



Estrés y sus consecuencias en la vida social y académica en estudiantes universitarios de la UMC

Tesina para optar al Grado de Licenciado/a en Psicología
Título Profesional de Psicólogo/a.

Profesor/a guía: Santiago E. Valenzuela Carter.

Alumno(s): Abel Edgar Barría Lazo
Fernanda Magdiel Reyes Avilés

Santiago, Chile, Diciembre del 2025.

RESUMEN.

Este estudio tiene como objetivo explorar la influencia y las consecuencias del estrés en la vida social y académica de los estudiantes universitarios de la Universidad Miguel de Cervantes (UMC).

Se utilizó un enfoque de método cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal. El estudio implicó la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14). La base teórica se fundamentó en la Teoría de la Evaluación Cognitiva del Estrés (Lazarus y Folkman) y la Teoría del Apoyo Social (Cobb).

Los resultados revelaron una alta prevalencia de estrés dentro de la población estudiantil de la UMC, con un 63,1% de los participantes reportando estrés moderado y un 24,6% reportando niveles de estrés alto. Los principales factores estresores identificados incluyen la sobrecarga académica (tareas y evaluaciones), la dificultad para equilibrar el estudio y la vida social (especialmente para los estudiantes vespertinos), y las expectativas autoimpuestas con respecto al rendimiento académico. Las consecuencias reportadas incluyen dificultad para concentrarse, fatiga mental, insomnio, irritabilidad y aislamiento social. A pesar de conocer los servicios, se detectó un bajo uso del apoyo psicológico institucional.

La investigación confirma que el estrés es un fenómeno crítico y multifactorial que afecta significativamente el bienestar integral de los estudiantes de la UMC. Los hallazgos justifican la necesidad urgente de implementar programas de acompañamiento emocional y fortalecer las redes de apoyo social para mitigar el impacto negativo del estrés y prevenir la deserción universitaria.

ABSTRACT

This study aims to explore the influence and consequences of stress on the social and academic life of university students at the Universidad Miguel de Cervantes (UMC).

Methodology: A quantitative , using a non-experimental, cross-sectional design, was employed. The study involved the application of the Perceived Stress Scale (PSS-14). The theoretical foundation relied on the Cognitive Appraisal Theory of Stress (Lazarus & Folkman) and Social Support Theory (Cobb).

Main Findings: Results revealed a high prevalence of stress within the UMC student population, with 63.1% of participants reporting moderate stress and 24.6% reporting high stress levels. Key stressors identified include academic overload (assignments and evaluations), difficulty balancing study and social life (especially for evening students), and self-imposed expectations regarding academic performance. Reported consequences involve difficulty concentrating, mental fatigue, insomnia, irritability, and social isolation. Despite awareness of the services, low usage of institutional psychological support was detected.

Conclusion: The research confirms that stress is a critical, multi-factorial phenomenon significantly affecting the holistic well-being of UMC students. The findings justify the urgent need to implement emotional support programs and strengthen social support networks to mitigate the negative impact of stress and prevent university dropout.

ÍNDICE.

	Página.
RESUMEN	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE	4
 Capítulo I.	
Introducción.....	6
 Capítulo II.	
Delimitación y planteamiento del problema de investigación.....	10
2.1 Planteamiento del problema	10
2.2 Justificación del problema	12
2.3 Relevancia del problema	14
2.4 Objetivos	
2.4.1. Objetivo general	17
2.4.1. Objetivos específicos	17
 Capítulo III.	
Marco Teórico.....	18
3.1 Antecedentes de la investigación y análisis conceptual del estrés académico	18
3.2 Marco Conceptual	22
3.2.1 Antecedentes	22
3.2.2 Definición de conceptos importantes	23
3.3 Perspectivas teóricas	24
3.4 Consecuencias del estrés en los estudiantes Univ	25
3.4.1 Estrategias de afrontamiento	26
 Capítulo IV.	
Marco Metodológico	27
4.1 Enfoque de la investigación	27
4.2 Alcance y diseño de la investigación	28

4.3 Factibilidad de la investigación	30
4.4 Delimitaciones de espacio temporal	31
4.5 Definición de variables	32
4.5.1. Definición conceptual	33
4.5.2. Definición operacional	34
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
4.6.1 Detalles de la escala de estrés percibido (PSS)	37
4.6.2 Preguntas de la escala de estrés percibido (PSS) ...	38
4.7 Población, muestreo y muestras	40
4.7.1 Características de la población	41
4.7.2 Procedimiento de muestreo	42
4.7.3 Características de la muestra	42
4.8 Procedimientos de la investigación	43
4.9 Plan de análisis / técnicas de datos	44
4.10 Aspectos éticos	46
4.11 Limitaciones del estudio	46

Capítulo V.

