



Revista CISA
Volumen 4, No 4.
E-ISSN: 2954-4009
Periodo: enero-junio 2023
Tepic, Nayarit. México
Pp. 54-82
DOI: <https://doi.org/10.58299/cisa.v4i4.27>
Recibido: 8 de marzo 2023
Aprobado: 17 de marzo 2023
Publicado: 30 de junio

Análisis del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Área de la Salud

Analysis of Academic Stress in University Students in the Health Area

Alejandro Ruiz Bernés

Universidad Autónoma de Nayarit

abernes@uan.edu.mx

Verónica Benítez Guerrero

Universidad Autónoma de Nayarit

veronica.benitez@uan.edu.mx

Jorge Alexander Rodríguez Gil

Universidad Autónoma de Nayarit

jorge.gil@uan.edu.mx

Ricardo César Rivera Cortez

Universidad Autónoma de Nayarit

ricardo_rivera@uan.edu.mx

Hernani Rea Páez

Universidad Autónoma de Nayarit

hernani.rea@uan.edu.mx

Análisis del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios del Área de la Salud

Analysis of Academic Stress in University Students in the Health Area

Alejandro Ruiz Bernés

Universidad Autónoma de Nayarit

[*abernes@uan.edu.mx*](mailto:abernes@uan.edu.mx)

[*https://orcid.org/0000-0002-2493-8306*](https://orcid.org/0000-0002-2493-8306)

Verónica Benítez Guerrero

Universidad Autónoma de Nayarit

[*veronica.benitez@uan.edu.mx*](mailto:veronica.benitez@uan.edu.mx)

[*https://orcid.org/0000-0002-0036-1784*](https://orcid.org/0000-0002-0036-1784)

Jorge Alexander Rodríguez Gil

Universidad Autónoma de Nayarit

[*jorge.gil@uan.edu.mx*](mailto:jorge.gil@uan.edu.mx)

[*https://orcid.org/0000-0003-1976-1494*](https://orcid.org/0000-0003-1976-1494)

Ricardo César Rivera Cortez

Universidad Autónoma de Nayarit

[*ricardo_rivera@uan.edu.mx*](mailto:ricardo_rivera@uan.edu.mx)

[*https://orcid.org/0009-0008-3920-1316*](https://orcid.org/0009-0008-3920-1316)

Hernani Rea Páez

Universidad Autónoma de Nayarit

[*hernani.rea@uan.edu.mx*](mailto:hernani.rea@uan.edu.mx)

[*https://orcid.org/0009-0008-1637-8258*](https://orcid.org/0009-0008-1637-8258)

Resumen

El estrés académico es un factor de riesgo para los síntomas de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios, estos están estrechamente relacionados con el rendimiento escolar. En este estudio se identificaron varias de sus causas y efectos. El estrés tiene un efecto negativo sobre variables tan diversas como

el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, y puede ser experimentado de forma diferente por cada persona. Se aplicó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la reciente crisis de salud pública por COVID-19, mismo que analiza las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, lo anterior con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal, descriptivo, realizado aleatoriamente a una muestra de 650 estudiantes. El estudio reveló que existe un nivel medio a alto en estrés académico (media de 3,84 y desviación estándar de 0,942) en estudiantes universitarios del área de la salud.

Palabras clave: estudiantes, estrés académico, Inventario SISCO SV, rendimiento académico, universidad

Abstract

Academic stress is a risk factor for symptoms of anxiety and depression among university students, which are closely related to school performance. In this study, several of its causes and effects were identified. Stress has a negative effect on variables as diverse as emotional state, physical health or interpersonal relationships, and can be experienced differently by each person. The SISCO SV Academic Stress Inventory adapted to the context of the recent public health crisis by COVID-19, which analyzes the dimensions of stressors, symptoms and coping strategies, was applied with a quantitative approach, non-experimental, cross-sectional, descriptive design, randomly applied to a sample of 650 students. The study revealed that there is a medium to high level of academic stress (mean of 3,84 and standard deviation of 0,942) in university students in the health area.

Keywords: academic stress, academic performance, students, SISCO SV Inventory, university

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, la depresión es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo y se prevé que contribuya

significativamente a la carga global de morbilidad en los próximos diez años (James *et al.*, 2018; Mathers & Loncar, 2006). En los últimos años se ha prestado cada vez más atención a la investigación sobre la depresión entre los estudiantes universitarios (Lattie *et al.*, 2019; Mendelson & Tandon, 2016). Los años universitarios son un periodo de transición crítico para los estudiantes a medida que se convierten en adultos, que suele ir acompañado de diversos retos (Feng *et al.*, 2014). Los estudiantes en esta etapa son susceptibles de sufrir diversos trastornos mentales (Eisenberg *et al.*, 2007). Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021) mediante los resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE), en México, la proporción de población con síntomas de depresión asciende a 15.4 % de la población adulta, pero entre las mujeres alcanza 19.5 %. La ENBIARE captó que 19.3 % de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras otro 31.3 % revela síntomas de ansiedad mínima o en algún grado. La presencia de síntomas depresivos graves no sólo impedirá a los estudiantes universitarios participar en actividades académicas, sino que también puede acarrear una serie de consecuencias negativas, algunas de las cuales pueden ser incluso fatales (Ibrahim *et al.*, 2013).

