

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL  
ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN FORMACIÓN PARA LA DOCENCIA UNIVERSITARIA**



**TEMA DE INVESTIGACIÓN:**

**“INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA PARA FORMACIÓN EN LA DOCENCIA UNIVERSITARIA EN LA CÁTEDRA DE PRÁCTICA DOCENTE DURANTE EL CICLO II-2024”**

**PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:**

**MAESTRO EN FORMACIÓN PARA LA DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**PRESENTADO POR**

**JOSÉ ANIBAL CASTRO DÍAZ**

**BRYAN OSWALDO SARAVIA GUEVARA**

**DOCENTE ASESOR**

**WALTER SIMÓN CORNEJO SALMERÓN**

**CIUDAD UNIVERSITARIA, SAN MIGUEL, EL SALVADOR**

**28 DE AGOSTO DE 2025**

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**AUTORIDADES:**



**M.Sc. JUAN ROSA QUINTANILLA QUINTANILLA  
RECTOR**

**DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN  
VICERRECTORA ACADÉMICA**

**M.Sc. ROGER ARIAS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

**LIC. PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA  
SECRETARIO GENERAL**

**LICDA. ANA RUTH AVELAR  
DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS**

**LIC. CARLOS AMILCAR SERRANO RIVERA  
FISCAL GENERAL**

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA**

**FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL**

**AUTORIDADES**



**M.Sc CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO**

**DECANO**

**Dra. NORMA AZUCENA FLORES RETANA**

**VICEDECANA**

**LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ**

**SECRETARIO**

**M.Sc. BALMORE ALEXIS RODRÍGUEZ OCHOA**

**DIRECTOR DE ESCUELA DE POSGRADO**

**COORDINADOR DE LA MAESTRIA**

**DR. NELSON DE JESUS QUINTANILLA GOMEZ**

**AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradezco a Dios, fuente de fortaleza y sabiduría, por haberme acompañado en cada paso de este camino académico. Gracias a Su guía y a la fe que me ha sostenido, hoy puedo culminar una etapa que en algún momento pareció inalcanzable.

- A mi familia, por ser mi mayor motivación y el apoyo incondicional que me impulsó a seguir adelante:
- A mis padres, Marta Idalia Guevara de Saravia y Fredis Antonio Saravia Romero, por su amor, paciencia y confianza en mí. Gracias por brindarme palabras de aliento en cada momento y por creer en mis capacidades incluso cuando yo dudaba. Este logro es también de ustedes.
- A mis hermanos, Irving Alexander Saravia Guevara y Fredis Isaac Saravia Guevara, por sus ánimos, consejos y apoyo sincero, que siempre me motivaron a continuar.

Extiendo mi agradecimiento a mis amigos, compañeros, docentes y a todas aquellas personas que, de una u otra manera, dejaron huella en este proceso, brindándome palabras de aliento, conocimientos y apoyo desinteresado.

Finalmente, agradezco a mí mismo, por la convicción, disciplina y fuerza de voluntad que me permitieron culminar este proyecto. Este esfuerzo es un recordatorio de que la perseverancia y la fe hacen posible lo que parecía lejano.

**BRYAN OSWALDO SARAVIA GUEVARA**

## INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA

Dios, fuente de sabiduría y fortaleza, le doy la gloria y el honor por haberme permitido culminar esta tesis. Cada página escrita es el reflejo de su guía en mi vida, del esfuerzo constante y de la perseverancia que Él ha puesto en mi corazón. Este logro no es solo mío, sino el fruto de las manos, palabras y oraciones de todos ustedes.

A mi familia, que ha sido mi refugio y mi mayor motivación:

- A mi esposa, Rebeca Azucena Vázquez de Castro, compañera de vida y pilar fundamental en este camino. Gracias por tu paciencia, tu apoyo constante y tu amor que me sostuvo en los momentos más difíciles.
- A mi madre, Yeny Rosalina Díaz, ejemplo de amor incondicional y fortaleza, gracias por tu apoyo emocional y por ser siempre mi inspiración para seguir adelante.

A quienes han dejado huella en mi vida de forma especial:

- A mi hermano, Isolino Valdemar Hernández, cuya dedicación y esfuerzo son un faro que me inspira a nunca rendirme.
- A mi cuñado, Selvin Bladimir Vásquez, por estar siempre presente y brindarme su apoyo incondicional.

A mis tutores y profesores, por su guía y conocimientos compartidos:

- Al Lic. Walter Cornejo, asesor de tesis, por su paciencia, orientación y compromiso en este proceso.
- Al Lic. Elmer José Rene Hernández Romero, por su valioso apoyo en la validación de instrumentos de investigación y por sus sabios consejos y orientación.
- Al Lic. Pedro Alberto Carballo Andrade, por su colaboración en la validación de instrumentos y su constante disposición a guiarme.
- Al Lic. Fernando Antonio Muñoz Silis, por su valioso tiempo y aporte en la validación de instrumentos de investigación.

**JOSE ANIBAL, CASTRO DIAZ**

ÍNDICE

Contenido

INTRODUCCIÓN .....	XI
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	12
1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	12
1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA.....	13
1.3.1 Delimitación Temporal .....	13
1.3.2. Delimitación Espacial.....	14
1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	14
1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
1.5.1 Objetivo General .....	16
1.5.2 Objetivos específicos.....	16
2. MARCO REFERENCIAL.....	17
2.2 FACTORES DESENCADENANTES Y VARIABLES ASOCIADAS AL ESTRÉS ACADÉMICO.....	23
2.2.1 Factores que contribuyen al estrés en estudiantes de posgrado ...	25
2.2.2 Factores Académicos y Físicos.....	26
2.2.3 Factores familiares, emocionales y personales.....	28
2.3 IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. 30	
2.3.1 Relación entre estrés y desempeño académico. ....	31
2.4 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCIÓN DEL ESTRES ..	33
2.4.1 Técnicas del manejo del estrés .....	34
3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	42
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	44

## INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA

<b>4.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>44</b>
<b>4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>44</b>
<b>4.2.1 Investigación Exploratoria .....</b>	<b>44</b>
<b>4.2.2 Investigación Descriptiva.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3 FUENTES DE INFORMACION.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3.1 Fuentes Primarias.....</b>	<b>45</b>
<b>4.3.2 Fuentes Secundarias.....</b>	<b>46</b>
<b>4.4 POBLACIÓN Y DISEÑO DE LA MUESTRA .....</b>	<b>46</b>
<b>4.4.1 Población y muestra.....</b>	<b>46</b>
<b>4.4.2 Diseño de la muestra.....</b>	<b>46</b>
<b>4.5 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.....</b>	<b>48</b>
<b>4.5.1 Entrevista Semiestructurada .....</b>	<b>49</b>
<b>4.6 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>51</b>
<b>4.7 ANALISIS DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>51</b>
<b>5. PRESENTACION DE RESULTADOS .....</b>	<b>52</b>
<b>5.1 Interpretación de resultados .....</b>	<b>52</b>
<b>6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>65</b>
<b>6.1 CONCLUSIONES .....</b>	<b>67</b>
<b>6.2 RECOMENDACIONES .....</b>	<b>68</b>
<b>7. PROPUESTA DE TRABAJO .....</b>	<b>68</b>
<b>CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....</b>	<b>78</b>
<b>PRESUPUESTO FINANCIERO .....</b>	<b>80</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>82</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>88</b>

**INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA**

**INDICE DE TABLAS**

Tabla 1. Cronograma de actividades ..... 78  
Tabla 2. Presupuesto financiero de recursos y necesidades..... 81

# INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA

## RESUMEN

La investigación analiza la incidencia del estrés en los estudiantes de La Maestría en Formación en La Docencia Universitaria, detalladamente en la cátedra de Práctica Docente, como en todas las instituciones de educación superior en El Salvador. La investigación surge ante la creciente tensión académica y profesional que enfrentan los maestrantes, quienes son los responsables de equilibrar el aspecto laboral, familiares y académicos. Se identifican factores estresantes como la carga laboral, el cumplimiento de prácticas docentes y por supuesto la autoexigencia por un buen desempeño. A través de un enfoque diverso, se aplicaron encuestas y entrevistas para evaluar el impacto del estrés en el rendimiento académico y bienestar emocional y bienestar emocional de los estudiantes. Los resultados revelan niveles moderados a muy altos de estrés, con efectos negativos en la salud mental, la motivación y la calidad del aprendizaje. La investigación propone estrategias institucionales de apoyo psicoemocional y ajustes curriculares que favorezcan un entorno formativo más saludable y sostenible. Esta investigación contribuye a la comprensión del fenómeno del estrés académico en la educación superior en El Salvador y a la construcción de propuestas orientadas al fortalecimiento del bienestar estudiantil.

Palabras claves: Estrés académico, práctica docente, bienestar emocional, rendimiento académico, educación superior

# INCIDENCIA DEL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA MAESTRÍA EN DOCENCIA

## ABSTRACT

This research analyzes the impact of stress on students of the Master's in University Teaching Training, specifically in the Teaching Practice department, as in all higher education institutions in El Salvador. The research arose from the increasing academic and professional stress faced by master's students, who are responsible for balancing work, family, and academic aspects. Stressors such as workload, compliance with teaching practices, and, of course, self-demand for good performance were identified. Using a diverse approach, surveys and interviews were conducted to assess the impact of stress on students' academic performance and emotional well-being. The results reveal moderate to very high levels of stress, with negative effects on mental health, motivation, and the quality of learning. The research proposes institutional strategies for psycho-emotional support and curricular adjustments that promote a healthier and more sustainable learning environment. This research contributes to the understanding of the phenomenon of academic stress in higher education in El Salvador and to the development of proposals aimed at strengthening student well-being.

Keywords: Academic stress, teaching practice, emotional well-being, academic performance, higher education

## INTRODUCCIÓN

El estrés es una de las principales problemáticas psicoemocionales que afecta a estudiantes universitarios en todo el mundo. En los últimos años, diversas investigaciones han evidenciado un incremento en los niveles de tensión, ansiedad y agotamiento en contextos académicos, asociados a la creciente carga de trabajo, la presión por el rendimiento, y los múltiples compromisos que los estudiantes deben afrontar dentro y fuera del aula. Si bien este fenómeno ha sido ampliamente estudiado en niveles de pregrado, son aún escasas las investigaciones centradas en la experiencia del estrés académico en programas de posgrado, donde las exigencias tienden a intensificarse y las herramientas de afrontamiento no siempre resultan suficientes. Particularmente, los estudiantes de la Maestría para Formación en la Docencia Universitaria enfrentan retos que combinan el desarrollo académico con las demandas propias del ejercicio. Pese a ello, no existen suficientes estudios dentro de la Universidad de El Salvador que documenten esta realidad ni que analicen en profundidad las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean para manejar dicha presión. En este contexto, el presente proyecto propone analizar la incidencia del estrés académico en los estudiantes de dicha maestría, específicamente en el marco de la cátedra de Práctica Docente, durante el ciclo II-2024. Asimismo, se busca identificar los principales factores que generan estrés. Para alcanzar estos propósitos, se va a desarrollar una investigación con enfoque cuali-cuantitativo, que combinará el uso de un cuestionario estructurado con entrevistas semiestructuradas a estudiantes y a un informante clave de la Clínica Psicológica institucional. La intención es que este estudio aporte no solo al conocimiento sobre el estrés académico en niveles de formación avanzada, sino también a la creación de propuestas de intervención que contribuyan al bienestar emocional y académico de los futuros docentes universitarios.

## 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Los estudiantes de la maestría en formación para la docencia universitaria en la actualidad enfrentan un panorama académico cada vez más complejo y exigente. La combinación de estudios de posgrado, responsabilidades laborales y familiares, sumada a las particularidades de un modelo educativo semipresencial, mayormente virtual, genera un nivel de estrés significativo que puede afectar el bienestar emocional y rendimiento académico.

Es importante mencionar que debido a la modalidad semipresencial que oferta la maestría, si bien ofrece flexibilidad, también genera nuevas fuentes de estrés, la necesidad de autogestionar el tiempo, la falta de interacción social constante y la sensación de aislamiento pueden contribuir a un aumento en los niveles de ansiedad y sobrecarga, Además, el programa de esta maestría está disponible para cualquier especialidad, como ingenieros, médicos, licenciados, entre otros. Esto puede generar una sobrecarga cognitiva, especialmente para aquellos que se enfrentan por primera vez a la pedagogía, dado que es un programa multidisciplinario que exige una constante adaptación a este nuevo enfoque.

Además, la diversidad de perfiles de los estudiantes, que incluyen los profesionales que ejercen, padres y madres de familia, entre otros, agrega una capa adicional de complejidad a la situación. La conciliación de los estudios de posgrado con las

responsabilidades laborales y familiares pueden ser un desafío considerable, generando conflictos de roles y aumentando el riesgo de burnout (Macías, Muñoz, & Muñoz, 2013)

En este contexto, resulta fundamental investigar en profundidad los factores que contribuyen al estrés en estos estudiantes, así como las estrategias que emplean para afrontarlo, en el nivel individual, las aptitudes personales juegan un papel crucial. El estilo de afrontamiento de cada persona, su nivel de resiliencia y la percepción de control sobre su vida son determinantes clave.

Finalmente, los estudiantes afrontan una etapa nueva de sus vidas, es un desafío significativo en el que depende de gran medida de la preparación individual para gestionar estas nuevas exigencias, el intentar equilibrar sus estudios con responsabilidades adicionales que no existían en su etapa de pregrado, el no tener canales de apoyo social, de entendimiento o de recursos adecuados, puede ocasionar una sobrecarga y daño perjudicial para salud, mientras intentan avanzar en su desarrollo profesional.

## 1.2 ENUNCIADO DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de incidencia de estrés que presentan los estudiantes del segundo año de la maestría para formación en la docencia universitaria en la cátedra de práctica docente durante el ciclo II-2024?

## 1.3 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.3.1 Delimitación Temporal

La investigación se está desarrollando en un periodo comprendido del 15 de julio de al 30 de octubre de 2024

### 1.3.2. Delimitación Espacial

La investigación se llevará a cabo en los espacios académicos de la Universidad de El Salvador, como serian: Aulas virtuales específicamente las relacionadas a la catedra de práctica docente de la maestría en formación para la docencia universitaria, así mismo en salas de estudios de la biblioteca y espacios comunes de la Facultad de Ciencias Económicas y de la Unidad de posgrado.

### 1.4 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.

La formación de docentes es un proceso dinámico y complejo que demanda una constante adaptación a las nuevas realidades educativas. Sin embargo, esta transformación constante también genera tensiones y desafíos para los futuros docentes. El presente estudio se centra en analizar la incidencia del estrés experimentado por los estudiantes del segundo año de la maestría para formación en la docencia universitaria en la catedra de práctica docente durante el ciclo II-2024.