Resultados y discusión	48
5.1 Estadísticas descriptivas	48
5.2 Gráfico de barras	49
5.3 Gráfico porcentual	51
5.4 Consecuencias de la presencia del estrés	52

Capítulo VI.

Discusiones y conclusiones	55
6.1 Discusiones	55
6.2 Conclusión	56
Bibliografía	63

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.

El estrés, conceptualizado por Gallardo (2024) como una respuesta fisiológica inherente, se manifiesta como una compleja interacción entre el individuo y las exigencias de su entorno. Si bien esta capacidad adaptativa ha sido fundamental para la supervivencia humana, en el contexto de la sociedad contemporánea, y particularmente en el ámbito universitario, el estrés ha trascendido su función biológica primordial para erigirse como un fenómeno omnipresente con profundas implicaciones en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Aunque un nivel moderado de estrés, conocido como eustrés, puede ser beneficioso al mejorar la atención y la capacidad de reacción, un exceso de este, según Gallardo (2024), "empieza a ser perjudicial" (p.1).

La transición de la enseñanza media a la educación superior representa un punto de inflexión significativo, especialmente para los estudiantes diurnos que se enfrentan a un cambio abrupto en la estructura académica y las expectativas. Para los estudiantes vespertinos, este desafío se suma a menudo a responsabilidades laborales y personales preexistentes, intensificando la presión. Esta transición no solo aumenta las responsabilidades educativas de los estudiantes, sino que también implica un cambio en su círculo de amigos, en el manejo del tiempo y en la propia independencia personal. Estas variables, combinadas con las experiencias individuales, crean un ambiente que, si bien es tentador y atractivo, también puede llegar a ser agotador para los estudiantes. En este contexto universitario, como menciona Oliveras (2013), "el estrés es un estado de tensión física y emocional" (p.1) por cumplir con las metas personales y académicas.

La Universidad Miguel de Cervantes (UMC), como institución de educación privada, ejemplifica este escenario, donde la demanda académica es inherentemente mayor que en el nivel escolar. Esto expone continuamente a sus estudiantes a fuentes estresantes. Estas presiones, lejos de ser meros desafíos aislados, pueden permear diversas esferas de la vida estudiantil, impactando negativamente tanto el rendimiento académico como la integración social y el bienestar general.

La percepción del estrés a menudo se inclina hacia una connotación negativa, asociándolo con el distrés y sus efectos perjudiciales, como la ansiedad, el agotamiento y la disminución de la funcionalidad. Sin embargo, una comprensión integral de este fenómeno requiere reconocer su naturaleza dual. El estrés, o estrés positivo, actúa como un catalizador motivacional, impulsando la consecución de metas, el desarrollo de habilidades y el fomento de la resiliencia ante los desafíos académicos. Distinguir entre ambas manifestaciones es crucial para comprender cómo el estrés puede, simultáneamente, obstaculizar el progreso o potenciar el crecimiento personal y académico.

El impacto del estrés en los estudiantes universitarios ha sido extensamente investigado, con numerosos estudios que documentan la asociación entre altos niveles de estrés y diversas consecuencias negativas. Estudiantes de la Universidad de Los Lagos desarrollaron una investigación de Ansiedad, Estrés y Depresión en estudiantes de carreras de salud, lo que para ellos *“es un tema que cada vez cobra más relevancia y la importancia que tiene identificar factores que afectan su aparición, así como también en qué medida influyen en el desempeño académico”* (Arntz V., Jenny, Trunce M., Silvana, Villarroel Q., Gloria, Werner C., Karlis, & Muñoz M., Sonia. (2022). PRelation of socio-demographic variables with levels of depression, anxiety and stress in university students. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 60(2), 156-166).

