encuentran los estudiantes no genera diferencias en cuanto a este factor, pero sí se perciben mayores diferencias en las escalas de Susceptibilidad al Estrés y Contexto Académico. El noveno nivel fue el que mayor puntuación obtuvo para Susceptibilidad al Estrés, lo que permite observar que estos estudiantes son los que mayor propensión a expresar manifestaciones de ansiedad tienen, a nivel cognitivo, emocional y conductual. Esto puede ser característico de esta población debido a que es la que se encuentra iniciando su ciclo de prácticas profesionales y en el inicio del cierre de la vida académica universitaria (Caldera et al., 2007).

Por otro lado, los niveles Cuarto y Noveno son los que mayor puntuación tienen para Contexto Académico, o bien, son los que más estresores ambientales identifican. Para el Cuarto nivel puede ser identificado porque es la etapa de la carrera universitaria en la que finaliza el Ciclo Básico Universitario e inician materias propias del saber, lo que hace que aumente la demanda del nivel educativo.

Los niveles con menor puntuación fueron Quinto, Sexto y Décimo, lo que los define como los semestres en los que menor percepción de estresores existen, en el último nivel lo puede determinar la finalización de muchas actividades necesarias para la recepción del título académico.

R

Referencias

- Barraza, A. (febrero, 2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Psicología Científica.com*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologiapdf-19-caracteristicas-del-estres-academico-de-los-alumnos-de-educacion-media-superior.pdf>
- Barraza, A. (noviembre, 2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 8 (17). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-modelo-conceptual/>
- Barraza, A. (enero, 2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica.com*, 9 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 2 (26), 270-289.
- Barraza, A., & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso colegio de ciencias y humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 37 (7), 17-37.
- Barraza, A., & Silerio, J. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: Un estudio comparativo. *INED*, 7, 48-65.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3 (2), 65-82.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E., & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 3 (7), 739-751.
- Mazo, R., Gutiérrez, Y.F., & Londoño, K. (2009). *Diseño y validación del inventario de estrés académico en estudiantes de pregrado de la Universidad Pontificia Bolivariana de Medellín* (Tesis de grado para optar al título de psicólogo). Universidad Pontificia Bolivariana, Medellín, Colombia.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Ediciones Martínez Roca.
- Lefrancois, G. R. (2001). *El ciclo de la vida* (6ta ed.). México: International Thomson Editores.

Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes Universitarios. *Apuntes de Psicología*, 1 (25), 87-99.

Martínez, E.S., & Díaz, D.A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 2 (10), 11-22.

Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. *Indivisa. Boletín de estudios e Investigación*, 9, 9-22.

Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Bellock, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.

Sandín, B. (2005). El estrés. En B. Belloch & F. Ramos (Eds.), *Manual de psicopatología* (5ta ed.). Madrid: McGraw-Hill.

ANEXO

Inventario de Estrés Académico INVEA

INVEA

Facultad: _____ Sexo _____ Edad _____
 Semestre _____ Fecha _____

A continuación encontrará una serie de frases referidas al estrés académico. Usted debe contestar en qué medida cada frase lo identifica, encerrando en un círculo el número correspondiente según la opción planteada. Intente contestar en forma ágil sin detenerse a pensar mucho cada respuesta. Su sinceridad es muy importante.

SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS

Marque 1 si la respuesta es no, totalmente en desacuerdo.

Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo.

Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo.

Marque 4 si está de acuerdo

Marque 5 si la respuesta es si, totalmente de acuerdo.

1. Supero fácilmente mis problemas personales	1	2	3	4	5*
2. Paso todo el día pensando en mi estudio	1	2	3	4	5
3. Tengo en cuenta la opinión de otros para solucionar mis problemas	1	2	3	4	5*
4. Reconozco y acepto mis propias habilidades y capacidades	1	2	3	4	5*