La elección de este grupo poblacional se justifica por la relevancia de la práctica docente en la formación inicial de los estudiantes. La transición de la teoría a la práctica, sumada a las altas expectativas académicas y las exigencias de la vida profesional, puede generar un nivel de estrés considerable en los estudiantes. Al identificar los factores que contribuyen a este estrés, se busca comprender las particularidades de esta experiencia y diseñar estrategias de apoyo más efectivas.

Estudios previos han demostrado que el estrés académico es un problema común en estudiantes universitarios de diversas disciplinas. El estrés resultante de lo académico es un problema generalizado en todo, países, culturas, y grupos étnicos, y debe ser visto en su contexto (Xiao, 2013). Sin embargo, existe una escasez de investigaciones específicas sobre el estrés en estudiantes de maestría para la formación de la docencia universitaria. Esta investigación busca llenar ese vacío y contribuir a ampliar el conocimiento de este grupo poblacional.

Los resultados de esta investigación pueden tener relevancia para la formulación de políticas educativas. Al identificar los factores que generan mayor estrés en los futuros estudiantes de la maestría, se podrán diseñar programas y políticas institucionales que promuevan el bienestar y la salud mental de los estudiantes. Además de contribuir con un instrumento para medir el estrés específico en grupos de estudio.

De esta manera, con este estudio se busca contribuir a la construcción de un entorno de aprendizaje más saludable y menos estresante para los futuros docentes, lo que a su vez se traducirá en una mejora en la calidad de la educación que reciben los estudiantes. Al abordar de manera proactiva el problema del estrés en la formación docente, se estará invirtiendo en el futuro de la educación y en el bienestar de las próximas generaciones. Mediante este tipo de investigación se refleja el compromiso que tiene la Universidad de El Salvador, desde la Unidad de Posgrado y Educación Continua, en beneficiar a los futuros maestrantes, con el objetivo de presentar alternativas a la identificación del estrés y de los estresores de estos.

## 1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

### 1.5.1 Objetivo General

Analizar la incidencia del estrés en los estudiantes del segundo año de la maestría para formación en la docencia universitaria en la cátedra de práctica docente durante el ciclo II-2024

### 1.5.2 Objetivos específicos.

- Identificar los niveles de estrés que presentan los estudiantes del segundo año de la maestría para formación en la docencia universitaria durante el ciclo II-2024.
- Conocer los factores que inciden en el estrés de los estudiantes del segundo año de la maestría para formación en la docencia universitaria durante el ciclo II-2024.
- Exponer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes para manejar el estrés académico.

## 2. MARCO REFERENCIAL

Esta investigación tiene como objetivo explicar como la incidencia del estrés afecta a los estudiantes de la maestría para formación en la docencia universitaria, los factores que lo agravan, sus principales consecuencias y medidas de afrontamiento y prevención. El estrés es un factor de riesgo que contribuye al desarrollo de muchas enfermedades, y su incidencia es cada vez más frecuente en la actualidad de los estudiantes.

El cuerpo desarrolla habilidades para adaptarse a los estímulos del entorno mediante cambios internos, como la liberación de hormonas. Así, el estrés se manifiesta en la forma en que el organismo ajusta sus capacidades para adecuarse a las demandas del medio.

Así como se menciona (Alcalde de Hoyos, 2010) el estrés es aquella respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional y psicológico de la persona. El resultado de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular.

### 2.1 DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL ESTRÉS

El término 'estrés' tiene sus raíces en la física, donde se empleaba para describir la deformación que experimenta un material al ser sometido a una fuerza externa. Sin embargo, su significado ha evolucionado considerablemente en el ámbito de las ciencias sociales y de la salud. En este contexto, el estrés se conceptualiza como una respuesta

fisiológica y psicológica a un estímulo o demanda ambiental, conocida como estresor. Esta respuesta implica una interacción dinámica entre el individuo y su entorno, en la cual la capacidad de adaptación del sujeto juega un papel fundamental (Navarrete, 2023).

En 1936, el término estrés fue empleado por primera vez para describir las reacciones fisiológicas del organismo ante condiciones amenazantes (Rafael García & Castañeda Bermejo, 2021) citando a (Selye, 1956). Este trabajo, liderado por Hans Selye, incluyó estudios en animales sometidos a estímulos estresantes, revelando patrones comunes en sus respuestas fisiológicas, lo que dio origen al concepto del "Síndrome de Adaptación General" (SAG). Este modelo describe tres fases principales: la alarma, caracterizada por una respuesta inicial de alerta ante el estímulo estresante; la resistencia, donde el organismo intenta adaptarse a las demandas continuas mediante la liberación de cortisol; y finalmente, la fase de agotamiento, en la que la capacidad adaptativa del organismo se ve superada, con posibles efectos negativos en la salud física y mental (Rafael García & Castañeda Bermejo, 2021).

Si bien Hans Selye es una figura clave en la conceptualización del estrés, existen diversas definiciones propuestas por instituciones de renombre, como la que aparece en el portal de (MedlinePlus en español [Internet], 2024) "El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso." Este la define como una sensación de tensión física o emocional, Mientras que la de (American Psychological Association, 2013) "El estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica." Este concepto resalta

el estado del individuo incorporando elementos cognitivos como la preocupación y agotamiento; También la mencionada (National Geographic, 2022) que cita la definición de la OMS en que la define “el estrés como cualquier tipo de cambio que provoca agotamiento físico, emocional o psicológico. Según la entidad, se trata de una respuesta natural del cuerpo humano ante situaciones que requieren una acción rápida”. Aquí enfatiza en como el cambio en el entorno se relaciona con la naturaleza adaptiva de este.

Las respuestas de adaptación demuestran científicamente cómo los procesos emocionales y psíquicos modulan las reacciones a estímulos internos y externos, y cómo pueden superar las capacidades individuales de adaptación. La investigación sobre el estrés también ha llevado al desarrollo de la medicina psicosomática, una disciplina que destaca la interacción entre la mente y el cuerpo. Esta perspectiva reconoce que los estados emocionales y mentales pueden influir significativamente en la salud física, e incluso contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas cuando el equilibrio entre las demandas externas y las capacidades internas no se restablece (Fores Colomer, 2024).

Las definiciones de estrés, aunque diversas, comparten un núcleo común: la respuesta del organismo a estímulos o demandas. Sin embargo, varían en su amplitud y enfoque. A pesar de esta diversidad, todas las definiciones subrayan la naturaleza adaptativa al estrés, entendiendo que esta respuesta, aunque necesaria para sobrevivir, puede volverse disfuncional o perjudicial cuando es crónica o excesiva. El estrés es un fenómeno universal que afecta a todos los individuos, y su comprensión integral requiere considerar tanto sus bases biológicas como los factores psicosociales que modulan su experiencia.

Los términos que asociamos al estrés que también Hans Selye, no solo hablo del Síndrome General de Adaptabilidad, Selye definió el estrés como la respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda, ya sea positiva (eustrés) o negativa (distrés), señalando que ambas generan reacciones fisiológicas similares, pero con diferentes implicaciones emocionales y psicológicas. Mientras el eustrés puede motivar y estimular al individuo para alcanzar metas, el distrés puede resultar incapacitante, afectando la salud integral del individuo si las respuestas al estrés se mantienen activadas de forma continua (Selye, 1956)

El estrés es una sensación de sobrecarga que puede afectar a cualquiera. Cuando estamos estresados, sentimos que nuestras demandas superan nuestros recursos. Esto puede llevar a una variedad de síntomas tanto físicos como psicológicos, como dificultad para concentrarse, irritabilidad, dolores de cabeza y trastornos del sueño. A largo plazo, el estrés crónico puede incluso desencadenar problemas de salud más graves, como enfermedades cardiovasculares y trastornos del sistema inmunológico.

Aunque el estrés es una respuesta natural a las demandas de la vida, es importante distinguir entre el estrés "bueno" que nos motiva a alcanzar nuestras metas y el estrés "malo" que nos sobrecarga y nos enferma. Imagina el estrés como un incendio que consume nuestros recursos internos. Cuando estamos estresados, es como si estuviéramos tratando de apagar un fuego con una sola gota de agua. La sobrecarga de responsabilidades y preocupaciones puede hacer que nos sintamos agotados, tanto física como mentalmente. Es como si nuestro cuerpo fuera una máquina que ha trabajado demasiado y está a punto de descomponerse. Por eso, es fundamental aprender a manejar

el estrés de manera saludable, a través de técnicas de relajación y cambios en nuestro estilo de vida.

Si el modelo de Selye se centra básicamente en los correlatos biológicos, fisiológicos y psicosomáticos de la respuesta ante el estrés, el modelo desarrollado por Richard Lazarus (Lazarus, 1966; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1984) se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan alrededor a una situación estresante (Valera, 2024) Para el autor la experiencia estresante resulta de las transacciones entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, impacto mediatizado en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

Como menciona (Gómez, Pedroza Cabrera, Contreras, de la Roca Chiapas, & Juárez, 2024) La publicación de Stress, Appraisal, and Coping en 1984 forma parte de la consolidación y auge de lo que hoy conocemos como enfoque cognitivo-conductual, con este auge comienza a haber un mayor interés en el estudio de las diferencias individuales, así como de describir y analizar interacciones complejas entre personas y ambiente. Este modelo, propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman, nos invita a ver el estrés no como una simple respuesta fisiológica a un estímulo, sino como un proceso complejo que implica una interacción constante entre el individuo y su entorno. La clave de este modelo radica en la **evaluación cognitiva** que cada persona realiza de una situación.

Así como (García & Zea, 2011) Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. "**La evaluación cognitiva** es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante" Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

De esta manera se proponen tres tipos de evaluaciones, la primera se realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante (Valera, 2024), es la primera mediación psicológica (García & Zea, 2011), por ejemplo, un examen importante puede ser percibido como una amenaza, una oportunidad de demostrar nuestras habilidades o simplemente como otro día más; Cuando se clasifica como estresor la evaluación secundaria hace referencia a los recursos y opciones de que dispone la persona para hacer a la situación. Es como menciona (Valera, 2024) "que se puede hacer en este caso". El resultado de esta reevaluación modifica la primera evaluación y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento, básicamente en dos direcciones: **Estrategias orientadas al problema**, es decir, comportamientos o actos cognitivos dirigidos a gestionar la fuente de estrés, por ejemplo, estudiar más para un examen o buscar ayuda para resolver un problema laboral. **Estrategias orientadas a la regulación emocional**, es decir, orientadas a provocar un cambio en cómo es percibida y vivida la situación de estrés, regulando de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas, por ejemplo, practicar técnicas de relajación, hablar con un amigo o buscar apoyo emocional.

### 2.1.1 El modelo transaccional del estrés

Enseña que el estrés no es simplemente una respuesta fisiológica, sino un proceso cognitivo y emocional complejo (Gómez, Pedroza Cabrera, Contreras, de la Roca Chiapas, & Juárez, 2024). Este modelo nos ofrece una visión más completa y holística del estrés, al reconocer que la experiencia del estrés es subjetiva y depende de cómo cada persona interpreta y evalúa una situación. Además, enfatiza la importancia de las estrategias de afrontamiento y cómo estas pueden influir en nuestros niveles de estrés. Al comprender cómo evaluamos las situaciones y cómo respondemos a ellas, podemos desarrollar estrategias más saludables para manejar el estrés y mejorar nuestra calidad de vida.

### 2.2 FACTORES DESENCADENANTES Y VARIABLES ASOCIADAS AL ESTRÉS ACADÉMICO.

Como se menciona, el ámbito académico no escapa al estrés o es uno de los cuales donde se percibe los diferentes niveles de estrés que puede vivir un ser humano. De hecho, la mayoría de los estudiantes universitarios experimentan altos niveles de estrés; Esta situación puede afectar negativamente tanto su rendimiento académico como su bienestar general. En ese entendido, existen diversos aspectos que agudizan el estrés en los estudiantes, tales como la cantidad de horas de estudio, la baja calidad de sueño, el exceso de trabajo, los frecuentes trabajos de investigación que deben ejecutar, la exigencia social, entre otros factores que en su conjunto logran el efecto de un cuadro de estrés grave en su persona; sumando a ello la necesidad de cumplir con fechas de entrega de sus trabajos y otros deberes académicos, crean en su interior un mar de emociones y situaciones conflictivas, que reviste como un escenario propicio para el surgimiento de enfermedades graves y problemas psiquiátricos en su persona.

Se pueden distinguir dos aspectos fundamentales: de un lado las situaciones del entorno denominadas estresores, que pueden ser más o menos amenazantes; y de otro, la reacción del propio individuo, podemos destacar como la evaluación cognitiva de la teoría transaccional del estrés se hace presente, el proceso cognitivo por el que pasa el sujeto implica mucho en la respuesta que tenga hacia el estresor (López Morales, 2011). Como menciona el (Grupo Editorial Océano) “El punto de vista actual sobre la cuestión mantiene que ambos factores, tanto el sujeto como el entorno, influyen uno en el otro para producir estrés”. Desde la perspectiva del análisis transaccional de (Berne, 1976) citado por (Durán Vaca, Buenrostro Sereno, & García Rodríguez, 2017), el estrés surge de las interpretaciones y respuestas que cada individuo realiza desde sus estados del “Yo” (Padre, Adulto y Niño). La forma en que una persona percibe una situación como amenazante o poco deseable depende de cómo sus estados del “Yo” interactúan y gestionan esa experiencia. Por ello, no todas las personas reaccionan de la misma manera frente a una misma situación, ya que cada uno responde según su diálogo interno y patrones aprendidos.

Uno de los factores clave que pueden solventar el impacto del estrés es el entorno social. Las investigaciones demuestran que las personas con altos niveles de apoyo social parecen ser más resilientes ante las situaciones estresantes (Reid, 2024). Las personas que cuentan con una red de apoyo sólida, conformada por familiares, amigos o compañeros de trabajo, tienen mayores recursos emocionales para afrontar situaciones estresantes. La posibilidad de compartir preocupaciones, recibir consejos y contar con el apoyo de otros, tanto en el plano emocional como material, contribuye significativamente a una mejor tolerancia ante el estrés. Ya en menor grado, pero de igual manera algunas condiciones de

carácter positivo como el disponer de recursos económicos o gozar de hábitos saludables, también ayudan a disminuir el impacto o como se responden a los estresores exógenos.

Por otro lado, el género es un aspecto relevante en el estudio del estrés. En la actualidad, las mujeres han incursionado en ámbitos laborales que anteriormente eran dominados por los hombres, pero continúan asumiendo, en muchos casos, las responsabilidades domésticas. Así como menciona (Murillo, 2019) en Latinoamérica, esta “doble carga” ha propiciado un aumento en los niveles de estrés femenino, ya que deben equilibrar múltiples exigencias tanto en el trabajo como en el hogar.

De esta manera, el estrés no puede ser atribuido a un solo factor, sino que es el resultado de la interacción de diversos elementos. Sus manifestaciones pueden observarse en aspectos físicos, emocionales, académicos y dentro del entorno familiar. Comprender estas variables permite desarrollar estrategias para su adecuada gestión y mitigación.