La auto presión de los estudiantes, manifestada en la creencia de la necesidad de mantener notas altas, cumplir con las fechas de entrega de trabajos y prepararse para las evaluaciones, constituye una fuente constante de estrés y presión. A esto se suman las propias expectativas profesionales que los estudiantes se imponen, así como las expectativas de sus familiares y de la sociedad en general.

Otro punto interesante del estrés en los estudiantes de la UMC es el desafío de equilibrar las responsabilidades educativas con la vida social, especialmente para los estudiantes de la jornada vespertina, muchos de los cuales trabajan y estudian simultáneamente. Las relaciones interpersonales son un factor crucial en la vida de los estudiantes, y mantener un círculo social activo es esencial para su bienestar emocional.

La ausencia de una red de apoyo adecuada o el desconocimiento de técnicas y herramientas para manejar correctamente el estrés pueden llevar a un incremento significativo de los niveles de estrés, lo que podría perjudicar el desempeño académico y la salud mental. Por otro lado, el desarrollo de herramientas personales para la gestión del estrés, como una buena organización del tiempo, el establecimiento de prioridades y la búsqueda de apoyo psicológico, son cruciales para mantener un equilibrio entre las responsabilidades educativas y personales. Como menciona Sheldon Reid (Julio 3, 2024), "Las personas con altos niveles de apoyo social parecen ser más resilientes ante las situaciones estresantes. También tienen una menor percepción del estrés en general y una menor respuesta fisiológica a los factores de estrés de la vida". Este concepto de amortiguador social es vital para comprender la resiliencia.

Los altos niveles de estrés son significativos e influyentes en diversos aspectos de nuestra vida: social, académico, laboral, entre otros. Esta investigación se centró en explorar los efectos

específicos del estrés en la vida académica y social de los estudiantes universitarios de la UMC. Se descubrieron las principales causas del estrés y las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean. A través de una encuesta, se identificaron los factores que aumentan los niveles de estrés en ellos, así como las medidas adoptadas por los estudiantes para disminuir y prevenir sus efectos y fomentar un mejor entorno educativo.

De igual forma, esta investigación pretende ofrecer una mirada más global sobre el estrés en la universidad, considerando no sólo los aspectos individuales, sino también cómo los factores externos afectan el rendimiento académico. De esta manera, se pudo visibilizar los niveles de estrés que experimentan los estudiantes y, por consiguiente, el efecto que tienen en su vida académica y social.

En síntesis, el estrés en estudiantes universitarios constituye un problema multifacético que demanda atención prioritaria no solo en las instituciones de educación superior, sino también desde los niveles de enseñanza básica y media. Para la UMC y para cualquier institución académica que, como todas, prioriza el rendimiento y las buenas calificaciones, es crucial reconocer la importancia de la salud mental de sus estudiantes. Abordar este desafío es fundamental para fomentar no solo el éxito académico, sino también el bienestar emocional integral de cada alumno. Esta investigación se propone colaborar con este objetivo, ofreciendo un análisis detallado de las consecuencias del estrés en la comunidad universitaria para informar a los estudiantes actuales y futuros.

CAPÍTULO II. DELIMITACIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Planteamiento del problema.

Como se ha mencionado anteriormente, el estrés es una respuesta natural del cuerpo diseñada para facilitar la adaptación a diversas situaciones. Si bien un nivel moderado de estrés, puede ser beneficioso al mejorar la atención y la capacidad de reacción, un exceso de este, según Gallardo (2024), "empieza a ser perjudicial" (p.1).

En el entorno universitario, el estrés puede llegar a ser una barrera muy significativa para los estudiantes, el cual posiblemente afectaría en su rendimiento, como en su bienestar social y emocional. Esta variable ha tenido importancia, sobre todo en instituciones educativas como la UMC, donde la presión académica, posiblemente mezclada con las exigencias de vida, crea un entorno en el que es fácil que aparezca un aumento en los niveles de estrés.

En la UMC los estudiantes se ven sujetos a ciertas demandas que van más allá de las responsabilidades de las clases, esto sucede ya que la universidad se desempeña, "Abriendo nuestras puertas de manera inclusiva a trabajadores y estudiantes no tradicionales".