En los estudiantes universitarios, el estrés académico puede desempeñar un papel crucial en el desarrollo de la depresión (Jayanthi *et al.*, 2015). El estrés académico es un término utilizado para describir el estrés que pueden experimentar las personas en relación con los exámenes o tareas, los entornos educativos, el hecho de ser evaluado y una serie de cuestiones relacionadas con el ámbito académico (Emond *et al.*, 2016; Jamieson *et al.*, 2021). Las prácticas de los modelos educativos en México están vinculadas por la medición de resultados en pruebas estandarizadas, sesgando el entendimiento de la calidad educativa hacia el determinismo de un número o una categorización, sobre todo, si no se consideran previamente las heterogeneidades de los contextos educativos, las necesidades particulares de los

escenarios escolares y las capacidades de las instituciones educativas (Demarchi, 2020), lo que resulta en un ambiente de alto nivel de presión para los estudiantes mexicanos (Fernández *et al.*, 2017; Turriate *et al.*, 2022). La investigación ha demostrado que el estrés académico está asociado con una variedad de problemas de salud mental en los adolescentes, especialmente la ansiedad y depresión, lo que indica que se justifica una mayor investigación sobre este tema (Beiter *et al.*, 2015).

El efecto del estrés académico sobre los síntomas depresivos puede deberse a múltiples factores. Los investigadores han demostrado que los síntomas de ansiedad están positivamente correlacionados con el estrés académico, y que el estrés académico es un factor de riesgo para los síntomas de ansiedad entre los estudiantes (Leung *et al.*, 2010). Los síntomas de ansiedad están estrechamente relacionados con el rendimiento escolar, los exámenes, las tareas, la clasificación, las calificaciones de las pruebas, las relaciones entre profesores y estudiantes, y otros temas relacionados (Fawzy & Hamed, 2017; Kouzma & Kennedy, 2004). Además, un gran número de investigaciones ha demostrado que los síntomas de ansiedad y los síntomas depresivos están estrechamente relacionados entre los estudiantes universitarios (Dyson & Renk, 2006; Mirza *et al.*, 2021; Shao *et al.*, 2020). Basándose en la teoría de la respuesta al estrés, los estudiantes expuestos a un entorno de alto estrés académico pueden experimentar ansiedad, y esta ansiedad puede contribuir aún más a la aparición de la depresión (Dyson & Renk, 2006).

El otro factor que puede influir en el efecto del estrés académico sobre los síntomas depresivos es la desesperanza. El término "desesperanza" hace referencia a una actitud pesimista hacia los resultados futuros y a la creencia de que el resultado adverso no puede modificarse (Liu *et al.*, 2015). Pruebas anteriores sugieren que los estresores crónicos incontrolables están asociados con la desesperanza en los adolescentes (Landis *et al.*, 2007; Lew *et al.*, 2019). Además, varias teorías, como el modelo impotencia–desesperanza de la depresión y la ansiedad, sugieren que la

desesperanza también puede estar asociada a la ansiedad y contribuir al desarrollo de la depresión (Eysenck & Fajkowska, 2018; Liu *et al.*, 2015). Es posible que la exposición a múltiples factores estresantes relacionados con el mundo académico provoque un estrés persistente e incontrolable que, a su vez, perjudique los objetivos y las esperanzas de los estudiantes, haciendo que desarrollen pensamientos de desesperanza que contribuyan aún más al desarrollo de la depresión (Starr & Davila, 2012).

En este estudio se identificaron varias de las causas y efectos del estrés académico que se han estado presentando en estudiantes universitarios del área de la salud, de manera gradual, se ha incrementado este fenómeno en la comunidad universitaria, en parte, por la reciente pandemia Covid-19, teniendo como principal consecuencia el deterioro de la salud física y mental de los estudiantes y docentes, así como una fuerte disminución del desempeño y rendimiento académico (González, 2020).

Desarrollo

La vida universitaria puede ser, a menudo, una fuente de estrés; las exigencias del sistema educativo se vuelven cada vez más desafiantes y con frecuencia requieren una reorganización del individuo. Según Eppelmann *et al.* (2016) los estudiantes tienen la responsabilidad de cumplir con obligaciones académicas progresivamente rigurosas, a veces en un plazo limitado, y pueden experimentar una sobrecarga de tareas. Por su parte, Berrío y Mazo (2011), mencionan que, otra fuente potencial de estrés surge cuando las expectativas de padres, profesores o estudiantes no pueden cumplirse de forma realista.

El estrés derivado de las actividades académicas realizadas en el ámbito educativo y sus consecuencias suele conocerse como estrés académico y afecta a

estudiantes de educación media y superior. Tiene un efecto negativo sobre variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, y puede ser experimentado de forma diferente por cada persona.