### 2.2.1 Factores que contribuyen al estrés en estudiantes de posgrado

Como se ha hablado los estudiantes están expuestos a gran variedad de estresores, de ahí algo importante a resaltar del presente estudio y son los factores que contribuyen al estrés de los estudiantes del posgrado; La presión a la que se ven sometidos es inmensa. No solo deben enfrentarse a un riguroso programa académico, sino que también deben lidiar con las altas expectativas de sus profesores y compañeros. Cada día, se ven obligados a invertir largas horas de estudio, sacrificando su tiempo de descanso y ocio. La falta de sueño se vuelve una constante en sus vidas, lo cual afecta su rendimiento y su salud en general.

Además, el exceso de trabajo es otro factor que contribuye a un desgaste físico y emocional; La mayoría de los estudiantes de posgrado, estudian y trabajan (López Bernal, 2023), esto agrava el hecho del tiempo y el financiamiento del posgrado; La exigencia social juega un papel importante en el estrés de los estudiantes, muchos de ellos sienten la presión de cumplir con las expectativas de sus familias, amigos y hasta de ellos mismos (Martí Chávez, Montero Padrón, & Sánchez González, 2018).

Estos factores, sumados a la necesidad de cumplir con fechas de entregas de trabajos y otros deberes académicos, genera que los estudiantes se encuentren en un constante estado de tensión y ansiedad, lo que puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental. Las emociones con las que vive en un día los estudiantes crea escenarios propicios para el estrés grave que puede incluso desencadenar enfermedades graves y problemas psiquiátricos en los estudiantes.

### 2.2.2 Factores Académicos y Físicos.

Los factores que generan una carga emocional significativa en los estudiantes universitarios de posgrado están directamente relacionados al ámbito académico: el nivel extremadamente alto de exigencia académica, las cargas electivas abrumadoras, los objetivos académicos y las practicas demandan un esfuerzo mental y físico constante. A esto se cuenta el ámbito físico, no dormir las necesarias ocho horas diarias y la sobrecarga de horas de clase y laborales, se presentan como factores igualmente relevantes que contribuyen al estrés. Además de estos aspectos, la presión social y la preocupación por los costos económicos adicionales que implica la educación de posgrado también agregan

una carga adicional en la vida de los estudiantes. Todos estos factores en conjunto pueden dificultar aun mas la experiencia académica y personal de los estudiantes de posgrado, llevándolos a enfrentar emociones abrumadoras y estrés constante.

Sin embargo, no solo son estos los elementos que pueden afectar a los estudiantes. También el lidiar con la responsabilidad de mantener una buena relación con los asesores y profesores. La presión de cumplir expectativas y demandas de los profesionales en el campo también se suma a la carga emocional. Además, la competencia entre los compañeros de clase y la constante comparación de habilidades y logros pueden generar una sensación de inseguridad y ansiedad.

Otro factor que puede generar una carga emotiva significativa es la falta de apoyo emocional y académico por parte de la universidad. La falta de recursos y la escases de asesoramiento adecuado pueden hacer que los estudiantes se sientan abandonados. Esta falta de apoyo puede hacer que enfrenten dificultades adicionales y se sientan mas solos en su viaje académico (Colocar una referencia del presupuesto de la Universidad de El Salvador)

Los factores que generan un estrés significativo en los estudiantes son diversos pero podemos encasillar muchos de los mencionados dentro del ámbito académico y físico en este apartado.

### 2.2.3 Factores familiares, emocionales y personales.

Estudios recientes han mostrado que los estudiantes, al ingresar a las instituciones de educación superior, manifiestan una mayor vulnerabilidad emocional y psicológica en comparación con etapas anteriores de su vida (Rodríguez, Serrato Romero, Moreno, Aller, & Izquierdo, 2023). Este periodo de transición puede llevar a la aparición de diversas alteraciones, como ansiedad, depresión y conductas adictivas, entre otras. Estas manifestaciones están estrechamente relacionadas con la separación o el distanciamiento temporal del hogar, el proceso de adaptación a un nuevo grupo social y la adopción diferentes roles sociales. Cabe destacar que la familia juega un papel importante y desencadenante a la hora de extraer los resultados de una evaluación realizada a los estudiantes de nivel académico superior en este caso de los estudiantes de segundo año de la maestría en formación para la docencia universitaria.

Es importante destacar que, si el estudiante cuenta con habilidades competentes, para afrontar y resolver problemas, o mejor dicho de otra forma que si el estudiante presenta un nivel de resiliencia alto esto puede tener un efecto positivo en su salud emocional y generar un mayor nivel de bienestar. Sin embargo, en el nivel superior de educación, se suman problemas específicos de tipo académico, ya que el estudiante se enfrenta a cambios en su percepción y comprensión de la formación, lo cual requiere una mayor dedicación de tiempo al estudio. Esto, a su vez, implica una disminución en su tiempo de ocio y un aumento en el tiempo de desplazamiento diario.

Además, el estudiante debe enfrentarse a decisiones importantes, como elegir la forma de organizarse en sus tareas, integrarse a un nuevo grupo de amigos y buscar una

pareja, entre otros aspectos. Todo esto contribuye a incrementar su nivel de estrés, ya que puede sentirse abrumado por la cantidad de eventos y circunstancias que la vida le esta presentando. Es fundamental aprender a lidiar adecuadamente con estas situaciones y buscar apoyo emocional y social en su entorno, se puede mencionar también que si una persona presenta un nivel óptimo de autoestima considerado bueno o normal los diferentes factores y estimuladores estresantes no impedirán ni influirán en el rendimiento académico.

La transición a la educación superior puede representar un desafío emocional y psicológico para los estudiantes. Es esencial contar con habilidades competentes para afrontar y resolver problemas, así como buscar el soporte en su red de apoyo. La adaptación a un nuevo entorno académico, el incremento de las responsabilidades y la gestión adecuada del tiempo son aspectos clave para lograr un equilibrio entre el bienestar emocional y el rendimiento académico.

Así también si este atraviesa por un periodo de crisis grave, por conflictos familiares o por cualquier otra razón, los difíciles eventos que el tuvo que enfrentar son los siguientes: el conflicto interno, por haber escogió una profesión que va en contra de los deseos paternos y enfrentar el dilema de seguir sus propias pasiones o complacer a su padres; al conflicto externo, por soportar la burla y el menosprecio de los compañeros que no comprenden o valoran su elección; y el desafío en el desarrollo de la carrea, que depende de estos fundamentos subconscientes (Erazo Guerra & Rosero Morales, 2021). Es nuestra posición que, a medida que el hombre crece y adopta otras concepciones filosóficas, las estructuras internas conflictivas tendrán menos poder debido a la disminución del complejo de culpa imaginario, lo que resultara en menos presión de la conciencia inhibitoria. Con el

tiempo, el estudiante podrá encontrar mayor autonomía, liberarse de las expectativas ajenas y ser capaz de abrazar plenamente su camino académico. El apoyo emocional y la comprensión de la comunidad universitaria resultan vitales en este proceso de desarrollo personal y profesional.

### 2.3 IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.

En el ámbito académico, una de las consecuencias negativas más frecuentes del estrés elevado es la disminución del rendimiento académico, manifestada en la baja de calificaciones o promedios (García & Zea, 2011), lo cual impacta significativamente la motivación estudiantil. El estrés puede afectar negativamente diversas actividades académicas, incluyendo las sesiones de estudio, la concentración y la toma de decisiones. Es importante señalar que el estrés no solo puede manifestarse de forma crónica, sino también aguda, afectando directamente al bienestar del individuo.

En el caso de los estudiantes, el estrés suele originarse por la sobrecarga de información en periodos limitados, la presión por rendir en evaluaciones frecuentes, la exigencia de cumplir con múltiples actividades académicas y la presencia de problemas personales. Cuando este estrés no se gestiona adecuadamente, puede desencadenar efectos adversos en la salud, incluyendo alteraciones fisiológicas y psicológicas (Cuevas Caravaca, 2024).

Particularmente en estudiantes de posgrado, se ha identificado que el estrés está relacionado con una disminución de la respuesta inmunológica, debido a la liberación sostenida de adrenalina y otras hormonas del estrés, lo que debilita el sistema inmunológico

y reduce la energía disponible para afrontar las demandas académicas. La exposición prolongada al estrés también disminuye la resistencia general del organismo, lo que puede provocar un estado de fatiga crónica y aumentar la vulnerabilidad a enfermedades oportunistas (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006).

En este contexto, resulta fundamental implementar estrategias de acompañamiento psicoeducativo, tanto a nivel individual como grupal, con el objetivo de fomentar un adecuado manejo del estrés en el entorno universitario. Esto plantea la necesidad de profundizar en la percepción que tienen los estudiantes sobre el estrés y de diseñar intervenciones efectivas que les permitan afrontarlo de manera saludable.

### 2.3.1 Relación entre estrés y desempeño académico.

Dentro de la amplia literatura revisada hasta el momento, se ha debatido con mucha frecuencia la estrecha relación existente entre el estrés y el desempeño académico. Es importante destacar, una y otra vez, que el impacto que el estrés puede ejercer sobre el rendimiento de los estudiantes es sumamente significativo y no puede pasarse por alto en ningún caso. De hecho, se ha observado en numerosos estudios e investigaciones, como sería la de (Morocho Rosado & Rodríguez Carcamo, 2024) que en situaciones de estrés moderando, los alumnos pueden experimentar un estímulo adicional que los impulsa a actuar de manera mucho más eficiente y efectiva. Esto se debe, en gran medida, a que se sienten altamente motivados por la tensión que existe y por su tendencia a evitar, en todo momento, la situación que les genera estrés.

En este sentido, se puede establecer que el estrés puede llegar a convertirse en un factor determinante que, en última instancia, mejore el desempeño de los estudiantes en situaciones de tensión moderada. No obstante, a medida que la tensión va en aumento, el desempeño académico comenzará a deteriorarse, poco a poco, pero de manera indudable (Club Cañada, 2024). Por esta razón, es verdaderamente esencial y vital comprender a la perfección como la cantidad de estrés influye de manera directa en el rendimiento de los estudiantes (Linder, 2021). En este sentido, no puede haber margen para discusión alguna, es totalmente indiscutible que en un nivel óptimo de estrés puede llegar a ser sumamente beneficioso para los alumnos, ya que puede generar en ellos una sensación constante de alerta y desafío que, a su vez, los motive más aun a superar cualquier obstáculo o dificultad que se les presente en su camino hacia el éxito académico.

No obstante, hay que ser conscientes de que, si la presión a la que los estudiantes están expuestos se intensifica de forma excesiva, puede llegar a convertirse en un obstáculo sumamente difícil de superar y que afecte negativamente de forma significativa el rendimiento estudiantil. Es por esta razón que es fundamental, que tanto los docentes como los estudiantes mismos sean absolutamente conscientes, en todo momento, de los efectos que el estrés puede tener sobre el desempeño académico y, a su vez, desarrollen de manera activa y efectiva nuevas y creativas estrategias para poder manejar y controlar dicho estrés de forma adecuada y eficiente. De esto podemos explicar:

- Impacto en la concentración: El estrés dificulta la concentración y la retención de información, lo que afecta negativamente el rendimiento en tareas y exámenes (Club Cañada, 2024).

- Disminución de la motivación: El estrés puede generar una sensación de desmotivación y falta de interés en los estudios, lo que lleva a un menor esfuerzo y rendimiento (ibid.).
- Problemas de aprendizaje: El estrés puede interferir con la capacidad de procesamiento y almacenamiento de información, lo que afecta la capacidad de aprender y retener conocimientos (Simply Academy, 2021).
- Efectos en la salud mental: La presión académica prolongada puede generar ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental que también afectan el rendimiento académico (Torres Cardona, 2023) (Linder, 2021).

La relación existente entre el estrés y el desempeño académico es compleja y requiere de una atención especial y personalizada para poder garantizar, en todo momento, que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial dentro de un entorno de aprendizaje saludable, equilibrado y sobre todo, absolutamente libre de tensiones innecesarias. Esto es una tarea de las universidades el proveer estos ambientes, y solo a través de una continua promoción y apoyo al manejo adecuado del estrés, se puede lograr el desarrollo integral de cada estudiante.

#### 2.4 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y PREVENCION DEL ESTRES

El estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones que representan un desafío o amenaza, y aunque en niveles moderados puede ser útil, su presencia prolongada o mal gestionada puede generar efectos negativos en la salud física, emocional y el rendimiento académico. En este contexto, el desarrollo y aplicación de estrategias de afrontamiento resulta fundamental para manejar adecuadamente las tensiones cotidianas.

Asimismo, la prevención del estrés permite reducir su aparición y mitigar su impacto. Este apartado explora diversas técnicas y enfoques que contribuyen tanto a afrontar como a prevenir el estrés, con el fin de promover el bienestar integral y un entorno equilibrado en el ámbito educativo y personal.

#### 2.4.1 Técnicas del manejo del estrés

Frente al impacto que el estrés puede generar en la salud y el rendimiento académico, es fundamental que los estudiantes desarrollen estrategias efectivas para enfrentarlo y prevenirlo. Estas estrategias no solo ayudan a reducir la tensión emocional y física, sino que también promueven una mejor adaptación a las demandas del entorno académico.

Una primera línea de acción consiste en **mantener hábitos de vida saludables**, para la prevención y manejo del estrés. Una dieta equilibrada, ejercicio regular, sueño adecuado y técnicas de relajación como la meditación ayudan a reducir los niveles de cortisol (hormona del estrés) y promueven la producción de endorfinas, que tienen efectos positivos en el estado de ánimo y el bienestar general lo que incluye distribuir adecuadamente el tiempo entre las responsabilidades académicas y las actividades personales. El bienestar no depende únicamente del estudio; también requiere espacio para actividades recreativas, sociales y culturales. Vivir con un nivel de estrés manejable implica revisar las expectativas personales, establecer metas realistas y estar atentos a las propias necesidades físicas, mentales y emocionales (Blasco, Ros, & González, 2010).

En segundo lugar, es clave **aprender a vivir el presente** mediante prácticas de atención plena o *mindfulness*, respiración consciente, actividades conscientes, agradecimiento y aceptación; todo esto ayuda a prevenir el estrés al reducir la preocupación por el futuro o el pasado, permitiendo enfocarse en el aquí y ahora. Este enfoque promueve la observación consciente de pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin emitir juicios ni intentar controlarlos. Al dirigir la atención a la respiración y al momento presente, se puede reducir significativamente la inquietud causada por preocupaciones pasadas o anticipaciones futuras, generando una mayor serenidad y equilibrio mental (ibid.)