5. Las situaciones de evaluación académica me ponen nervioso	1	2	3	4	5
6. Creo que tengo las habilidades y capacidades suficientes para tener un buen rendimiento académico	1	2	3	4	5
7. Me aburro fácilmente estudiando	1	2	3	4	5
8. Interactúo fácilmente con otras personas	1	2	3	4	5
9. A menudo abarco más cosas de las que puedo hacer	1	2	3	4	5
10. Usualmente saco tiempo para la recreación los fines de semana	1	2	3	4	5
11. Se me dificulta estudiar con otros	1	2	3	4	5
12. Estudio porque tengo que prepararme y no porque goce haciéndolo	1	2	3	4	5
13. Cuando tengo una evaluación generalmente pienso que me va a ir mal	1	2	3	4	5
14. Me considero una persona nerviosa	1	2	3	4	5
15. Frecuentemente tengo problemas para rendir en el estudio	1	2	3	4	5
16. Siento que estudio bajo presión	1	2	3	4	5
17. Me molesto mucho cuando las cosas no salen como yo quiero.	1	2	3	4	5
18. A menudo no estoy seguro de como fijar mi posición en un tema controvertido	1	2	3	4	5
19. La mayoría de mis compañeros(as) tienen más capacidades que yo para el estudio	1	2	3	4	5
20. Se me dificulta tomar una vía alterna cuando tengo un obstáculo	1	2	3	4	5
21. Creo que si a uno le va mal en el estudio, es un fracasado	1	2	3	4	5
22. Cuando repruebo una nota, me preocupo mucho por ello	1	2	3	4	5
23. Soy hábil para resolver los problemas académicos de mi carrera	1	2	3	4	5*
24. Me siento satisfecho con mi desempeño académico	1	2	3	4	5*
25. No puedo controlar mis nervios en un examen	1	2	3	4	5
PUNTAJE TOTAL SUSCEPTIBILIDAD AL ESTRÉS					

INVEA

CONTEXTO ACADÉMICO

Marque 1 si la respuesta es no, totalmente en desacuerdo.

Marque 2 si la respuesta es en desacuerdo.

Marque 3 si no está de acuerdo ni en desacuerdo.

Marque 4 si está de acuerdo

Marque 5 si la respuesta es si, totalmente de acuerdo.

26. Los niveles de exigencia de mi Universidad son muy altos	1	2	3	4	5
27. Me siento plenamente satisfecho con mi elección de carrera	1	2	3	4	5*
28. Las condiciones físicas de mi Universidad son adecuadas para el estudio	1	2	3	4	5*
29. El ambiente social de mi facultad es agradable	1	2	3	4	5*

30.	El nivel académico de los profesores de la universidad es adecuado	1	2	3	4	5*
31.	Los profesores exageran al poner trabajos y ejercicios para la casa	1	2	3	4	5
32.	Mi rendimiento académico es proporcional al esfuerzo que hago en el estudio	1	2	3	4	5*
33.	Mis logros académicos no concuerdan con lo que he debido aprender en la universidad	1	2	3	4	5
34.	Siento que en mi carrera puedo poner en práctica todas mis capacidades y habilidades	1	2	3	4	5*
35.	Veo claras mis posibilidades de desempeño laboral al concluir la carrera	1	2	3	4	5*
36.	Las exigencias de mi carrera superan mis capacidades intelectuales	1	2	3	4	5
37.	El nivel de capacidad mental que se exige mi carrera es demasiado alto	1	2	3	4	5
38.	Siento que tengo que dedicar más tiempo al estudio del que debería	1	2	3	4	5
39.	Creo que la mayoría de mis compañeros tienen más habilidades que yo para el estudio	1	2	3	4	5
40.	Tengo una carga académica tan alta que regularmente no la puedo acabar en un día ordinario.	1	2	3	4	5
41.	Los requerimientos académicos de mi carrera afectan mi vida personal	1	2	3	4	5
42.	Siento que mis compañeros(as) no valoran plenamente mis intervenciones y mi desempeño	1	2	3	4	5
43.	Creo que mis profesores me consideran un(a) estudiante poco aventajado(a)	1	2	3	4	5
44.	Tengo que sacrificar cosas de mi vida personal que son importantes para mí por dedicarme al estudio	1	2	3	4	5
45.	Si pudiera me cambiaría de carrera	1	2	3	4	5
46.	Los exámenes en la Universidad son muy difíciles	1	2	3	4	5*
47.	Siento que el ambiente de la universidad es estresante	1	2	3	4	5
48.	No tengo claros los alcances y posibilidades laborales de mi carrera	1	2	3	4	5
49.	Es incómodo participar en clase porque puedo hacer el ridículo ente los demás	1	2	3	4	5
50.	Creo que los profesores no valoran el esfuerzo de los estudiantes	1	2	3	4	5
PUNTAJE TOTAL CONTEXTO ACADÉMICO						