Una de las principales preocupaciones en el campo del estrés académico es la discrepancia conceptual entre muchos autores diferentes (Barraza & Silerio, 2007; Restrepo *et al.*, 2020). Massone y González (2003) explican que esta inconsistencia dificulta conceptualizarlo de forma explícita y directa. Además de esto, el estrés ha sido incluso erróneamente tratado como otro constructo, como la ansiedad.

Para explicar la ocurrencia del estrés académico, Barraza (2007) propone un modelo sistémico cognitivo, de naturaleza psicológica adaptativa, que ocurre en tres etapas: primero, el estudiante es sometido a diversas demandas de evaluación en el contexto educativo, que pueden ser consideradas como estresores (input). En segundo lugar, estos estresores provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta como diversas reacciones y síntomas (indicadores de desequilibrio) y, por último, el estudiante hace uso de una estrategia de afrontamiento (output) para restablecer el equilibrio sistémico.

Dentro de este marco pueden identificarse tres elementos esenciales como parte del estrés académico: estresores, síntomas y afrontamiento.

Los estresores son acontecimientos que ocurren en el ámbito académico y que generan estrés, como las evaluaciones, un número excesivo de tareas o la responsabilidad de obtener buenas notas en la universidad. Los síntomas son, en términos generales, una respuesta al estrés, que también puede refactorizarse en reacciones físicas (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, problemas relacionados con el sueño, entre otros), reacciones psicológicas (por ejemplo, irritabilidad, inquietud o problemas de concentración) y reacciones

conductuales (por ejemplo, dificultad con las relaciones interpersonales y expresión de ira hacia los demás). Por último, el afrontamiento se refiere a la utilización de los recursos disponibles para hacer frente a la situación que causó el estrés.

Se realizó la aplicación del instrumento de recolección de datos Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis de salud pública por COVID-19. Este Inventario SISCO de Estrés Académico se aplica con la finalidad de medir el nivel de estrés actual de estudiantes universitarios, principalmente del área de la salud. Hemos estado experimentando tiempos complicados a nivel mundial a causa de la contingencia de salud por el SARS-CoV-2 (en inglés, severe acute respiratory syndrome coronavirus 2, 'coronavirus tipo 2 del síndrome respiratorio agudo grave'), mismo que ha modificado la forma de vivir y socializar con el entorno. El ámbito académico no es la excepción, por lo que también se ve impactado. Es muy común presentar casos de estrés por la alta interacción con la actividad académica y de otras actividades que de ella se generan, exámenes/evaluaciones, tareas, presentaciones, por mencionar algunas, y a todo lo anterior sumarle los problemas que se puedan presentar dentro de la vida de los estudiantes de manera cotidiana, en la familia, el trabajo, entre otros. Por lo que es necesario medir el nivel de estrés, principalmente para conocer sus posibles consecuencias, pero sobre todo buscar las mejores formas de control y prevención de este.

El objetivo general de este trabajo de investigación fue analizar el nivel de estrés, identificar los factores estresantes, evaluar los síntomas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios del área de la salud, mediante la aplicación del Inventario SISCO SV, considerando en gran medida el contexto de la crisis de salud por el virus SARS-CoV-2 (Covid-19). El Inventario SISCO SV está enfocado en identificar los factores estresantes y determinar los factores biopsicosociales que se asocian, influyen y desarrollan, así como las alteraciones

psicológicas y fisiológicas que se pueden desarrollar al experimentar alguna de las causas que incrementen niveles de estrés académico.

Entre las ventajas del inventario SISCO SV se encuentran: sus propiedades psicométricas, incluyendo fiabilidad y validez, su eficiencia temporal, su usabilidad con grupos grandes y su diseño estructural. Todo ello engloba la exploración de los síntomas pivótales experimentados en el estrés académico (en los aspectos físico, psicológico y conductual) y proporciona una visión de las estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiante (Manrique-Millones *et al.*, 2019). Por tal motivo, la principal fuente de recolección de datos fue mediante la aplicación del instrumento Inventario SISCO SV a estudiantes del área de la salud de la Universidad Autónoma de Nayarit.

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal, descriptivo, realizado aleatoriamente a una muestra de 650 estudiantes de nivel licenciatura pertenecientes al área de la salud de la Universidad Autónoma de Nayarit. El instrumento aplicado es el Inventario Adaptado de Estrés Académico SISCO SV (Alania *et al.*, 2020), conformado por 49 ítems. Los dos primeros ítems del instrumento permiten identificar si el estudiante se siente estresado académicamente y realizar una previa autoevaluación del nivel de estrés. Los siguientes 15 ítems valoran la dimensión de estresores, que son los aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Los siguientes 15 ítems cubren la dimensión de los síntomas (reacciones) que suelen presentarse en los estudiantes cuando están estresados. Y, por último, la dimensión estrategias de afrontamiento, que con 17 ítems presenta una serie de acciones que suelen utilizar algunos estudiantes para enfrentar su estrés.