Otra estrategia útil es la **relajación muscular progresiva**, que permite liberar la tensión física acumulada lo cual al romper el ciclo de tensión muscular y ansiedad. Este tipo de técnica incluye ejercicios de respiración profunda y de contracción-relajación de distintos grupos musculares, desde los pies hasta la cabeza, identificación de la tensión muscular, reducción de tensión física. Al repetir esta práctica con regularidad, los estudiantes pueden aprender tensar y luego relajar sistemáticamente diferentes grupos musculares, se reduce la tensión física y mental, promoviendo una sensación de calma y bienestar. Esto serviría de manera que al responder se hará con mayor calma ante situaciones que habitualmente les provocan ansiedad, como exámenes o exposiciones orales (ibid.)

Además, es importante **revisar y corregir las distorsiones cognitivas**, es decir, aquellas interpretaciones erróneas o exageradas de la realidad que aumentan el malestar emocional. Algunos ejemplos frecuentes incluyen sacar conclusiones sin evidencia, hacer generalizaciones excesivas, tener pensamientos dicotómicos o asumir responsabilidades que no corresponden, con la práctica de esta técnica se puede reducir la intensidad y

frecuencia de las reacciones de estrés, promoviendo un mayor bienestar emocional. Identificar estas formas de pensamiento ejemplos pensamientos catastróficos, sobregeneralización personalización y sustituirlas por afirmaciones más realistas y funcionales —como “puedo manejar esta situación” o “he superado desafíos mayores”— contribuye significativamente a reducir el estrés y recuperar la confianza personal (Blasco, Ros, & González, 2010).

En conjunto, estas estrategias permiten no solo afrontar mejor los episodios de estrés, sino también **prevenir su aparición**, promoviendo un estilo de vida equilibrado y consciente. Las instituciones de educación superior deben considerar la promoción de estas herramientas como parte de su compromiso con el bienestar estudiantil.

Una de las prácticas que ha cobrado especial relevancia en los últimos años dentro del ámbito del manejo del estrés académico es el **mindfulness**. Este consiste en el cultivo de una atención consciente, plena y sin juicio sobre el momento presente. Su práctica ha sido sistematizada y difundida ampliamente por **Jon Kabat-Zinn**, creador del programa de **Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR, por sus siglas en inglés)**, quien ofrece una visión accesible pero profunda sobre su significado y aplicación.

A continuación, se presenta un fragmento representativo de su obra *Mindfulness para principiantes* (Kabat-Zinn, 2013), donde introduce al lector a esta práctica desde una perspectiva vivencial y transformadora. Este texto se conserva en su forma original, por lo cual mantiene el tono reflexivo y personal característico del autor:

“Bienvenido a la práctica del mindfulness. Quizás lo ignores, pero, si esta es tu primera aproximación al cultivo sistemático del mindfulness, puedes hallarte en el umbral de un cambio trascendental, de un cambio tan sutil y profundo que acabe transformando tu vida entera. O tal vez descubras, por decirlo en otras palabras, que el mindfulness te permite recuperar tu vida... como afirman tantas personas que, gracias a la reducción del estrés basada en el mindfulness, decidieron emprender esta práctica.

Pero, si el mindfulness acaba transformando tu vida, no será debido a este libro —que no obstante espero que te resulte decisivo—. Cualquier cambio que experimentes se deberá fundamentalmente a tus propios esfuerzos, incluidos quizás aquellos impulsos misteriosos que parecen emanar de una intuición profunda en la que confiamos plenamente y que nos arrastran, sin que sepamos muy bien por qué, en una determinada dirección.

Mindfulness es conciencia, una conciencia que se desarrolla prestando una atención concreta, sostenida, deliberada y sin juzgar al momento presente. Esta es una de las muchas formas de meditación, si pensamos en la meditación como algo en lo que nos comprometemos (1) para regular sistemáticamente nuestra atención y energía, (2) mediante lo que influimos —y posiblemente también profundizamos— en la cualidad de nuestra experiencia, (3) con la intención de actualizar el amplio abanico de nuestra humanidad y (4) nuestra relación con los demás y con el mundo.

El mindfulness es, en última instancia, un acto de amor... con la vida, con la realidad y con la imaginación; con la belleza de nuestro ser, con nuestro

corazón, con nuestro cuerpo, con nuestra mente y con el mundo. Y es así, por más difícil que te resulte de admitir. Por ello es tan interesante experimentar sistemáticamente el cultivo del mindfulness en tu propia vida, además resulta saludable que tu intuición se adentre en esta nueva forma de relacionarte con tu propia experiencia.”

(Kabat-Zinn, 2013)

Para que el estrés no te domine, una síntesis de la guía para el manejo del estrés académico.

Una de las herramientas más completas para abordar el estrés académico desde una perspectiva práctica es la Guía para el Manejo del Estrés Académico elaborada por la Universitat de València (Blasco, Ros, & González, 2010). Esta guía reúne una serie de recomendaciones y principios fundamentales orientados a estudiantes universitarios, presentados de forma accesible y aplicable en la vida cotidiana. A continuación, se presenta dicho apartado como referencia clave para comprender cómo una serie de acciones simples, sostenidas y conscientes pueden contribuir de manera significativa a mitigar el impacto negativo del estrés en el ámbito educativo:

- *Desarrolla tu habilidad para atender y tomar conciencia de tus sensaciones, pensamientos y emociones para poder actuar en consecuencia. La clave está en saber reconocer tus indicadores de estrés en el momento en que empiezan a aparecer y aplicar estrategias que impidan que se disparen a niveles perjudiciales.*

- *No te estreses cuando te das cuenta de que te estresas, y recuerdas que nuestra eficacia se ve afectada negativamente tanto si hay demasiada tensión como si hay poca.*
- *Organízate dejando un tiempo razonable para el estudio y el descanso, prestando especial atención a las comidas y el sueño regulares. Cuanto menos frustradas estén tus necesidades naturales, menos tensión adicional habrá en tu vida en general y frente a las situaciones de estudio.*
- *Cuida que tu alimentación: come de forma equilibrada y toma suficiente cantidad de líquidos y fluidos, sin abusar del café o y las colas, que en exceso -aunque te mantengan despiertos pueden producir confusión e incluso desorganizar los procesos cognitivos.*
- *Evita las sustancias tóxicas o psicofármacos sabiendo que pueden disminuir tu habilidad para pensar claramente.*
- *No te fuerces a estudiar más allá de los límites normales de concentración. Observa cuál es el tiempo máximo durante el cuál mantienes la concentración y programa pequeños descansos. Recuerda que períodos de estudio cortos y regulares son más productivos que una larga sesión porque la eficacia y la capacidad para comprender y asimilar el material tiene un límite.*
- *No huyas de las situaciones que te producen ansiedad, al contrario, te expones a ellas sabiendo que de esta forma irás aumentando tu habilidad para dominarla.*
- *El día del examen:*
  1. *Calcula bien el tiempo de llegada evitando la ansiedad de llegar tarde, pero sin adelantarte demasiado para no dar lugar a los repasos de último minuto que pueden hacerte dudar de tu preparación y a que el nerviosismo de los otros aumente el tuyo.*

2. *Durante el examen empieza por contestar las preguntas más sencillas, mantén una actitud positiva.*

3. *Después del examen no le des demasiadas vueltas a cómo has contestado, te tomas un tiempo de descanso y no corras de inmediato a estudiar el siguiente.*

Estas recomendaciones, al estar dirigidas específicamente a estudiantes universitarios, representan un recurso valioso que puede ser incorporado como guía de autocuidado y prevención.

## 3. Operacionalización de Variables

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Tipo de dato</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>Fisiológica</b>	<b>Presencia de síntomas físicos (fatiga, insomnio, dolores)</b>	<b>Cuestionario tipo Likert</b>	<b>Cuantitativo</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>Cognitiva</b>	<b>Dificultad para concentrarse o tomar decisiones</b>	<b>Entrevista a estudiantes</b>	<b>Cualitativo</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>Emocional</b>	<b>Sentimientos de ansiedad, frustración, miedo</b>	<b>Cuestionario de autopercepción</b>	<b>Cuantitativo</b>
<b>Estrés académico</b>	<b>Conductual</b>	<b>Abandono de tareas, retrasos en entregas</b>	<b>Revisión de entregas y asistencia</b>	<b>Cuantitativo</b>

<b>Cátedra de Práctica Docente</b>	<b>Carga académica</b>	<b>Número de tareas asignadas por semana</b>	<b>Análisis de planificación académica</b>	<b>Cuantitativo</b>
<b>Cátedra de Práctica Docente</b>	<b>Evaluación docente</b>	<b>Frecuencia y tipo de evaluaciones</b>	<b>Entrevista a docentes y estudiantes</b>	<b>Cualitativo</b>
<b>Cátedra de Práctica Docente</b>	<b>Actividades prácticas</b>	<b>Tiempo dedicado a prácticas docentes</b>	<b>Encuesta a estudiantes</b>	<b>Cuantitativo</b>
<b>Cátedra de Práctica Docente</b>	<b>Acompañamiento docente</b>	<b>Nivel de apoyo o retroalimentación</b>	<b>Entrevista y cuestionario</b>	<b>Mixto</b>

## 4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

### 4.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación adopta un enfoque mixto de tipo cualitativo-cuantitativo, al combinar técnicas de análisis propias de ambos paradigmas para lograr una comprensión más integral del fenómeno de estudio. El enfoque cualitativo permitirá explorar las percepciones, emociones y experiencias subjetivas de los estudiantes frente al estrés académico, mediante entrevistas semiestructuradas. A su vez, el enfoque cuantitativo posibilitará recolectar datos estructurados sobre la frecuencia e intensidad de los síntomas de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas, a través de la aplicación de un cuestionario con escalas de respuesta.

La integración de ambos enfoques facilitará la triangulación de datos, enriqueciendo el análisis y fortaleciendo la validez de los hallazgos, en tanto se considerarán tanto los aspectos numéricos como los interpretativos del fenómeno.

### 4.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

#### 4.2.1 Investigación Exploratoria

La investigación exploratoria permite tener el primer acercamiento al problema y resulta muy útil cuando no se tienen estudios previos sobre la problemática, como es el caso, este tipo de estudio permitirá conocer los factores que causan el estrés en los estudiantes de la maestría en profesionalización de la docencia universitaria; así como

menciona (Universidad Veracruzana, s.f.) *“la investigación exploratoria que se realiza con el propósito de destacar los aspectos fundamentales de una problemática determinada”*.

#### 4.2.2 Investigación Descriptiva

La investigación descriptiva que se realizara tiene como función principal el poder cuantificar los niveles de estrés experimentados por los estudiantes de maestría en profesionalización de la docencia universitaria. Mediante un análisis detallado de los datos a través de un cuestionario especializado, buscamos identificar los factores causales mas relevantes que influyen en este fenómeno; Al igual que señala la (Universidad Veracruzana, s.f.) *“Esta investigación se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad...”*. Describir en profundidad la situación actual del estrés entre los estudiantes considerando todos los componentes relevantes, para este caso los factores.

### 4.3 FUENTES DE INFORMACION

#### 4.3.1 Fuentes Primarias

Las fuentes primarias proporcionan la evidencia directa de las unidades de análisis, son como testigos directos de un suceso, que nos permitirán realizar un análisis original y construir argumentos sólidos, sobre los niveles de estrés y factores que afectan a la realidad de los estudiantes, y en este caso las utilizadas en el desarrollo de esta investigación, seria los estudiantes de la maestría en formación para la docencia universitaria de la catedra de practica docente y docentes de la maestría.

#### 4.3.2 Fuentes Secundarias

Como Mencionan (Morán Delgado & Alvarado Cervantes, 2010) son compilaciones, resúmenes y listados de referencias publicadas en un área de conocimiento en particular, donde se mencionan y comentan brevemente artículos, libros, tesis, etcétera. Las fuentes secundarias se podrían mencionar como las que no se encuentran en un contacto directo con la problemática, pero son necesarias para conocer la profundidad del problema, ayudan mucho a familiarizarnos con este.

### 4.4 POBLACIÓN Y DISEÑO DE LA MUESTRA

#### 4.4.1 Población y muestra

La población es el universo de individuos sobre el que estamos interesados en obtener conclusiones, normalmente es demasiado grande para poder abarcarlo, en este caso se nos presenta un universo finito, así como lo define (Arias Gómez, Villasís Kever, & Miranda Novales, 2016) “El universo finito es aquel donde los elementos que lo constituyen pueden ser delimitados y cuantificados”. La población es de 36 estudiantes inscritos en el segundo año de la maestría en formación para la docencia universitaria en la catedra práctica docente.

#### 4.4.2 Diseño de la muestra

Según como lo define (Cordova Zamora, 2003) muestra es una parte de la población seleccionada de acuerdo con un plan o regla, con el fin de obtener información acerca de la población de la cual proviene. La muestra debe ser seleccionada de manera que sea representativa de la población. Un método de selección de muestras representativas es el

azar simple, esto es, cada elemento de la población tiene la misma posibilidad de ser seleccionada para la muestra.

Para esta investigación se utilizarán métodos no probabilísticos (Juarez Duarte, Yle Martinez, Florez Arco, & Inzunsa Caceres, 2012); el investigador escoge los elementos de acuerdo con su juicio, necesidades o conveniencia, como son el muestreo por conveniencia, esto debido a que la materia es semipresencial y la intención es recabar la mayor información del mayor numero de personas alcanzables de la población, se utilizara una ventana en la que los estudiantes recibirán una clase presencial para poder recabar la información necesaria para la investigación.

De esta manera utilizando un muestreo no probabilístico se escogitarán los individuos que formarán parte de la muestra por conveniencia en base a dos criterios, el estar inscritos en la catedra de “Práctica Docente” siendo estudiantes del segundo año de la maestría en formación para la docencia universitaria y el asistir a la clase presencial, con esto se da el criterio de homogeneidad necesario a la muestra para realizar el estudio. Se considera que de este modo se puede abarcar a la mayor parte de la población y pasar el instrumento al mismo tiempo a todos los estudiantes elegidos.

#### Tamaño de la Muestra

Ya definido el método de muestreo y las fuentes de información por utilizar se procederá al cálculo estimado (Se menciona estimado debido al método de muestreo que se está utilizando y que durante la redacción de este informe no se conocía la cantidad exacta de estudiantes que asistirían a la clase presencial) de la muestra, en este caso se

espera una asistencia mayor del 65% de los estudiantes para ese día, alrededor de 23 a 24 estudiantes; esto debido a que por experiencia de los investigadores las ocupaciones y responsabilidades externas a la maestría, imposibilitan el asistir a estas clases presenciales; así mismo la movilización hacia el lugar, ya que la maestría es multidisciplinaria y no contienen filtros de ubicaciones a la hora de inscripción, por lo que existen estudiantes de diferentes zonas del país.

#### 4.5 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS.

Con el propósito de obtener información relevante sobre la incidencia del estrés académico en los estudiantes de la Maestría para Formación en la Docencia Universitaria, se va a emplear un diseño metodológico mixto, que combinará técnicas cuantitativas y cualitativas de recolección de datos. Esta decisión responde a la necesidad de comprender el fenómeno desde múltiples dimensiones: por un lado, a través de la medición estructurada del nivel de estrés percibido y, por otro, mediante la exploración profunda de los estresores asociados a dicho fenómeno.