Según menciona American Psychological Association (APA, 2013) "El estrés crónico excesivo, es decir, aquel que es constante y persiste por un largo periodo de tiempo, puede ser extenuante tanto en lo físico como en lo psicológico" (p.1). Esto nos señala que no solo debemos fijarnos en cómo afecta a lo psicológico sino también en cómo afecta físicamente como dolores de cabeza, dificultad en la memoria, estar cansado todo el tiempo, cambios de conducta, etc.

Otros estudios han demostrado que, “En muchas ocasiones, el estrés desencadena un malestar psicofísico sin precedentes, interfiriendo en la vida cotidiana del sujeto. Este estrés llamado negativo se relaciona con la aparición de dificultades tanto físicas como mentales.” (Desconocido, July 8, 2024), y que pueden ir fuera del ámbito educativo mostrándose como depresión, ansiedad y en casos graves el estudiante abandona sus estudios. Por otro lado, "Los problemas de salud mental pueden afectar muchas áreas de la vida de los estudiantes, reduciendo su calidad de vida, rendimiento académico, salud física y satisfacción con la experiencia universitaria, además de impactar negativamente en las relaciones con amigos y familiares. Estos problemas también pueden tener consecuencias a largo plazo para los estudiantes, afectando su futuro empleo y salud en general." (Suicide Prevention Resource Center, 2025).

El estrés crónico en los estudiantes universitarios también tiene efectos a largo plazo, ya que los efectos negativos que influyen en la salud mental no solo son en el ámbito educativo sino también en sus capacidades para enfrentar los desafíos personales y profesionales. Por lo que entender las causas, las manifestaciones y las consecuencias del estrés en estudiantes universitarios es importante para auto desarrollar estrategias que sean efectivas tanto de prevención como de intervención. Al considerar la evidencia de que el estrés crónico en la vida universitaria no es un fenómeno pasajero, sino una experiencia que puede dejar una huella duradera. Al respecto, un estudio realizado en la *Revista Médica Clínica Las Condes* destaca cómo el estrés excesivo puede conducir al desarrollo de "problemas de índole psicológicos y, particularmente, algunos trastornos en Salud Mental" (Revista Médica Clínica Las Condes - Elsevier, 2018).

A pesar de la indiscutible importancia que el estrés tiene como fenómeno en la vida universitaria, la investigación que aborda este tema de manera contextualizada y específica en la UMC sigue siendo limitada. Si bien se han realizado numerosos estudios generales sobre el estrés en universitarios a nivel global, pocos han explorado a fondo las características y desafíos particulares de las instituciones ubicadas en el centro de Santiago. Esta falta de información evidencia la urgente necesidad de un estudio específico que investigue este entorno único, ya que, como afirman expertos en la materia. Pérez & González (2021), "las variables situacionales y contextuales del ambiente urbano son factores determinantes en la percepción y gestión del estrés estudiantil"(p. 45). De esta manera, se justifica esta investigación que explorará cómo las exigencias educativas y generales de la vida en la capital, se conjugan para elevar los niveles de estrés en los estudiantes de la UMC, y cómo este impacto se convierte en un problema.

2.2 Justificación del problema

El tema en el que se centra esta investigación, puede expresarse con esta pregunta:

¿De qué manera afecta el estrés, generado por las exigencias emocionales, para mantener un buen rendimiento académico, influenciado por la vida personal en los estudiantes de la UMC, y que herramientas usan para manejar el estrés?

Para dar contexto a la relación entre el rendimiento académico y las exigencias emocionales de la vida personal, es útil recurrir a la teoría de la evaluación cognitiva del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman. Su perspectiva es clave para entender que el estrés no es una simple respuesta automática, sino que está mediado por la percepción del individuo.

Según los autores:

"La forma en que las personas interpretan una situación potencialmente estresante es fundamental para determinar su respuesta emocional y conductual" (Lazarus & Folkman, 1984, p. 27).

Esta cita es sumamente relevante porque nos permite explorar cómo las exigencias emocionales de la vida personal, como los problemas familiares o de pareja, son interpretadas por el estudiante y cómo esta interpretación se convierte en un factor clave que influye en su capacidad para mantener un buen rendimiento académico. No es la situación en sí misma lo que genera estrés, sino la evaluación que el estudiante hace de ella y de sus propios recursos para enfrentarla. Esta perspectiva nos guía a investigar no solo las fuentes de estrés, sino también las herramientas que usan los estudiantes para afrontarlas, ya que estas herramientas son parte de los "recursos" que evalúan.