Se cuenta con el apoyo de la Teoría Clásica de los Test (Muñiz, 2003, 2010) para el establecimiento de la confiabilidad y la validez de la medición realizada con el

Inventario Adaptado de Estrés Académico SISCO SV. Se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del inventario, las estrategias de confiabilidad por mitades (todos los participantes responden una sola vez a la prueba) y el Alfa de Cronbach (la confiabilidad en Alfa de Cronbach es una generalización de las fórmulas KR [Kuder–Richardson] para ítems de alternativas múltiples). El instrumento presenta validez genérica y específica de contenido según el coeficiente de concordancia V de Aiken, con índices superiores a 0.75 (validez excelente). De igual modo, se determinó la validez de constructo con coeficientes de correlación r de Pearson corregida mayores a 0.2, entre validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1); la confiabilidad del instrumento alcanzó el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0.9248 para la dimensión estresores, 0.9518 para la dimensión síntomas y 0.8837 para la dimensión estrategias de afrontamiento (confiabilidad excelente). Se concluyó que el Inventario Adaptado de Estrés Académico SISCO SV, es válido y confiable (Alania *et al.*, 2020).

Resultados

De la muestra de 650 estudiantes, 24 (3.69 %) respondieron que no se sentían estresados, por lo que quedaron exentos de aplicar el instrumento, y los 626 (96.31 %) restantes sí contestaron el instrumento. El instrumento se aplicó mediante Formularios de Google en línea. Se presentó, al inicio del instrumento, una breve explicación del uso de los datos recolectados con un fin académico y sin solicitar datos personales. Por lo tanto, los resultados que a continuación se describen son en relación a la muestra de estos 626 estudiantes que mediante el análisis de estadística descriptiva con el software de IBM SPSS (acrónimo en inglés de Statistical Package for the Social Sciences [Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales]) permitió lograr los siguientes resultados.

Se puede apreciar en la Tabla 1 que la mayor incidencia de estrés se encuentra en “Casi mucho” con 229 casos (36.6 %) y de una manera similar con “Mucho” estrés 175 casos (28 %) y “Regular” con 174 casos (27.8 %) respectivamente.

Tabla 1

Frecuencia del Nivel de Estrés de los Estudiantes al Iniciar a Contestar el Instrumento

SISCO SV

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nada	6	1,0	1,0	1,0
Casi nada	42	6,7	6,7	7,7
Regular	174	27,8	27,8	35,5
Casi mucho	229	36,6	36,6	72,0
Mucho	175	28,0	28,0	100,0
Total	626	100,0	100,0	

La Tabla 2 muestra los datos estadísticos del nivel de estrés de los estudiantes al iniciar a contestar el Instrumento SISCO SV con una media de 3.84 y una desviación estándar de 0.942.

Tabla 2

Datos Estadísticos del Nivel de Estrés de los Estudiantes al Iniciar a Contestar el

Instrumento SISCO SV

N	Válido	626
	Perdidos	0
Media		3,84
Error estándar de la media		,038
Mediana		4,00
Moda		4
Desviación Estándar		,942
Varianza		,888
Rango		4
Mínimo		1
Máximo		5
Suma		2403

Dentro de la dimensión de estresores que se muestra en la Tabla 3, las respuestas fueron variadas, sin embargo, las más significativas o presentes con mayor incidencia fueron la sobrecarga de tareas y trabajos académicos que se tienen que realizar todos los días con un 43.77 % para “Siempre” y 34.50 para “Casi siempre” (ambas con una media de 5.15 y una desviación estandar de 0.949); la personalidad y el carácter de los profesores que imparten clases con un 39.46 % para “Algunas

veces” (con una media de 3.63 y una desviación estandar de 1.277); la forma de evaluación con 34.82 % para “Algunas veces” (con una media de 4.13 y una desviación estandar de 1.248); y tener el tiempo limitado para realizar las actividades que se les solicita con 30.67 % para “Siempre” (con una media de 4.54 y una desviación estandar de 1.336; ver Anexo 1).

Tabla 3

Dimensión Estresores. ¿Con qué Frecuencia te Estresa...?

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	32,1 %	21,6 %	17,6 %	21,6 %	5,8 %	1,4 %
La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	0,3 %	1,6 %	3,0 %	16,8 %	34,5 %	43,8 %
La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.	6,2 %	14,7 %	17,9 %	39,5 %	14,4 %	7,3 %
La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	2,6 %	8,5 %	16,1 %	34,8 %	22,7 %	15,3 %

El nivel de exigencia de mis profesores/as.	4,6 %	8,0 %	16,9 %	31,5 %	23,0 %	16,0 %
El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	3,4 %	5,4 %	15,3 %	31,0 %	26,8 %	18,1 %
Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	6,5 %	10,4 %	19,3 %	30,8 %	20,9 %	12,0 %
Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	10,9 %	17,3 %	18,4 %	25,2 %	17,9 %	10,4 %
Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	1,9 %	6,4 %	15,3 %	18,7 %	27,0 %	30,7 %
La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	1,6 %	7,8 %	14,7 %	28,1 %	26,2 %	21,6 %
Exposición de un tema ante la clase.	5,0 %	11,2 %	18,5 %	27,3 %	21,2 %	16,8 %
La poca claridad que tengo sobre lo que	3,4 %	13,1 %	16,1 %	28,0 %	22,5 %	16,9 %

solicitan mis profesores/as.						
Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	23,3 %	27,2 %	16,6 %	14,1 %	12,8 %	6,1 %
Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	14,9 %	17,6 %	21,4 %	20,6 %	13,9 %	11,7 %
No entender los temas que se abordan en la clase.	5,9 %	13,1 %	17,3 %	26,4 %	18,7 %	18,7 %