En consonancia con estas perspectivas, para esta investigación se emplearán dos técnicas complementarias de recolección de datos: un cuestionario estructurado tipo Likert llamado “Escala de estrés para nivel académico universitario” y entrevistas semiestructuradas dirigida.

##### Cuestionario

El cuestionario que se va a emplear corresponde a la Escala de Estrés para Nivel Académico Universitario, la cual ha sido desarrollada para evaluar la presencia y el grado

de estrés en los ámbitos físico, emocional, académico y familiar. Consta de 20 ítems distribuidos en una escala de tipo Likert con cuatro opciones de respuesta, donde 1 representa un nivel bajo de acuerdo y 4 un nivel alto. Esta estructura permitirá identificar no solo el nivel general de estrés en los estudiantes, sino también las dimensiones más afectadas.

Este instrumento será administrado de forma escrita y autoadministrada, con el fin de facilitar la aplicación y reducir el sesgo de intervención. Como señala (Monje Álvarez, 2011) “Es un formato resuelto en forma escrita por los propios sujetos de la investigación. Tiene la ventaja de que reduce los sesgos ocasionados por la presencia del entrevistador, es un formato simple que facilita el análisis y reduce los costos de aplicación.”

La escala se va a aplicar en dos momentos distintos: en primer lugar, se realizará una prueba piloto con estudiantes de cuarto año de la carrera de Mercadeo Internacional, con el objetivo de validar la funcionalidad del instrumento. Posteriormente, se aplicará la versión definitiva a la población objetivo: los estudiantes activos de la Maestría en Formación de la Docencia Universitaria, específicamente en la cátedra de Práctica Docente.

#### 4.5.1 Entrevista Semiestructurada

Como técnica cualitativa complementaria al cuestionario estructurado, se va a aplicar una serie de entrevistas semiestructuradas a estudiantes seleccionados; Se aclara que esta selección esta sustentada en la elección de métodos no probabilísticos, específicamente en el muestreo por conveniencia, que en el apartado de la muestra se menciona, específicamente aquellos que presenten niveles altos o severos de estrés, según

los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario. El propósito de estas entrevistas será profundizar en las percepciones personales del estrés académico, explorar los factores que los estudiantes consideran más influyentes en su experiencia, así como indagar sobre las estrategias de afrontamiento que aplican en su vida cotidiana.

La entrevista semiestructurada ha sido seleccionada por ofrecer un equilibrio entre flexibilidad y coherencia analítica. Tal como lo plantean (Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, & Varela Ruiz, 2013) este tipo de entrevista “presenta un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados”. Esta característica permitirá adaptar el diálogo según la experiencia del entrevistado, propiciar una conversación fluida, aclarar términos, y profundizar en aspectos que surjan de manera espontánea.

Además, este tipo de entrevista permite obtener información más rica y auténtica, ya que “se asocia con la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista de manera relativamente abierta, que en una entrevista estandarizada o un cuestionario” (Díaz Bravo, Torruco García, Martínez Hernández, & Varela Ruiz, 2013)

Las entrevistas se llevarán a cabo de forma individual por videollamadas. También se prevé realizar una entrevista semiestructurada adicional a un informante clave: el director de la Clínica Psicológica de la Universidad de El Salvador. Esta entrevista buscará recabar una visión profesional e institucional sobre la prevalencia del estrés académico en la

población estudiantil universitaria, así como conocer las estrategias de intervención implementadas desde su unidad.

El contenido de las entrevistas será analizado de manera cualitativa, contribuyendo a enriquecer y contrastar los datos obtenidos por medio del cuestionario estructurado.

#### **4.6 PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Una vez recolectada la información procedente del trabajo de campo, se prepararon los instrumentos tanto cuantitativos y cualitativos para su procesamiento, utilizando métodos prácticos como tablas y gráficos de barra y circulares en el programa del paquete Office, Microsoft Word, para la presentación más ordenada y practica de esta.

#### **4.7 ANALISIS DE LA INFORMACIÓN**

En el análisis de la información se tomaron las respuestas a los cuestionarios, entrevistas y observación, procesando la información en cuadros, graficas que se encuentran disponibles en el programa de Microsoft Word, así mismo se interpretaron cada una de las preguntas y se presentó la conclusión a cada instrumento

### **5. PRESENTACION DE RESULTADOS**

#### **5.1 INTERPRETACION DE RESULTADO DE ESCALA DE MEDICION DE ESTRÉS PARA NIVEL ACADÉMICO UNIVERSITARIO.**

Este es un tipo de escala de calificación Likert, La escala de Likert es un método de medición utilizado por los investigadores con el objetivo de evaluar la opinión y actitudes de las personas.

En la siguiente serie de preguntas que contiene la presente escala se tratara de medir el nivel de estrés que estudiante experimenta en las diferentes áreas como lo son área personal, social y académico en la cual se expondrán los porcentajes por área, así como también se expondrá el nivel de estrés que experimenta la persona a nivel personal, cada pregunta contiene una serie de ítems que va desde muy poco, poco y en ascenso a de acuerdo y muy de acuerdo.

**Opciones de respuestas:**

4 significa **“Completamente de acuerdo”** 2 significa **“De acuerdo”**

3 significa **“De acuerdo”** 1 significa **“En desacuerdo totalmente”**

Esta escala es un instrumento evaluación e informe, la cual reflejara el nivel de estrés percibido durante el último semestre, consta de 20 ítems; dividido en cuatro áreas del 1-5 área personal, del 6 al 10 área social, del 11 al 15 área académica del 16 al 20 área familiar.

-Se sumarán cada porcentaje de cada ítem en cada área la sumatoria de esta expondrá un porcentaje por área, luego se sumarán los porcentajes de cada área el resultado de este proceso servirá para identificar en qué nivel de estrés que está presentando el evaluado.

**INTERPRETACION.**

Menos de 20 en puntuación: Estrés leve. no presenta problema de estrés

De 20 a 40 en puntuación: Estrés moderado: no presenta problema de estrés elevado, pero necesita erradicar el problema que se presenta.

De 40 a 60 en puntuación: Estrés alto: presenta nivel alto de estrés para lo que se recomienda buscar ayuda terapéutica para poder trabajar problemática que se vive.

Arriba de 60 en puntuación: Estrés severo.

**PROCEDIMIENTO MATEMÁTICO DE LA ESCALA DE MEDICION DE ESTRÉS PARA NIVEL ACADÉMICO UNIVERSITARIO.**

Áreas o rangos de clasificación para los puntajes.

- Cada área tiene un nivel de puntaje de 20 puntos con una mínima de

5

Los rangos para asignación de puntuación abarcan de.

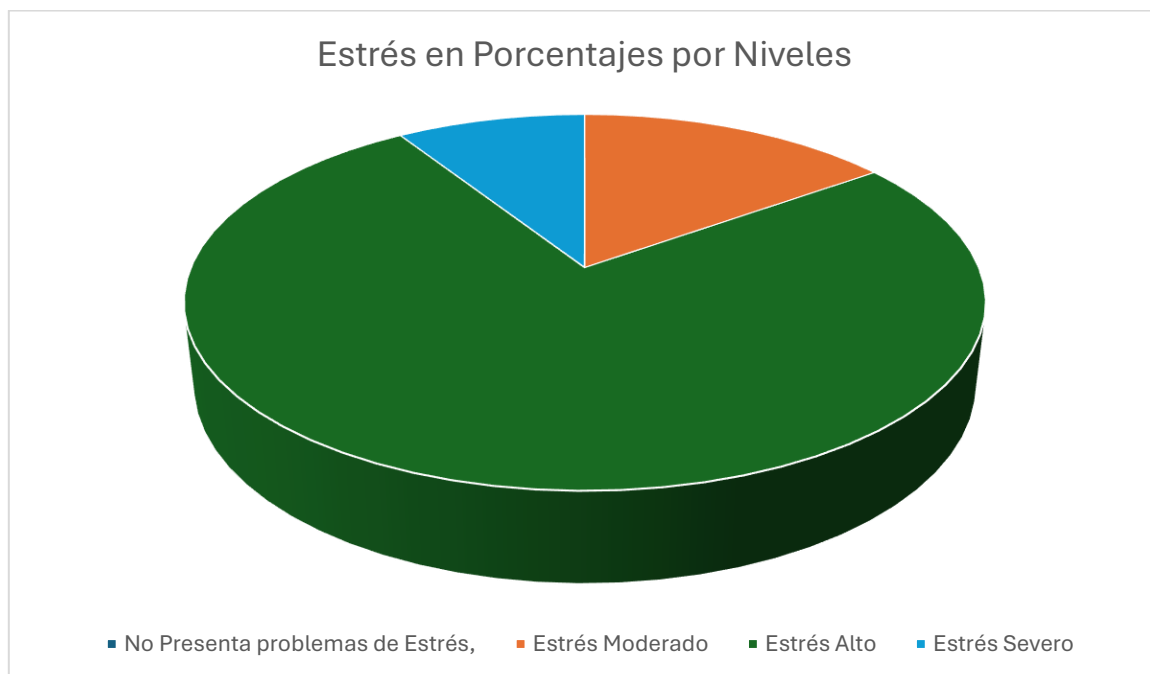
- 0 – 20 considerado rango leve.

- 20-40 considerado rango moderado.

- 40-60 considerado rango grave.

- 60-80 considerado severo

## RESULTADOS REPRESENTATIVOS POR PORCENTAJES



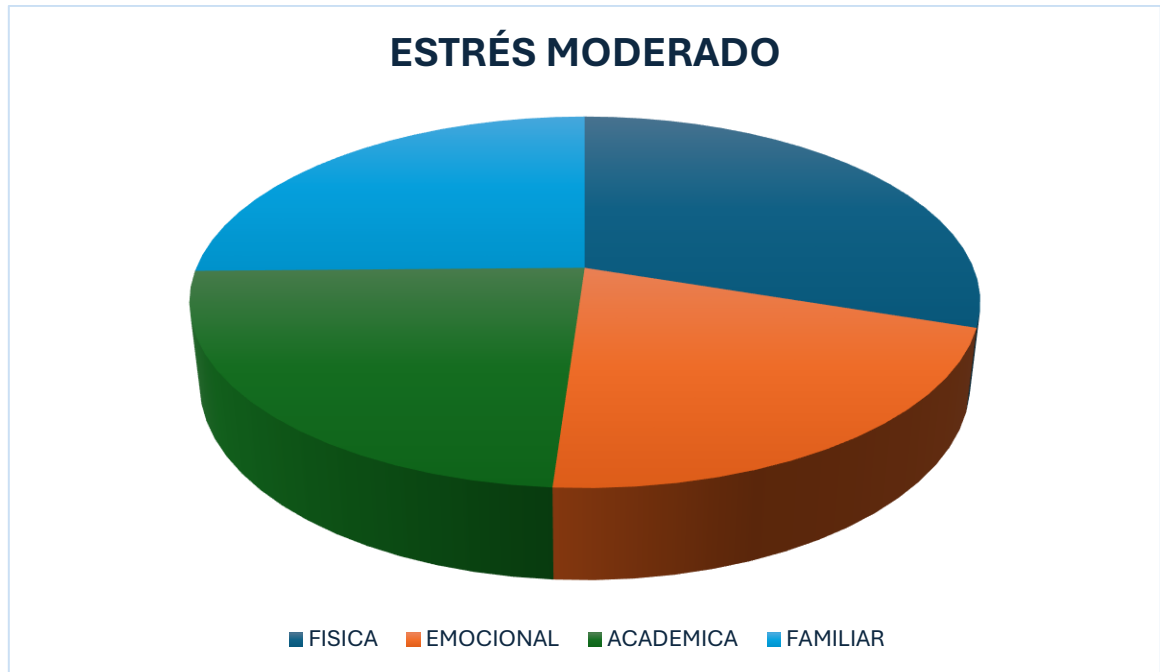
La presente grafica muestra los resultados en porcentaje por niveles de estrés.

Estrés Moderado= 15.15%

Estrés Alto= 75.75%

Estrés Severo= 9.1

No presenta problemas de estrés= 0.0%



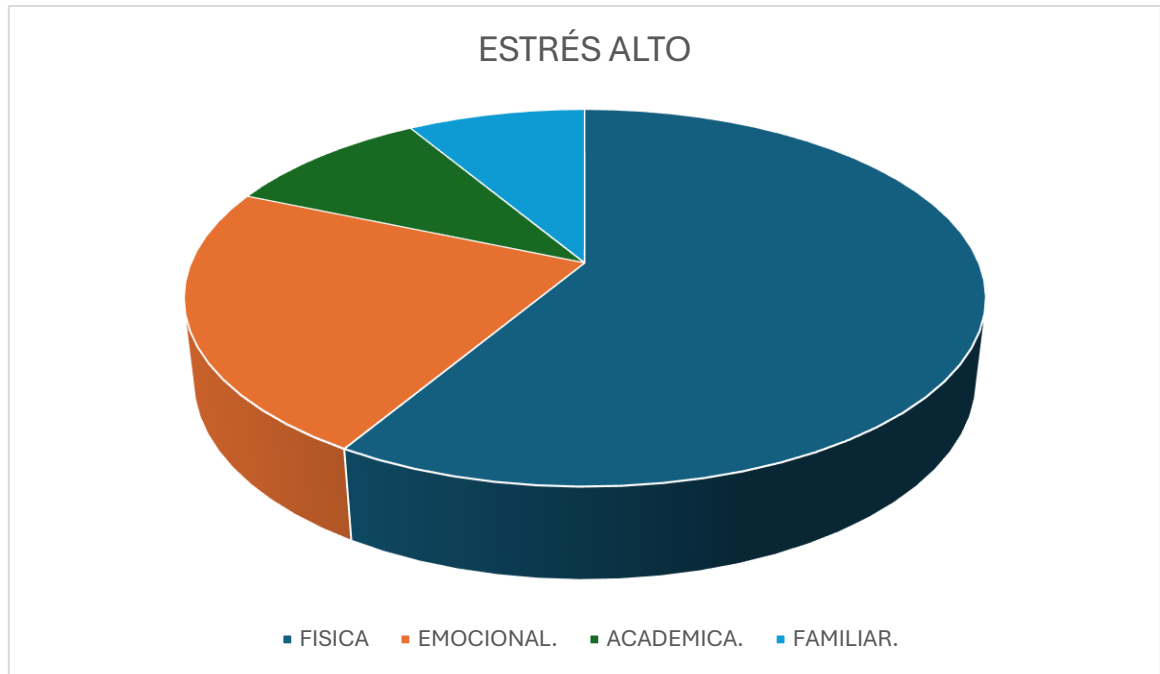
La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 5 personas que presentan estrés moderado las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 56 Puntos.

EMOCIONAL = 39 Puntos.