De igual forma se buscó explorar cómo el estrés se manifiesta en lo académico, evaluando su impacto en distintas áreas como la concentración, la memoria, la productividad, la asistencia o falta a clases y las notas de las solemnes y cátedras. También se encontró cuáles son las consecuencias del estrés en las relaciones interpersonales, su motivación o desmotivación al participar en actividades que son placenteras para ellos y ver si estas consecuencias pueden llevar a desarrollar ansiedad o depresión.

Así descubriendo si existen estrategias que usan y conocen los estudiantes como por ejemplo buscar ayuda psicológica, si hay o no recursos ofrecidos por la universidad y conocer si la universidad cuenta con servicios para ayudar a los estudiantes como consejerías, talleres o actividades recreativas y ver su accesibilidad y que tan buenos son desde la perspectiva de los estudiantes.

Esta investigación está centrada en el estrés y sus consecuencias en la vida social y académica en estudiantes de la Universidad Miguel de Cervantes (UMC), una universidad privada ubicada en pleno Santiago Centro, una de las áreas más bulliciosas y concurridas.

La decisión de investigar el estrés y sus consecuencias en la vida social y académica en los estudiantes de la UMC surge de una inquietud personal y profunda. Como estudiantes de esta casa de estudios, hemos observado y experimentado de primera mano cómo el estrés, si bien es una respuesta natural, se ha convertido en un desafío omnipresente con profundas implicaciones en nuestro bienestar. Nos preguntamos por qué la presión académica, combinada con las responsabilidades personales y laborales, influye tan significativamente en nuestro rendimiento y en nuestras interacciones sociales. Con esta investigación, buscamos ir más allá del mero reconocimiento del problema, identificando las causas subyacentes y las estrategias de afrontamiento que podrían mitigar sus efectos, y así contribuir al diseño de posibles futuras intervenciones que fomenten un ambiente educativo más saludable y equilibrado para nosotros y para las futuras generaciones de estudiantes de la UMC

2.3 Relevancia del problema

El tema del estrés en los universitarios es un tema importante e interesante, como dijimos anteriormente no solo en lo educativo, sino que igual en la salud mental y el bienestar en general de los estudiantes. La discusión de este problema en el contexto universitario de la UMC es relevante porque nos permitió entender como factores tan únicos influyen en la experiencia del estrés.

Al comprender de mejor manera las necesidades de los estudiantes, la universidad puede implementar programas de ayuda que sean factibles, que no solo mejoren las calificaciones de

los estudiantes sino también mejorar el entorno en que conviven.

La formulación de esta investigación, ayuda a futuros estudiantes universitarios a tener conocimiento del efecto de la vida académica en su estrés, dando datos específicos que pueden llegar a servir y aportar, a otras investigaciones en otras instituciones educativas. En un contexto mucho más amplio donde hoy en día la salud mental de las personas ha tomado relevancia es cada vez más reconocida como una prioridad, con esta investigación tratamos de ofrecer conocimiento desde una perspectiva local, con el potencial de tener un gran impacto tanto a nivel escolar básico como universitario.

El entorno de Santiago Centro presenta algunos desafíos para los estudiantes, haciendo que debían equilibrar sus responsabilidades académicas con las demandas de la vida en pleno Santiago. La ubicación de la universidad pasa a ser un elemento a considerar en nuestro análisis sobre el estrés, ya que los elementos externos, como el ruido, la contaminación, falta de espacios verdes con pasto y árboles pueden incrementar la tensión y fatiga mental en los estudiantes.

El propósito de este estudio, titulado "Estrés y sus consecuencias en la vida social y académica en estudiantes universitarios de la UMC", es examinar en profundidad un problema crucial que afecta a la población estudiantil contemporánea. La investigación se justifica por su relevancia en tres dimensiones clave: social, académica y práctica.

Este estudio tiene una relevancia social significativa al aspirar a contribuir al bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes universitarios. Al identificar las principales fuentes de estrés y las estrategias de afrontamiento más efectivas, la investigación buscó sensibilizar a la comunidad estudiantil y a la sociedad en general sobre los desafíos que enfrentan los jóvenes en la educación superior.