En la Tabla 4 se aborda la Dimensión Síntomas (Reacciones), el efecto que surge por el estrés en cada estudiante. De tal manera que, se puede visualizar que el mayor impacto se presenta como ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación con un 29.07 % para escala de “Siempre” (con una media de 4,37 y una desviación estandar de 1,503), inquietud en con 27 % en “Casi siempre” (con una media de 4,30 y una desviación estandar de 1,440), somnolencia con un 27 % en “Casi siempre” (con una media de 4,25 y una desviación estandar de 1,511), fatiga crónica con 26.68 % en “Casi siempre” (con una media de 4,04 y una desviación estandar de 1,432) y rascarse, morderse las uñas y frotarse con 25.72 % en “Siempre” (con una media de 3,85 y una desviación estandar de 1,807; ver Anexo 2).

Tabla 4

Dimensión Síntomas (Reacciones). ¿Con qué Frecuencia se te Presentan las Sigüientes Reacciones Cuando Estás Estresado?

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	7,7 %	11,2 %	16,1 %	26,8 %	24,3 %	13,9 %
Fatiga crónica (cansancio permanente).	8,1 %	7,3 %	14,2 %	28,3 %	26,7 %	15,3 %
Dolores de cabeza o migrañas.	4,0 %	7,3 %	12,8 %	28,4 %	25,7 %	21,7 %
Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	14,9 %	12,3 %	18,4 %	26,8 %	16,5 %	11,2 %
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	16,5 %	11,8 %	11,8 %	15,8 %	18,4 %	25,7 %
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	6,1 %	10,7 %	11,3 %	20,3 %	27,0 %	24,6 %
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	5,4 %	8,0 %	12,8 %	23,0 %	27,0 %	23,8 %
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	14,2 %	11,5 %	13,4 %	18,5 %	20,3 %	22,0 %
Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	5,6 %	8,6 %	12,6 %	19,0 %	25,1 %	29,1 %
Dificultades para concentrarse.	3,7 %	10,2 %	11,8 %	28,1 %	26,0 %	20,1 %
Sentimientos de agresividad o	23,5 %	16,3 %	17,7 %	20,0 %	12,3 %	10,2 %

aumento de irritabilidad.						
Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	27,6 %	21,4 %	17,7 %	17,1 %	10,1 %	6,1 %
Aislamiento de los demás.	24,6 %	17,7 %	13,6 %	16,1 %	16,0 %	12,0 %
Desgano para realizar las labores académicas.	10,2 %	15,7 %	15,7 %	25,1 %	19,5 %	13,9 %
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	15,7 %	13,9 %	13,4 %	16,9 %	18,4 %	21,7 %

La Dimensión Estrategias de Afrontamiento que se muestra en la Tabla 5, permitió analizar las formas más comunes que usan los estudiantes para afrontar el problema de su estrés. Por lo que las de mayor recurrencia son la de escuchar música con un 26.36 % para “Siempre” y 31.95 % en “Casi siempre” (ambas con una media de 4,52 y una desviación estandar de 1,348), hacer ejercicio físico con 23.16 % con “Siempre” (con una media de 3,80 y una desviación estandar de 1,689) y navegar en Internet con 20.13 % en “Siempre” (con una media de 4,12 y una desviación estandar de 1,499). Aunque la de mayor porcentaje fue la de concentrarse en resolver la situación que les preocupa con 37.86 % en “Casi siempre” (con una media de 4,50 y una desviación estandar de 1,137) y habilidad asertiva con 31.47 % en “Algunas veces” (con una media de 3,72 y una desviación estandar de 1,364). Cabe destacar que tanto jugar videojuegos como la religiosidad mostraron un 58.28 % (con una media de 2,25 y una desviación estandar de 1,618) y 30.83 % (con una media de 2,72 y una

desviación estandar de 1,582) respectivamente, que menos o “Nunca” optarían por emplear como estrategia de afrontamiento (ver Anexo 3).

Tabla 5

Dimensión Estrategias de Afrontamiento. ¿Con qué Frecuencia para Enfrentar tu

Estrés te Orientas a...?