ACADEMICA= 44 Puntos.

FAMILIAR= 47 Puntos.



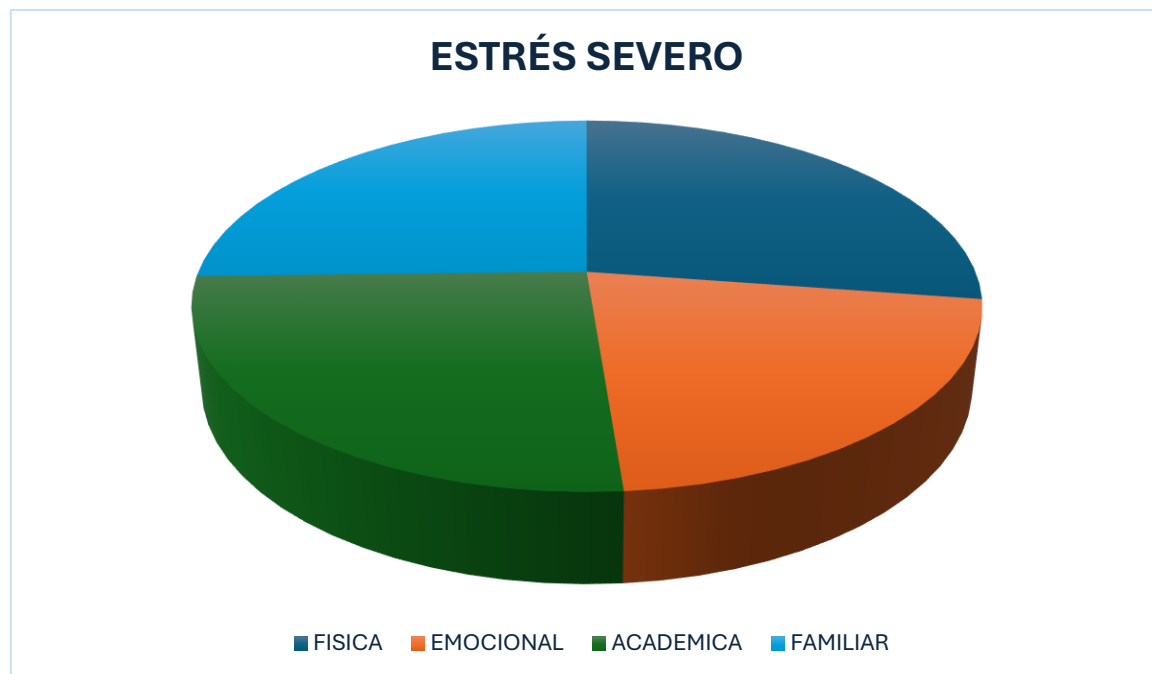
La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 25 personas que presentan estrés alto las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 357 Puntos.

EMOCIONAL = 249 Puntos.

ACADEMICA= 296 Puntos.

FAMILIAR= 281 Puntos.



La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 3 personas que presentan estrés alto las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 357 Puntos.

EMOCIONAL = 249 Puntos.

ACADEMICA= 296 Puntos.

FAMILIAR= 281 Puntos.

Los resultados antes expuestos rebelan el nivel de estrés que los estudiantes de la carrera en licenciatura en mercadeo internacional están viviendo, siendo estos niveles preocupantes ya que un nivel alto de estrés que predomine en una persona puede acortar las capacidades de adquisición de información y aprendizaje. Se evaluaron cuatro grandes áreas dos de ellas que son dimensiones donde se expone el estrés área física, área emocional; así también dos áreas que pueden hacer mucho énfasis en un ser humano como lo son lo académico y familiar.

Los resultados revelan un 15.15% de estrés moderado, así también se obtiene un porcentaje a alarmante de 75.75% de estrés alto entre los alumnos de la carrera en licenciatura en mercadeo internacional, también los resultados revelan un 9.1% de estrés severo; todo esto hace un porcentaje del 100% de los evaluados que en números reales serian población y muestra de 33 estudiantes.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 5 personas que presentan estrés moderado las cuales fueron evaluadas. física= 56 puntos, emocional = 39 puntos, académica= 44 puntos, familiar= 47puntos.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 25 personas que presentan estrés alto las cuales fueron evaluadas; física= 357 puntos, emocional = 249 puntos, académica= 296puntos, familiar= 281puntos.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 3 personas que presentan estrés severo las cuales fueron evaluadas; física= 357puntos, emocional = 249 puntos, académica= 296 puntos, familiar= 281puntos.

Las áreas fueron analizadas e intervenidas las cuales fueron expuestas por los diferentes estudiantes, se intervino a través de una sumatoria de resultado donde deja al

alcance los resultados por área con más afectación a continuación se expone en orden de clasificación en puntaje por afectación.

- Física.
- Académica.
- Familiar.
- Emocional.

Mencionó también que la escala se realizó a 33 personas estudiantes de la Licenciatura en Mercadeo Internacional se les explico que esta era una prueba pilo lo cual fue notorio la participación voluntaria no exigida y verás se agradece el tiempo que se tomaron los alumnos para apoyar dicha investigación y así tener los resultados antes mencionados. Todos estos datos serán confidenciales y estrictamente usados en la investigación de la tesis.



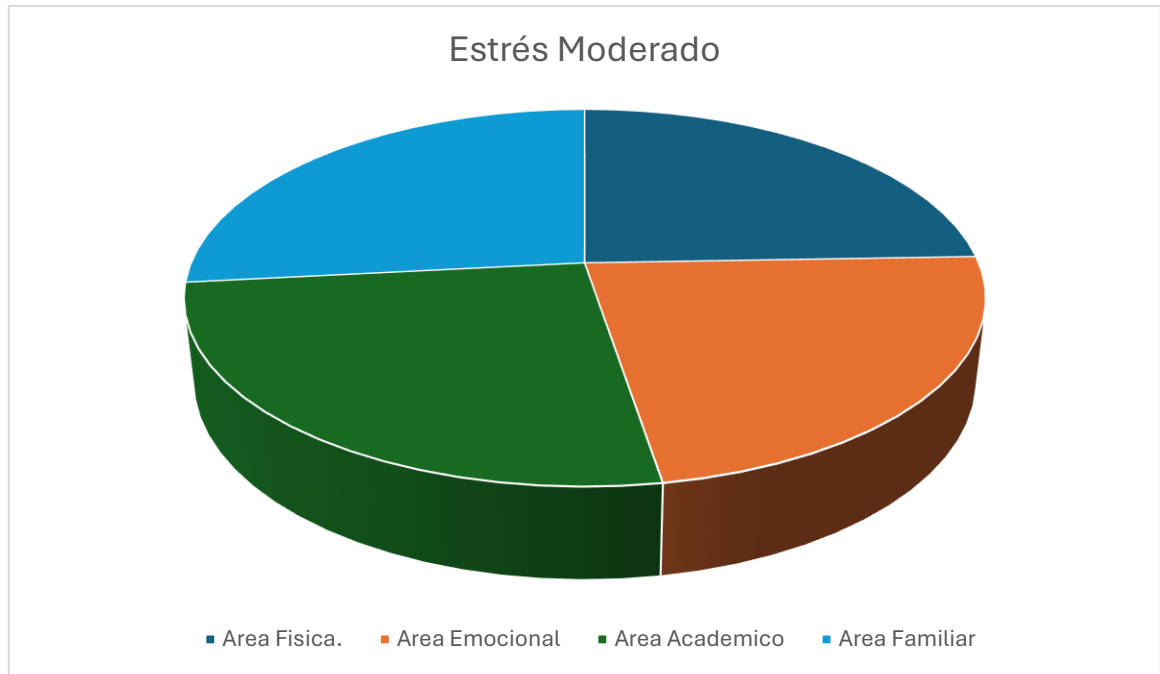
La presente grafica muestra los resultados en porcentaje por niveles de estrés.

Estrés Moderado= 0.24%

Estrés Alto= 0.68%

Estrés Severo= 0.08%

No presenta problemas de estrés= 0.0%



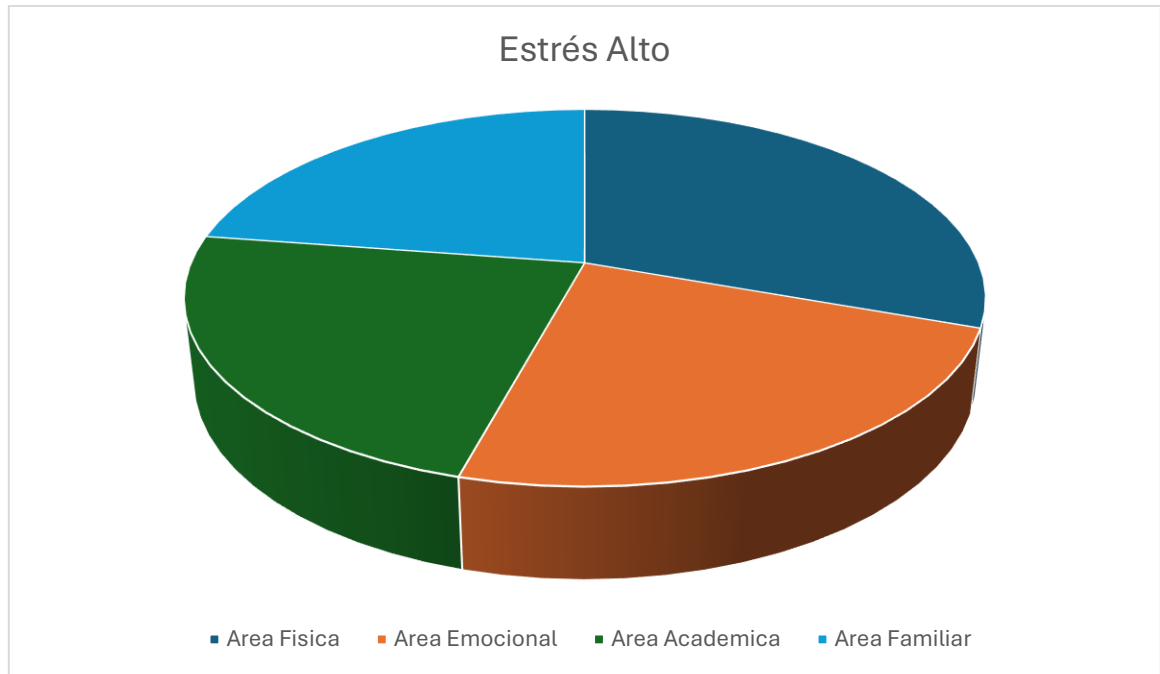
La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 6 personas que presentan estrés moderado las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 66 Puntos.

EMOCIONAL = 45 Puntos.

ACADEMICA= 44 Puntos.

FAMILIAR= 48 Puntos.



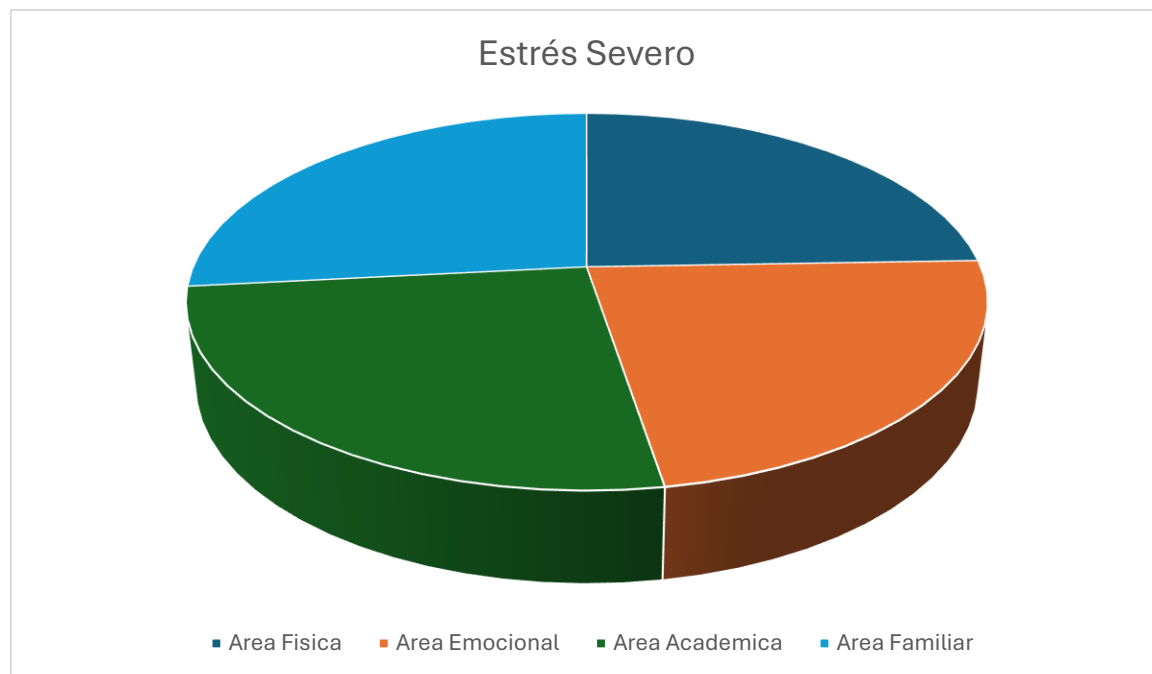
La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 17 personas que presentan estrés alto las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 241Puntos.

EMOCIONAL = 188 Puntos.

ACADEMICA= 183Puntos.

FAMILIAR= 179 Puntos.



La presente grafica representa los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 2 personas que presentan estrés severo las cuales fueron evaluadas.

FISICA= 33 Puntos.

EMOCIONAL = 31 Puntos.

ACADEMICA= 35 Puntos.

FAMILIAR= 36 Puntos.

El presente análisis tiene como objetivo representar esclarecer e informar los resultados obtenidos en la prueba realizada a los estudiantes de la maestría en formación para la docencia universitaria en el módulo prácticas docentes año 2024, cabe destacar que la escala tiene 2 dimensiones una que es área física y la segunda es área emocional así también se tomó a consideración factores externos que puedan influir en el en el estrés que una persona pueda presentar así también destacamos que la escala fue adaptada a nuestras necesidades para dicha investigación de la escala de orientación vocacional de la Universidad Gerardo barrios. Con los datos obtenidos es evidente el nivel de estrés que la población está presentando; población intervenida 25 los cuales estos mismos 25 personas sirvieron como muestra para dicha investigación que tiene de nombre la incidencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la maestría de información para la docencia universitaria. Niveles de estrés, estrés moderado presentando un nivel de 0.24%, estrés alto 0. 68%, estrés severo presentando el 0.8%, haciendo un total del 100% de la población intervenida.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 6 personas que presentan estrés moderado las cuales fueron evaluadas. física= 66 puntos, emocional = 45 puntos, académica= 44 puntos, familiar= 48 puntos.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 17 personas que presentan estrés alto las cuales fueron evaluadas; física= 241puntos, emocional = 188 puntos, académica= 183puntos, familiar= 179 puntos.