En el ámbito académico, este trabajo se suma a la literatura existente sobre el estrés estudiantil, aportando una perspectiva específica y contextualizada a la realidad de los estudiantes de la UMC. A través del análisis de datos, se buscó profundizar en la comprensión de cómo la transición a la educación superior, las demandas institucionales y la auto presión se entrelazan para afectar a los estudiantes. Este estudio, por tanto, servirá como un punto de referencia para futuras investigaciones que deseen explorar con mayor detalle la relación entre el estrés, las redes de apoyo y el rendimiento académico en instituciones similares.

Finalmente, su relevancia práctica radica en la aplicación directa de sus hallazgos para la mejora de las políticas y los programas de apoyo dentro de la UMC. La identificación de las causas de estrés más prevalentes en la institución permitirá el diseño de intervenciones y talleres más focalizados y efectivos en la gestión del tiempo y el desarrollo de habilidades de afrontamiento en futuras investigaciones. En el plano individual, la investigación proporcionará a los estudiantes conocimiento del efecto que puede tener el estrés en su vida lo que les permitirá tomar con precaución y rigor los retos de su vida académica y personal, lo que resultará en una mejora de su calidad de vida y trayectoria educativa.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Explorar la influencia del estrés en la vida social y académica de estudiantes universitarios de la UMC.

2.4.2 Objetivos específicos

Describir las influencias del estrés, en la vida social de los estudiantes universitarios de la UMC.

Aplicar la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) a estudiantes universitarios de la UMC.

Identificar los niveles de estrés académico, percibido por los estudiantes universitarios de la UMC.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

Este capítulo se dedicó a la conceptualización y análisis del estrés, transitando desde sus raíces etimológicas hasta su consolidación como un área crítica en las ciencias de la salud. La definición y el estudio del estrés han sido un foco de preocupación constante para la comunidad científica, dada la capacidad de las respuestas fisiológicas prolongadas para deteriorar el equilibrio homeostático del organismo, generando un considerable malestar. Por ello, y reconociendo que el estrés es, en esencia, un intento por restablecer dicho equilibrio, se subraya la importancia de identificar, prevenir y gestionar sus niveles para optimizar la calidad de vida.

Se exploraron las teorías clave que han delineado la comprensión contemporánea del estrés, examinando a fondo cómo la interacción entre el contexto y las variables situacionales, en conjunción con las características personales, contribuye a su manifestación. El objetivo primordial es profundizar en el conocimiento de las estrategias de afrontamiento, entendidas como disposiciones generales de pensamiento y acción que los estudiantes universitarios emplean frente a situaciones estresantes.

3.1 Antecedentes de la Investigación y Análisis Conceptual del Estrés Académico

El estrés académico se ha consolidado como un campo de investigación de gran relevancia debido a su impacto directo en la salud mental de los estudiantes. Este fenómeno se conceptualiza como una respuesta psicológica ante demandas percibidas como excesivas o amenazantes dentro del entorno educativo (Lazarus & Folkman, 1984). Diversas investigaciones

han enfatizado la importancia de comprender sus causas, consecuencias y estrategias de afrontamiento, dada su prevalencia y los graves efectos que puede tener tanto en el rendimiento académico como en el bienestar psicológico de la población estudiantil.

Estudios recientes, como el de Sierra et al. (2018) en universidades latinoamericanas, han revelado que el estrés académico no solo es un factor predominante, sino que se posiciona como la principal causa de consulta en los servicios de orientación o ayuda psicológica universitarios. Estos autores destacan que su impacto trasciende lo meramente académico, manifestándose en la salud emocional de los estudiantes a través de síntomas como ansiedad, depresión, insomnio y apatía. La creciente exigencia académica, sumada a las auto-exigencias que los propios estudiantes se imponen, genera una presión constante que se traduce en la búsqueda incesante de buenos resultados, alimentando así el ciclo del estrés.

La gravedad del estrés académico se acentúa al considerar sus repercusiones a largo plazo. Peña y Contreras (2019) subrayan que altos niveles de estrés aumentan significativamente la probabilidad de abandono universitario, una de las consecuencias más severas, afectando desproporcionadamente a aquellos estudiantes que carecen de estrategias de afrontamiento efectivas. Estos hallazgos sugieren una correlación directa entre el estrés, una deficiente regulación emocional y la ausencia de herramientas de afrontamiento adecuadas.