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	7,3 %	12,8 %	19,0 %	31,5 %	20,1 %	9,3 %
Escuchar música o distraerme viendo televisión.	4,5 %	5,8 %	7,8 %	23,6 %	31,9 %	26,4 %
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	1,4 %	4,6 %	11,2 %	26,5 %	37,9 %	18,4 %
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	6,2 %	13,1 %	21,9 %	28,4 %	22,4 %	8,0 %
La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	30,8 %	21,1 %	15,8 %	16,5 %	9,1 %	6,7 %
Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	9,3 %	15,0 %	20,1 %	25,7 %	17,1 %	12,8 %
Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	12,6 %	17,3 %	22,4 %	19,5 %	16,9 %	11,3 %

Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	13,3 %	16,6 %	17,4 %	19,2 %	18,7 %	14,9 %
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	4,3 %	8,8 %	17,9 %	27,5 %	28,8 %	12,8 %
Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	6,4 %	10,2 %	21,9 %	25,4 %	24,1 %	12,0 %
Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.	5,9 %	14,1 %	19,6 %	29,2 %	22,7 %	8,5 %
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.	8,3 %	12,8 %	16,9 %	30,0 %	20,6 %	11,3 %
Hacer ejercicio físico.	11,7 %	14,2 %	18,5 %	16,6 %	15,8 %	23,2 %
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.	10,5 %	15,5 %	19,8 %	28,1 %	18,4 %	7,7 %
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.	7,7 %	14,4 %	20,3 %	26,4 %	21,4 %	9,9 %
Navegar en internet.	6,7 %	10,9 %	13,7 %	20,8 %	27,8 %	20,1 %
Jugar videojuegos.	51,3 %	16,5 %	8,0 %	10,1 %	8,5 %	5,8 %

Conclusiones

Una vez analizados los resultados de la aplicación del Inventario SISCO SV de Estrés Académico en las tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento, queda claro que existe un nivel medio a alto en estrés académico en los estudiantes universitarios del área de la salud, mayormente presente por la reciente contingencia de salud del virus SARS CoV 2 (Covid-19 o Coronavirus). Este problema ha orillado a tener que hacer uso de una modalidad educativa distinta a la presencial, dejando de lado una característica humana que es la socialización directa con el entorno académico, en gran medida, por la poca alfabetización tecnológica e informacional.

Se han enfrentado muchos retos por parte de los docentes y estudiantes para lograr tener éxito en equilibrar la modalidad educativa virtual o en línea con la modalidad presencial, con la intención de regresar a la regularidad con la que se disponía en años anteriores a 2020. Es importante tomar conciencia de este grave problema de salud pública. Es fundamental el acompañamiento y respaldo para un individuo ante una situación de estrés por medio de instancias de apoyo como el psicopedagógico, mediante la conversación, talleres de diagnóstico y manejo del estrés (p. ej.: Meditación mediante la Técnica de Mindfulness) como se ha propuesto en estudios recientes por parte de Méndez-Molina y Yagual-Rivera (2023); Sudario (2023), la puesta en práctica de deportes y hobbies, así como cursos de hábitos y estrategias de estudio para mejorar el desempeño académico.

La creación de estas estrategias de afrontamiento del estrés académico permite la prevención de consecuencias graves a nivel físico y mental como la depresión o el suicidio, ya que la etiología del estrés es multifactorial, y, por lo tanto, esta depende de la interacción de la mente y cuerpo. Es necesario generar un ambiente biopsicosocial y académico sano.

Se exhorta a la comunidad científica y académica a seguir explorando esta línea de investigación, con el objetivo de crear un entorno de desarrollo académico y humano saludable para la comunidad estudiantil. Así, los futuros profesionales podrán atender a la sociedad con calidad y calidez humana, prevenir el estrés y sus consecuencias negativas, y fomentar el eustrés como regulador de la interacción ante las actividades cotidianas, tal y como lo muestra Huerta *et al.* (2023) en su investigación sobre el rendimiento académico.

Román y Hernández (2011) identifican varios problemas en el campo de estudio del estrés académico a partir de un eje articulador que serían su conceptualización. Estos autores afirman que el principal problema es la conceptualización del estrés desde la corriente personológica, la cual tiene limitaciones claras en su adecuada contextualización al ámbito educativo. Así mismo, destacan otros problemas secundarios, como la omisión del carácter de actividad de la educación, incongruencias teórico-metodológicas entre los enfoques, conceptos y los instrumentos empleados en las investigaciones, y el tratamiento exclusivo del estrés académico como distrés.

Referencias

- Alania, R. D., Llancari, R. A., Rafaele, M. & Dayan, D. I. (2020). Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. *Socialium*, 4(2), 111-130.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(7), 90-93.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

- Barraza, A. & Silerio, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, 1(7), 48–65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358918.pdf>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Berrío, N. & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Demarchi, G. (2020). La evaluación desde las pruebas estandarizadas en la educación en Latinoamérica. *En-Contexto*, 8(13), 107–133. <https://doi.org/10.53995/23463279.716>
- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of clinical psychology*, 62(10), 1231–1244. <https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534>
- Emond, M., Ten, K., Kosmerly, S., Robinson, A., Stillar, A. & Van, S. (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-undereaters. *Appetite*, 100, 210–215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.035>
- Eppelmann, L., Parzer, P., Lenzen, C., Bürger, A., Haffner, J., Resch, F. & Kaess, M. (2016). Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school students. *Mental Health & Prevention*, 4(2), 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.03.002>
- Eysenck, M. & Fajkowska, M. (2018). Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1391–1400. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1330255>