Los resultados en sumatoria por área intervenida del total de 2 personas que presentan estrés severo las cuales fueron evaluadas; física= 33 puntos, emocional = 31 puntos, académica= 35 puntos, familiar= 36 puntos.

Con estos resultados es evidente las áreas donde afecta más el estrés o donde la persona recibe o percibe factores que son determinantes para presentar un nivel de estrés alto ejemplo como resultado tenemos el área física puntuando en primer lugar esto se puede ver ah complejos somatomórficos inseguridades metas u objetivos no cumplidos así también puntuando en segundo lugar el área familiar, esta área es una de las claras que evidencia cómo la comunicación, apoyo y orientación que puede recibir un alumno de parte de su grupo familiar es evidente que la familia es un factor importante pero a la vez contaminante generador de cortisol que una persona puede percibir, es claro que la familia es un estresor en este nivel o grado académico, ejemplo claro es cómo puede afectar la familia en un estudiante ya que los núcleos familiares ejercen una presión y el estudiante se enfrasca en cumplir expectativas ajenas y no centrarse en sus intereses como alumno esto será generador de cortisol y lo que se evidencia a través de esta escala, como tercer lugar en la escala tenemos el área académica está relacionado al tipo de relación que puede existir entre docentes compañeros y la persona evaluada así también cómo estresor podemos observar en el área académica el sobrecargo de tareas estudio compromisos que tiene un estudiante lo cual se revela o se refleja en resultado en esta escala, como cuarto lugar tenemos el área emocional sabemos que el ser humano es un constructo social que es el resultado de la forma de crianza que ha tenido desde su niñez hasta su vida presente una persona que tiene buenos fundamentos inculcados por

familia tiene un mejor nivel de vida óptimo también podríamos llamarle un nivel de resiliencia bueno el cual no se ve afectado por factores internos o externos en relación con estrés.

Mencionó también que la escala se realizó a 25 personas estudiantes de la maestría en formación para la docencia universitaria del módulo práctica docente fue notorio la participación voluntaria no exigida y verás se agradece el tiempo que se tomaron estas

personas para apoyar dicha investigación y así tener los resultados antes mencionados. Todos estos datos serán confidenciales y estrictamente usados en la investigación de la tesis.

## 6. CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIÓN

### 6.1 CONCLUSIONES

1. La mayoría de los estudiantes evaluados presentan niveles altos o severos de estrés académico, lo cual confirma que esta condición es una problemática significativa dentro de la maestría en formación para la docencia universitaria.

2. El estrés se manifiesta con mayor intensidad en las dimensiones física y académica, seguidas por la dimensión familiar y emocional, lo que refleja una sobrecarga tanto física como mental en los estudiantes.

3. Entre los principales estresores se encuentran la carga académica, las exigencias de la cátedra de práctica docente, la modalidad semipresencial, el desequilibrio entre vida laboral, familiar y académica, así como la falta de redes de apoyo institucional.

4. Aunque algunos estudiantes recurren a técnicas de afrontamiento como la organización del tiempo y el apoyo social, muchos carecen de herramientas efectivas para gestionar el estrés de forma saludable, lo que aumenta el riesgo de deterioro emocional y académico.

5. La falta de mecanismos estructurados de apoyo emocional y académico por parte de la universidad es un aspecto crítico que contribuye a la persistencia del problema, evidenciando la necesidad de intervención institucional.

## 6.2 RECOMENDACIONES

1. Se sugiere crear talleres permanentes sobre manejo del estrés, inteligencia emocional, mindfulness y autocuidado dirigidos a los estudiantes de posgrado.
2. Es importante que los docentes de la cátedra de práctica docente adopten estrategias de evaluación más flexibles, fomenten el feedback positivo y promuevan un clima de apoyo.
3. Se recomienda habilitar un servicio de consejería académica y psicológica dentro de la unidad de posgrado, con personal capacitado en salud mental universitaria.
4. Se sugiere revisar la carga académica de la maestría para distribuir de manera más equilibrada las actividades teóricas y prácticas, evitando la sobrecarga en ciclos críticos como el de práctica docente.
5. La Universidad debe establecer un sistema de evaluación periódica del estrés académico en sus programas de posgrado, que permita generar datos fiables para diseñar intervenciones preventivas.

## **7. PROPUESTA DE TRABAJO**

### **“Intervención Psicoeducativa para la reducción del Estrés en la Población Estudiantil Universitaria UES-FMO”**

#### **Introducción**

El estrés puede afectar significativamente a los estudiantes universitarios, generando consecuencias en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico y relaciones personales. Al implementar un conjunto de acciones integrales para prevenir y reducir el estrés en los estudiantes universitarios, promoviendo su bienestar emocional, físico y académico y familiar.

#### **Qué se propone y por qué es importante.**

La intervención Psicoeducativa para la reducción del Estrés en la Población Estudiantil Universitaria UES-FMO, tiene como objetivo principal brindar al estudiante una extensa gama de herramientas las cuales le servirán para su vida actual y futura la cual es evidente que estará siendo estimulada con todos los factores estresores que existen lo cual la persona intervenida orientada y apoyada tendrá un mejor punto de partida a la hora de convivir y solucionar con los diferentes estímulos estresores.

### **Objetivos**

- Reducción del estrés en la población estudiantil de la UES-FMO.
- Empoderamiento de la población estudiantil tanto en pregrado como posgrado de la UES-FMO, en temas de salud mental y autocuidado.

### **Objetivos específicos:**

- Brindar herramientas específicas para el autocuidado emocional.
- Fomentar los buenos hábitos saludables y estilos de vida equilibrados.

### **Justificación**

La propuesta se hace en base a los niveles de estrés que viven los estudiantes en un grado académico como lo es a nivel universitario quedando en evidencia el nivel de estrés alto que existe en los estudiantes intervenidos tanto de pregrado como en los de posgrado de la maestría en formación para la docencia universitaria año 2,024 de modulo práctica docente.

Se busca dar solución o disminución al problema del estrés en los estudiantes de la maestría en formación para la docencia universitaria los cuales fueron la muestra de estudio pero que esto sirva para toda la población estudiantil de la UES-FMO, lo cual haciendo uso de la oportunidad que como universidad tiene lo cual sería un punto muy importante de partida lo cual es la clínica psicológica perteneciente a dicha institución la cual debe jugar un papel muy importante en la promoción de la salud mental y erradicación del estrés.

Beneficios que generará esta propuesta es claro y evidente una persona que ha recibido psicoeducación tiene mas oportunidades de solventar problemas emocionales ya que tiene información propicia que puede usar cuando un estímulo estresor llega a su vida todo esto se logra con la estimulación del autoconocimiento.

**Alcance.**

El alcance de esta propuesta tiene como objetivo toda la población estudiantil de la UES-FMO, así también como docentes, empleados y familiares de cada miembro perteneciente a la institución.

Las limitaciones que esta propuesta podría tener es cuando la persona se da de alta sin tener una aprobación del profesional de la salud mental, así también los sesgos sobre la psicología

### **Metodología o Estrategia de Ejecución**

Esta propuesta se llevará a cabo con la participación del 100% del personal administrativo y la clínica psicológica involucrando a practicante como voluntarios de esta.

Se va a llevar a cabo en periodos contemplados de 6 meses.

Clínica psicológica estudiantil gratuito y confidencial.

Charlas, talleres y webinars sobre diferentes temas como lo son:

- Manejo del estrés y ansiedad.
- Inteligencia emocional.
- Autocuidado.

Así también los espacios y Ambiente Universitario

Zonas de descanso y relajación (sillones, cojines, plantas, música suave).

Aulas abiertas o al aire libre para ciertos espacios académicos o recreativos.

### **Recursos Necesarios**

Como recursos humanos se cuenta con todos los involucrados en la erradicación del estrés en la población estudiantil de la UES-FMO, los cuales serían personal administrativo, docentes, todos los profesionales de la salud mental que pertenecen a la institución desde docentes horas clases hasta los de tiempo completo así también practicantes de psicología.

En recursos técnicos, se tendrían computadoras, impresoras, proyectores, aires acondicionados, fotocopadoras, etc.

En recursos materiales contaríamos con papel bond, lápiz, lapiceros, pizarra marcadores, etc.

El financiamiento se haría a través de los recursos con los que cuenta la universidad y en específico con el presupuesto que cuenta la clínica psicológica.

### Cronograma

Mes Actividad Principal

Semana 1 Lanzamiento de campaña en toda las plataformas o redes sociales de la UES-FMO, esto se debe dar día a día semana a semana a

Semana 2 Inicio de sesiones

Semana 3-4 Actividades culturales, deportivas y talleres para estudiantes

Semana 5 Intervención a los docentes con talleres y personal administrativo en grupos e individual.

semana 6 Evaluación del proceso y seguimiento a los participantes

Salud Mental y Apoyo Emocional

Duración total de la propuesta tiene como tiempo estipulado un semestre, el cual al finalizar se haría un análisis de los alcances, mejoras como también de las dificultades presentadas lo cual con esto se puede hacer una prolongación en cada semestres o ciclos académicos.

### **Evaluación y Seguimiento**

Se evaluaría a través de encuesta estructurada o semiestructurada en los participantes como involucrados en la propuesta de ejecución y haciendo un seguimiento de los participantes hasta que hayan alcanzado un nivel óptimo en sus condiciones emocionales .

Indicadores:

- Asistencia tanto a talleres como sesiones terapéuticas individuales.
- Estabilidad emocional.
- Evaluación de signos y síntomas en cada participante con respecto al estrés.

Informes.

- Cada paciente tendrá su propio expediente donde se expondrán avances como también posibles estancamientos.

Controles de calidad:

- Cada paciente tendrá su propio proceso terapéutico, cabe destacar que como seres humanos tenemos mucho que nos diferencia de otro.

### Conclusión

La importancia de la erradicación del estrés en la población estudiantil de la UES-FMO, ya que es un tema del cual poco se habla pero tiene gran relevancia en el rendimiento académico porque afecta diferentes dimensiones de un ser humano ejemplo de eso es lo emocional, físico, académico y en sus diferentes entornos ejemplo lo familiar, los cuales estos últimos hacen mucho énfasis o relevancia en que una persona experimente algún tipo de nivel de estrés y con ello existan diferentes problemáticas u anomalías, con esta propuesta se busca que el participante(paciente), tenga las herramientas de cómo afrontar esta problemática que hoy en día va a la alza en los procesos emocionales que más afectan a la población en general mas aun cuando es un estudiante, esta propuesta se enfocara en brindar técnicas consejería así también herramientas que servirán a lo largo de la vida para evitar problemas relacionados con el cortisol o estrés a través del autoconocimiento y autocuidado lo cual es vital para la salud física y mental, mejorando la autoestima y fortaleciendo de la resiliencia. Al cuidar de uno mismo, se promueve el bienestar, se reduce el estrés y se facilita la gestión de la salud mental.





## **PRESUPUESTO FINANCIERO**

En toda investigación es importante considerar los recursos financieros que requiere el proyecto para llegar a buen término. En principio, es importante saber con qué recursos se cuenta, para poder determinar qué es lo que se debe adquirir, y en función de ello hacer un presupuesto que nos permita, desde el inicio, gestionar las fuentes de financiamiento que aseguran el proyecto podrá desarrollarse adecuadamente (Muñoz Grande, 2004).

Por lo siguiente se procede a detallar el presupuesto financiero de recursos y necesidades de la investigación.

Tabla 2. Presupuesto financiero de recursos y necesidades

Tipo	Categoría	Recurso	Descripción	Fuente financiadora	Monto
Recursos Disponibles	Mobiliario y Equipo	Equipo	Computadoras personales de escritorio de los miembros del grupo investigativo	Personal	-
		Equipo	Teléfonos Móviles o celulares de los miembros del grupo	Personal	-
		Equipo	Impresora multifuncional para la impresión de folletos, formularios, avances y trabajo final.	Personal	-
	Maquinaria	Vehículo	Para traslado de los miembros del grupo, a las visitas de campo o al campus universitario.	Personal	-
Recursos Necesarios	Papelería y Útiles	Papelería	2 RESMAS de papel de papel bond base 20, 98% blancura, marca Facela	Grupo de trabajo	\$ 9.00
		Consumibles	Tinta para impresora Epson L575	Grupo de trabajo	\$ 24.00
		Útiles	Lapiceros y libretas	Grupo de trabajo	\$3.75
	Gastos de trabajo de campo	Gasolina	Para traslados	Grupo de trabajo	\$ 40.00
	Gastos de trabajo desde casa	Internet	Para la comunicación entre miembros, así como edición, recopilación de la información virtual	Grupo de trabajo	\$ 36.00
<b>TOTAL, DEL PRESUPUESTO</b>					<b><u>\$ 110.75</u></b>

Fuente: Elaboración Propia en base a datos de recursos disponibles y necesidades

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalde de Hoyos, J. (2010).** *Estrés Laboral, Informe técnico sobre estrés en el lugar de trabajo.* Obtenido de [juntadeandalucia.es: https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud\\_5af958726e177\\_estres\\_laboral\\_informe\\_pslt.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af958726e177_estres_laboral_informe_pslt.pdf)
- American Psychological Association. (2013).** *apa.org.* Obtenido de <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20se%20describe%20con,salud%20tanto%20f%C3%ADsica%20como%20psicol%C3%B3gica>.
- Arias Gómez, J., Villasís Keever, M., & Miranda Novales, M. (Abril-junio de 2016).** El protocolo de investigación III: la población de estudio. (A. Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia, Ed.) *Revista Alergia México*, 63, 201-206. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006).** EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 37-48. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
- Berne, E. (1976).** *Juegos en que participamos.* Mexico.
- Blasco, J. P., Ros, R. G., & González, F. P. (2010).** Guía para el manejo del estrés académico. (U. d. Valencia, Ed.) Valencia, España. Obtenido de <https://www.uv.es/iqdocent/guias/estres.pdf>
- Bowler, R., & Cone, J. (2001).** *Secretos de la Medicina del Trabajo.* Mexico: Mc Graw Hill-Interamericana Editores.
- Clinica de Stress e Biofeedback. (2005).** Obtenido de Clinica de Stress e Biofeedback website Anamrossi.com.br: <https://www.anamrossi.com.br/stress2.htm>
- Club Cañada. (09 de abril de 2024).** *Club Cañada Sumergete.* Obtenido de [ccnatacion.com: https://www.ccnatacion.com/blog/como-afecta-el-estres-en-el-rendimiento-academico-y-como-reducirlo?post=5439#:~:text=Como%20lo%20explicamos%20antes%2C%20puede,tener%20calificaciones%20m%C3%A1s%20bajas%E2%80%8B](https://www.ccnatacion.com/blog/como-afecta-el-estres-en-el-rendimiento-academico-y-como-reducirlo?post=5439#:~:text=Como%20lo%20explicamos%20antes%2C%20puede,tener%20calificaciones%20m%C3%A1s%20bajas%E2%80%8B).