A nivel global, las estadísticas refuerzan la magnitud de este problema. El American College Health Association (2021) reportó que más del 45% de los estudiantes universitarios experimentaron una afectación en su rendimiento académico debido al estrés. Las investigaciones internacionales, incluyendo el trabajo de González & Pérez (2019), revelan una tendencia al alza en los niveles de estrés entre esta población, atribuida principalmente a la

sobrecarga académica, la preocupación por el futuro laboral y la percepción de falta de apoyo. Estos factores, al generar una tensión constante, culminan en resultados adversos no solo en el desempeño académico, sino también en el bienestar emocional.

González & Pérez (2019) profundizan en la relación entre el estrés académico y la acumulación de tareas y la presión evaluativa en universidades mexicanas. Los autores destacan que el estrés académico se convierte en un "punto de quiebre" cuando las demandas del entorno superan la capacidad individual para controlarlas, desencadenando un cansancio físico y psicológico que se ha acuñado como "burnout académico". Este síndrome se caracteriza por una marcada pérdida de motivación y una desconexión emocional con respecto al ámbito académico, afectando profundamente la trayectoria estudiantil.

El impacto del estrés se extiende a niveles fisiológicos y psicológicos, como lo resaltan Valadez et al. (2019). Las consecuencias varían desde síntomas leves como dolores de cabeza y fatiga, hasta condiciones más graves como depresión y ansiedad. Este efecto se exagera en estudiantes que carecen de redes de apoyo o que perciben una insuficiencia de herramientas para enfrentar las exigencias académicas y sociales. Adicionalmente, factores externos como la presión familiar, la presión social y la inseguridad económica son identificados por estos autores como elementos que contribuyen al aumento de los niveles de estrés en la población universitaria.

La acumulación de antecedentes investigativos sugiere un ciclo vicioso en el cual los estudiantes que no gestionan su estrés académico pueden experimentar un descenso en su rendimiento, ansiedad y motivación, lo que, a su vez, perpetúa el deterioro de su salud mental. En este contexto, el apoyo social emerge como un factor de crucial importancia en la mitigación

del estrés. Cobb (1976) enfatiza que los estudiantes con una sólida red de apoyo, ya sea familiar, entre compañeros o con profesores, demuestran una mayor capacidad para manejar el estrés.

Cobb postula que el "apoyo social actúa como un amortiguador, facilitando el afrontamiento de las demandas estresantes y reduciendo su impacto negativo en la salud mental" (p. 311).

La teoría de la evaluación cognitiva propuesta por Lazarus y Folkman (1984) es fundamental para comprender la naturaleza subjetiva del estrés. Estos autores sostienen que el estrés no es simplemente una respuesta automática a un estímulo externo, sino que está mediado por la percepción individual de la situación y los recursos que la persona cree poseer para afrontarla. En sus palabras, "la forma en que las personas interpretan una situación potencialmente estresante es fundamental para determinar su respuesta emocional y conductual" (p. 27). Esta perspectiva es vital, ya que el estrés académico no solo se deriva de las demandas objetivas, sino también de la percepción subjetiva de la capacidad para manejarlas, influenciando directamente las emociones y decisiones de los estudiantes frente a los desafíos universitarios.

Finalizando, la literatura revisada subraya que el estrés es un factor multidimensional que repercute profundamente no solo en el ámbito académico, sino también en la salud mental de los estudiantes universitarios. Abordar esta problemática exige una comprensión exhaustiva de sus causas y un impulso decidido de estrategias de afrontamiento efectivas, tanto a nivel personal como institucional, con el fin de prevenir sus consecuencias a largo plazo (González & Pérez, 2019) y promover un bienestar integral en la comunidad estudiantil.

3.2 Marco conceptual.

El estrés como hemos mencionado anteriormente es un fenómeno multifactorial que afecta a la mayoría de los estudiantes universitarios alterando su rendimiento académico y sus relaciones sociales. Para que podamos entender mucho mejor este fenómeno en el contexto de la UMC, es necesario buscar antecedentes relevantes, definir conceptos claves y tener una perspectiva teórica que nos permita avanzar con nuestra investigación.