- Fawzy, M. & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Feng, Q., Zhang, Q., Du, Y., Ye, Y. & He, Q. (2014). Associations of physical activity, screen time with depression, anxiety and sleep quality among Chinese college freshmen. *PloS one*, 9(6), e100914. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100914>
- Fernández, M., Alcaraz, N. & Sola, M. (2017). Evaluación y pruebas estandarizadas: una reflexión sobre el sentido, utilidad y efectos de estas pruebas en el campo educativo. *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 10(1), 51–67. <https://doi.org/10.15366/riee2017.10.1.003>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158–179. <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Huerta, M., Pérez, L. E., López, J., Uscanga, R. & Ríos-Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense*, 8(1), 1–19. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2993>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021, 14 de diciembre). *Presenta INEGI resultados de la Primera Encuesta Nacional de Bienestar Autorreportado (ENBIARE) 2021*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodem/ENBIARE_2021.pdf
- James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., Abay, S. M., Abbafati, C., Abbasi, N., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdela, J. & Abdelalim, A. (2018). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 392(10159), 1789–1858. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32279-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7)

- Jamieson, J. P., Black, A. E., Pelaia, L. E. & Reis, H. T. (2021). The impact of mathematics anxiety on stress appraisals, neuroendocrine responses, and academic performance in a community college sample. *Journal of Educational Psychology*, 113(6), 1164–1176. <https://doi.org/10.1037/edu0000636>
- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M. & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian pediatrics*, 52, 217–219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>
- Kouzma, N. M. & Kennedy, G. A. (2004). Self-reported sources of stress in senior high school students. *Psychological reports*, 94(1), 314–316. <https://doi.org/10.2466/pr0.94.1.314-316>
- Landis, D., Gaylord-Harden, N. K., Malinowski, S. L., Grant, K. E., Carleton, R. A. & Ford, R. E. (2007). Urban adolescent stress and hopelessness. *Journal of Adolescence*, 30(6), 1051–1070. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.02.001>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-Shields, C., Wafford, Q. E. & Graham, A. K. (2019). Digital mental health interventions for depression, anxiety, and enhancement of psychological well-being among college students: systematic review. *Journal of medical Internet research*, 21(7), e12869. <https://doi.org/10.2196/12869>
- Leung, G. S., Yeung, K. & Wong, D. F. (2010). Academic stressors and anxiety in children: The role of paternal support. *Journal of child and family studies*, 19, 90–100. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9288-4>
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D., Ping, F., Talib, M., Lester, D. & Jia, C. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PloS one*, 14(7), e0217372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>
- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A. & Cheek, S. M. (2015). The hopelessness theory of depression: A quarter-century in review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345–365. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12125>

- Manrique–Millones, D., Millones–Rivalles, R. & Manrique–Pino, O. (2019). The SISCO Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Massone, A. & González, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana de educación*, 33(2), 1–7. <https://doi.org/10.35362/rie3322972>
- Mathers, C. D. & Loncar, D. (2006). Projections of global mortality and burden of disease from 2002 to 2030. *PLoS medicine*, 3(11), e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- Mendelson, T. & Tandon, S. D. (2016). Prevention of depression in childhood and adolescence. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 25(2), 201–218. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2015.11.005>
- Méndez–Molina, C. & Yagual–Rivera, S. (2023). Impacto psicosocial y mindfulness en universitarios/post pandemia. *Revista Científica y Arbitrada de Ciencias Sociales y Trabajo Social “Tejedora”*, 6(11), 95–112. <https://publicacionescd.uleam.edu.ec/index.php/tejedora/article/view/475>
- Mirza, A. A., Milaat, W. A., Ramadan, I. K., Baig, M., Elmorsy, S. A., Beyari, G. M., Halawani, M. A., Azab, R. A., Zahrani, M. T. & Khayat, N. K. (2021). Depression, anxiety and stress among medical and non–medical students in Saudi Arabia: an epidemiological comparative cross–sectional study. *Neurosciences Journal*, 26(2), 141–151. <https://doi.org/10.17712/nsj.2021.2.20200127>
- Muñiz, J. (2003). *Teoría clásica de los test*. Ediciones Pirámide, S.A. https://books.google.com.mx/books/about/Teor%C3%ADa_cl%C3%A1sica_de_los_test.html?id=CNPQzgEACAAJ
- Muñiz, J. (2010). Las teorías de los tests: teoría clásica y teoría de respuesta a los ítems. *Papeles del Psicólogo: Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*, 31(1), 57–66. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77812441006>
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 23–47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