**Cordova Zamora, M. (2003).** *Estadística: Descriptiva e Inferencial, Aplicaciones*. Lima, Perú: MOSHERA S.R.L.

**Cuevas Caravaca, E. (2024).** *Burnout académico, personalidad, salud mental y hábitos saludables en estudiantes de enfermería y educación*. Murcia: Universidad Católica de Murcia. Obtenido de <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/7685/Tesis.pdf?sequence=1>

**Díaz Bravo, L., Torruco García, U., Martínez Hernández, M., & Varela Ruiz, M. (2013).** La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Scielo*. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)

**Durán Vaca, J., Buenrostro Sereno, P., & García Rodríguez, R. (2017).** *Análisis Transaccional de Eric Berne: una revisión crítica de su dimensión política como dispositivo de control*. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6069480.pdf>

**Erazo Guerra, X., & Rosero Morales, E. (Abril - Junio de 2021).** Orientación vocacional y su influencia en la deserción universitaria. (R. d. educación, Ed.) *Horizontes*, 16. Obtenido de [https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1009/1/Articulo\\_No\\_18\\_Horizontes\\_N18V5\\_\\_1\\_.pdf](https://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/1009/1/Articulo_No_18_Horizontes_N18V5__1_.pdf)

**Fores Colomer, J. (19 de Enero de 2024).** *Medicina Psicosomática*. Obtenido de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/medicina-psicosomatica#:~:text=La%20medicina%20psicosom%C3%A1tica%20aborda%20a,por%20factores%20psicol%C3%B3gicos%20o%20emocionales>.

**García, N., & Zea, R. M. (2011).** Estrés Académico. Medellín. Obtenido de [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=2.2.3.&text=Para%20Lazarus%20y%20Folkman%20\(1986,propone%20tres%20tipos%20de%20evaluaci%C3%B3n:&text=Evaluaci%C3%B3n%20primaria:%20se%20da%20en,primera%20mediaci%](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006#:~:text=2.2.3.&text=Para%20Lazarus%20y%20Folkman%20(1986,propone%20tres%20tipos%20de%20evaluaci%C3%B3n:&text=Evaluaci%C3%B3n%20primaria:%20se%20da%20en,primera%20mediaci%)

**Gómez, O., Pedroza Cabrera, F., Contreras, G., de la Roca Chiapas, J., & Juárez, M. (2024).** Modelo Transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación

psicológica del estrés: Análisis Crítico. *UARICHA, Revista de Psicología*, 3. Obtenido de <http://www.revistauaricha.umich.mx/index.php/urp/article/view/708/687>

Grupo Editorial Océano. (s.f.). Enciclopedia de la Psicología.

**Juarez Duarte, J., Yle Martinez, A., Florez Arco, A., & Inzunza Caceres, S. (2012).** *Estadística: Exploración de datos*. Culiacan, Mexico: Once Rios.

**Kabat-Zinn, J. (2013).** Mindfulness para principiantes: Recuperando el presente en un mundo frenético. *Editorial Kairós, S.A.*, 8. Obtenido de <https://iuyunca.edu.ar/wp-content/uploads/2020/10/Mindfulness-para-Principiantes.pdf>

**Linder, J. (2021).** *Transformations care network*. Obtenido de transformationsnetwork-com: [https://www-transformationsnetwork-com.translate.google/post/the-consequences-of-academic-pressure-on-students-mental-health?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=The%20amount%20of%20student%20workload,and%20suffer%20various%20mental%20d](https://www-transformationsnetwork-com.translate.google/post/the-consequences-of-academic-pressure-on-students-mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=The%20amount%20of%20student%20workload,and%20suffer%20various%20mental%20d)

**López Bernal, C. (3 de octubre de 2023).** *Los posgrados universitarios: una discusión incómoda, pero necesaria*. Obtenido de elsalvador.com: <https://www.elsalvador.com/opinion/editoriales/educacion-superior-/1093968/2023/>

**López Morales, K. (2011).** *LA PRENSA ESCRITA COMO FACTOR CAUSANTE DE ESTRÉS EN LA POBLACIÓN ADULTA DE LA CIUDAD DE GUATEMALA*. Ciudad de Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Obtenido de <http://www.repositorio.usac.edu.gt/11680/1/13%20T%20%282028%29.pdf>

**Macías, A. B., Muñoz, F. O., & Muñoz, M. O. (2013).** *SÍNDROME DE BURNOUT EN ALUMNOS DE DOCTORADO EN EDUCACIÓN DE LA CIUDAD DE DURANGO*. Recuperado el 18 de 8 de 2024, de <http://redalyc.org/pdf/292/29228948006.pdf>

**Martí Chávez, Y., Montero Padrón, B., & Sánchez González, K. (2018).** La función social de la educación: referentes teóricos actuales. Cienfuegos, Cuba. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442018000300259#:~:text=Promover%20espacios%20y%20coloquios%20atractivos,despliegue%20m%C3%A1ximo%20de%20sus%20potencialidades](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000300259#:~:text=Promover%20espacios%20y%20coloquios%20atractivos,despliegue%20m%C3%A1ximo%20de%20sus%20potencialidades).

**MedlinePlus en español [Internet]. (05 de 04 de 2024).** *MedlinePlus*. Obtenido de MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina

(EE. UU.):  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,tiempo%2C%20puede%20da%C3%B1ar%20su%20salud.>

**Monje Álvarez, C. (2011).** *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa, Guía Didáctica*. Neiva, Huila, Colombia: Universidad Surcolombia.

**Morán Delgado, G., & Alvarado Cervantes, D. (2010).** *Métodos de Investigación* (Primera Edición ed.). Ciudad de Mexico, Mexico: Pearson Educación.

**Morocho Rosado, A., & Rodriguez Carcamo, S. (2024).** *Apoyo social y estrés académico, en estudiantes de cuarto y quinto semestre de la carrera de psicología de la Universidad Técnica de Babahoyo*. Los Rios, Ecuador: Universidad Técnica de Babahoyo. Obtenido de <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/17694/MOROCHO%20ROSADO%20ALEXANDRA%20PAOLA-RODRIGUEZ%20CARCAMO%20SANTIAGO%20ROBERTO.pdf?sequence=1>

**Mota Rojas, D., Cortés, A., Alvarado, A., Medina, P., Funes, L., & Ávalos, I. (21 de Mayo de 2021).** *Scielo*. Obtenido de <https://www.scielo.org.mx/>: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-61322021000100201&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-61322021000100201&script=sci_arttext)

**Muñoz Grande, H. (1 de Mayo de 2004).** *Universidad de Colima*. Obtenido de [https://recursos.ucol.mx/tesis/presupuesto\\_proyecto\\_investigacion.php](https://recursos.ucol.mx/tesis/presupuesto_proyecto_investigacion.php)

**Murillo, J. (14 de Noviembre de 2019).** *concilia2*. Obtenido de [concilia2.es: https://www.concilia2.es/doble-carga-laboral-mujer-empleo](https://www.concilia2.es/doble-carga-laboral-mujer-empleo)

**National Geographic. (9 de Noviembre de 2022).** *National Geographic LA*. Obtenido de <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/como-afecta-el-estres-al-cuerpo#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,que%20requieren%20una%20acci%C3%B3n%20r%C3%A1pida.>

**Navarrete, A. (1 de Diciembre de 2023).** *psicologiaenmadrid.es*. Obtenido de <https://www.psicologiaenmadrid.es/estres-definicion/>

**Rafael García, R., & Castañeda Bermejo, S. (2021).** *Repositorio de la Universidad Continental*. Obtenido de [https://repositorio.continental.edu.pe/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11054/1/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Castaneda\\_Rafael\\_2021.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11054/1/IV_FHU_501_TE_Castaneda_Rafael_2021.pdf)

**Reid, S. (3 de julio de 2024).** *Helpguide*. Obtenido de Helpguide.org: <https://www.helpguide.org/es/amor-y-amistad/apoyo-social-para-aliviar-el-estres>

**Rodriguez, C., Serrato Romero, L., Moreno, S., Aller, Á., & Izquierdo, M. (2023).** *PROBLEMAS ACADÉMICOS, INTERPERSONALES Y EMOCIONALES Y DEMANDAS DE TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO EN LA POSTPANDEMIA*. Oviedo: Universidad de Oviedo.

**Saborio Morales, L., & Hidalgo Murillo, L. (2015).** *Scielo*. Obtenido de Síndrome de Burnout: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-00152015000100014#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout.%20Lachiner%20Sabor%C3%ADo%20Morales%2C%20Luis,incluso%20hasta%20poner%20en%20riesgo%20la%20vida.](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout.%20Lachiner%20Sabor%C3%ADo%20Morales%2C%20Luis,incluso%20hasta%20poner%20en%20riesgo%20la%20vida.)

**Selye, H. (1956).** *The Stress of life*. New York: McGraw-Hill. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>

**Shutterstock. (04 de Septiembre de 2017).** *Universia*. Obtenido de Noticias Universia: <https://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>

**Simply Academy. (04 de agosto de 2021).** *Simply Academy*. Obtenido de simplyacademy.com: [https://www-simplyacademy-com.translate.goog/news-post/how-does-stress-affect-learning/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=es&\\_x\\_tr\\_hl=es&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=En%20resumen%2C%20el%20estr%C3%A9s%20agudo,para%20retener%20informaci%C3%B3n%20y%20aprender.](https://www-simplyacademy-com.translate.goog/news-post/how-does-stress-affect-learning/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=sge#:~:text=En%20resumen%2C%20el%20estr%C3%A9s%20agudo,para%20retener%20informaci%C3%B3n%20y%20aprender.)

**Torres Cardona, L. (21 de noviembre de 2023).** *ISEP: Instituto Superior de Estudios Psicológicos*. Obtenido de isep.es: <https://www.isep.es/actualidad/rendimiento-academico-problemas-emocionales-conductuales-aula/#:~:text=Algunos%20de%20los%20principales%20s%C3%ADntomas%20a>

ciados%20con,depresivos:%20tristeza%2C%20labilidad%20emocional%2C%20fal  
ta%20de%20energ%C3%ADa%E2%80

Universidad Veracruzana. (s.f.). *uv.mx*. Obtenido de  
<https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>:  
<https://www.uv.mx/apps/bdh/investigacion/unidad1/investigacion-tipos.html>

**Valera, S. (2024).** *Universitat de Barcelona*. Obtenido de Universitat de Barcelona,  
Elementos Básicos Psicología ambiental:  
[http://www.ub.edu/psicologia\\_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2](http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-2)

**Xiao, J. (17 de mayo de 2013).** *Academic Stress Test Anxiety and Performance in a  
Chinese High*. Obtenido de Scholarworks@Georgia state university:  
[https://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1093&context=cps\\_diss](https://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1093&context=cps_diss)

## ANEXOS

### Glosario

- **Estrés académico:** Respuesta física, emocional y mental que experimentan los estudiantes frente a las demandas del entorno universitario, que pueden percibirse como excesivas o difíciles de manejar.
- **Incidencia:** Grado o frecuencia con que aparece un fenómeno o situación en un grupo determinado, en este caso, la presencia del estrés en los estudiantes.
- **Práctica docente:** Espacio de formación en el que los estudiantes ponen en práctica los conocimientos pedagógicos adquiridos, enfrentándose a situaciones reales de enseñanza.
- **Cátedra:** Asignatura o curso impartido en una institución de educación superior.
- **Docencia universitaria:** Proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollado en la educación superior, caracterizado por la formación crítica, investigativa y profesional.

- **Factores estresores:** Condiciones internas o externas que generan presión, tensión o dificultad en los estudiantes, tales como la carga académica, evaluaciones, tiempo limitado o responsabilidades laborales.
  
- **Resiliencia académica:** Capacidad de los estudiantes para adaptarse y superar las dificultades derivadas del estrés, manteniendo un desempeño adecuado.
  
- **Bienestar emocional:** Estado en el que la persona mantiene un equilibrio entre sus emociones, pensamientos y conductas, favoreciendo un aprendizaje más saludable.
  
- **Carga académica:** Conjunto de actividades, asignaturas, evaluaciones y compromisos que debe cumplir un estudiante en un período académico determinado.
  
- **Estrategias de afrontamiento:** Conjunto de acciones cognitivas y conductuales que emplean los estudiantes para manejar el estrés y reducir su impacto negativo.

- **Ansiedad académica:** Estado de nerviosismo o preocupación excesiva que aparece en los estudiantes frente a exámenes, exposiciones o tareas universitarias.
- **Autoeficacia:** Creencia del estudiante en su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias que le permitan enfrentar con éxito las demandas académicas.
- **Agotamiento emocional:** Sensación de cansancio físico y mental producida por la sobrecarga de trabajo académico o por la presión constante.
- **Burnout académico:** Síndrome de desgaste caracterizado por agotamiento, desmotivación y bajo rendimiento, generado por niveles elevados y prolongados de estrés.
- **Competencias docentes:** Conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que los futuros docentes deben desarrollar para impartir una enseñanza de calidad.
- **Coping:** Término en inglés que hace referencia a las estrategias utilizadas para hacer frente a situaciones estresantes.

- **Desempeño académico:** Nivel de logro alcanzado por el estudiante en relación con los objetivos y competencias de su formación.
- **Emociones negativas:** Sentimientos como frustración, enojo, tristeza o miedo que pueden intensificar el impacto del estrés académico.
- **Factores protectores:** Elementos que reducen el efecto del estrés, como el apoyo familiar, social o institucional, así como hábitos saludables.
- **Inteligencia emocional:** Capacidad de reconocer, comprender y regular las emociones propias y ajenas para enfrentar eficazmente las demandas académicas.
- **Motivación académica:** Fuerza interna que impulsa al estudiante a cumplir con sus responsabilidades educativas y alcanzar sus metas de aprendizaje.
- **Productividad académica:** Cantidad y calidad de los trabajos, investigaciones o actividades que un estudiante logra realizar en un período de tiempo determinado.

- **Psicoeducación:** Estrategias pedagógicas dirigidas a brindar información y herramientas para que los estudiantes comprendan y manejen mejor el estrés.
- **Satisfacción académica:** Nivel de conformidad que experimenta el estudiante respecto a su proceso formativo, lo que influye en su bienestar emocional.
- **Sobrecarga académica:** Exceso de tareas, proyectos, exámenes y responsabilidades educativas que puede desencadenar estrés y bajo rendimiento.
- **Técnicas de relajación:** Prácticas como respiración profunda, meditación o pausas activas que ayudan a disminuir la tensión y el estrés en el ámbito universitario.
- **Tiempo de estudio:** Periodo dedicado por el estudiante a la preparación académica fuera del aula, esencial para el rendimiento y la disminución del estrés.
- **Vida académica:** Conjunto de experiencias, responsabilidades y aprendizajes que forman parte de la formación universitaria.