- Román, C. A. & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 14(2), 1-14. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>
- Shao, R., He, P., Ling, B., Tan, L., Xu, L., Hou, Y., Kong, L. & Yang, Y. (2020). Prevalence of depression and anxiety and correlations between depression, anxiety, family functioning, social support and coping styles among Chinese medical students. *BMC psychology*, 8(38), 1-19. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00402-8>
- Starr, L. R. & Davila, J. (2012). Responding to anxiety with rumination and hopelessness: mechanism of anxiety-depression symptom co-occurrence? *Cognitive Therapy and Research*, 36, 321-337. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9363-1>
- Sudario, G. C. (2023). *Mindfulness en las aulas* [tesis de maestría, Universidad Casa Grande]. Repositorio Digital Universidad Casa Grande. <http://dspace.casagrande.edu.ec:8080/handle/ucasagrande/3875>
- Turriate, J. J., Torres, C. C. & Martos, L. C. (2022). Efecto del acompañamiento pedagógico en el estrés académico y la ansiedad ante los exámenes, en el contexto covid 19, en estudiantes de una universidad privada Chimbote-2021. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 4122-4143. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1789

Anexos

Anexo 1

Datos Estadísticos de la Dimensión Estresores. ¿Con qué Frecuencia te Estresa...?

Estadísticos																
	La competitividad con o entre mis compañeros de clases.	La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.	La personalidad de mis profesores/as que me imparten clases.	La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.	El nivel de exigencia de mis profesores/as.	El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)	Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.	Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.)	Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.	La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.	Exposición de un tema ante la clase.	La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.	Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).	Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.	No entender los temas que se abordan en la clase.	
N	Válido 626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626
	Perdidos 0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media	2,52	5,15	3,63	4,13	4,08	4,27	3,85	3,53	4,54	4,34	3,99	4,04	2,84	3,36	3,95	
Error estándar de la media	,054	,038	,051	,050	,053	,050	,055	,060	,053	,051	,056	,055	,062	,063	,059	
Mediana	2,00	5,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	4,00	4,00	4,00	2,00	3,00	4,00	
Moda	1	6	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	2	3	4	
Desv. Desviación	1,358	,949	1,277	1,248	1,331	1,263	1,367	1,493	1,336	1,270	1,402	1,375	1,543	1,567	1,471	
Varianza	1,844	,901	1,632	1,557	1,771	1,594	1,867	2,230	1,784	1,614	1,965	1,891	2,381	2,455	2,164	
Rango	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Máximo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Suma	1575	3223	2273	2583	2555	2671	2411	2211	2845	2718	2498	2529	1778	2104	2472	

Anexo 2

Datos Estadísticos de la Dimensión Síntomas (Reacciones). ¿Con qué Frecuencia se te Presentan las Siguietes Reacciones

Cuando Estás Estresado?

		Estadísticos															
		Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).	Fatiga crónica (cansancio permanente).	Dolores de cabeza o migrañas.	Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.	Dificultades para concentrarse.	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.	Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.	Aislamiento de los demás.	Desgano para realizar las labores académicas.	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	
N	Válido	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Media		3,91	4,04	4,30	3,51	3,85	4,25	4,30	3,85	4,37	4,23	3,12	2,79	3,17	3,70	3,74	
Error estándar de la media		,058	,057	,054	,062	,072	,060	,058	,069	,060	,055	,066	,062	,069	,061	,070	
Mediana		4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	
Moda		4	4	4	4	6	5	5	6	6	4	1	1	1	4	6	
Desv. Desviación		1,446	1,432	1,350	1,546	1,807	1,511	1,440	1,715	1,503	1,369	1,644	1,549	1,737	1,538	1,757	
Varianza		2,092	2,051	1,822	2,391	3,267	2,282	2,074	2,942	2,258	1,873	2,704	2,398	3,016	2,365	3,087	
Rango		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Mínimo		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Máximo		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Suma		2445	2529	2690	2199	2410	2662	2689	2412	2733	2648	1953	1745	1985	2314	2339	

Anexo 3

Datos Estadísticos de la Dimensión Estrategias de Afrontamiento. ¿Con qué Frecuencia para Enfrentar tu Estrés te Orientas a...?

		Estadísticos																	
		Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	Escuchar música o distraerme viendo televisión.	Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.	Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.	La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).	Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.	Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.	Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).	Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.	Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.	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 solución.	Hacer ejercicio físico.	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.	Navegar en internet.	Jugar videojuegos.	
N	Válidos	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	626	
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Media		3,72	4,52	4,50	3,72	2,72	3,65	3,45	3,58	4,06	3,87	3,74	3,76	3,80	3,51	3,69	4,12	2,25	
Error estándar de la media		,054	,054	,045	,053	,063	,059	,062	,065	,052	,055	,054	,057	,068	,057	,056	,060	,065	
Mediana		4,00	5,00	5,00	4,00	2,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	1,00	
Moda		4	5	5	4	1	4	3	4	5	4	4	4	6	4	4	5	1	
Desv. Desviación		1,364	1,348	1,137	1,330	1,582	1,482	1,540	1,625	1,310	1,381	1,339	1,426	1,689	1,422	1,409	1,499	1,618	
Varianza		1,859	1,818	1,294	1,769	2,503	2,197	2,373	2,641	1,717	1,908	1,792	2,033	2,854	2,023	1,986	2,247	2,618	
Rango		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Mínimo		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Máximo		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Suma		2329	2829	2816	2326	1703	2283	2159	2241	2541	2420	2342	2353	2380	2199	2311	2582	1410	