3.2.1 Antecedentes.

Los niveles de estrés en el entorno académico son una inquietud constante tanto en las investigaciones psicológicas como educativas. Según Lazarus y Folkman (1984), “El estrés es una interacción entre el individuo y el entorno, donde la persona evalúa las demandas externas y sus propios recursos para afrontarlas”. En el contexto universitario investigaciones recientes han visto resultados de que un 30% y el 50% de los estudiantes y sobre todo universitarios, viven niveles relevantes de estrés, que afectan su rendimiento académico y vida social (American College Health Association, 2021). Además, estudios dentro y fuera de Santiago han revelado que las tasas de abandono de la carrera y bajo rendimiento académico, están mayormente vinculadas y directamente con los altos niveles de estrés, por culpa de la falta de estrategias adecuadas para enfrentar estas situaciones (González y Pérez, 2019).

3.2.2 Definición de conceptos importantes

Para entender mejor lo que es el fenómeno del estrés y sus efectos en los estudiantes universitarios, es necesario e importante definir nuestros conceptos claves:

Estrés: Desde el punto de vista psicológico, este fenómeno se define como una respuesta del organismo ante situaciones que son percibidas como amenazantes o desafiantes para el individuo. Hans Selye (1956), pionero en el estudio del estrés, lo describió como “la respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda”. Esta definición ha sido expandida para agregar tanto como las respuestas emocionales como físicas ante situaciones que se perciben como estresantes.

Estrés académico: Con esto nos referimos al grupo de respuestas que experimentan los estudiantes ante la carga y demandas tanto de la universidad como el entorno social, estos pueden ser pruebas, trabajos, cátedras o la misma presión que se infringen los estudiantes por obtener buenas notas. Según Lazarus y Folkman (1984), “el estrés académico se activa cuando el estudiante percibe una discrepancia entre las demandas académicas y los recursos de los que dispone para enfrentarlas”.

Estrés social: Este tipo de estrés se refiere a las tensiones causadas de las interacciones interpersonales y las expectativas o demandas sociales. Los estudiantes universitarios pueden enfrentarse a este tipo de estrés por la presión social, el ideal que tienen las familias sobre ellos o los mismos problemas en las relaciones personales.

Consecuencias del estrés: Como hemos mencionado antes el estrés no solo es psicológico, sino que también puede ser físico. A nivel físico, el estrés crónico puede llevar a problemas de salud graves como la fatiga, el insomnio o hasta problemas gastrointestinales

(APA, 2020). Pero desde un contexto psicológico el estrés puede causar ansiedad, depresión y problemas para controlar las emociones, lo que afecta tanto la vida social como el rendimiento académico.

Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son métodos que las personas ocupan para manejar sus niveles de estrés. Hay muchas estrategias para tener un buen manejo del estrés, pero se dividen en dos partes, una que solo se centra en el problema de lo que causa el estrés y la otra que está más centrada en la regulación emocional ante situaciones que causan estrés (Lazarus y Folkman, 1980).

3.3 Perspectiva teórica.

El marco conceptual que se realizó está basado en varios modelos y teorías que nos ayudan a describir este fenómeno y cómo afecta en el entorno universitario.

Teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984): Este enfoque entiende el estrés como el resultado de una evaluación a una situación que puede ser estresante. Según esta teoría, el individuo, evalúa las exigencias que pide vivir una situación estresante que en este caso sería la evaluación primaria y están los recursos que se tienen para poder enfrentar esas situaciones que sería la evaluación secundaria. Si la persona considera que lo que la situación demanda excede los recursos que tiene este experimentará estrés. Esta teoría llega a ser de vital importancia para poder analizar y entender cómo los estudiantes universitarios perciben y enfrentan las demandas tanto académicas como sociales.

Teoría del estrés de Hans Selye (1956): Este autor propuso que el estrés es una respuesta fisiológica universal, que todo el mundo llega a experimentar alguna vez. Esta respuesta pasa por tres fases: Fase de alarma, agotamiento y resistencia. En nuestro contexto universitario, los

estudiantes que están constantemente bajo altos niveles de estrés pueden pasar a la fase de agotamiento lo que podríamos decir es que esta fase trae problemas a la salud física y psicológica para quien la vive.

Teoría del apoyo social de Cobb (1976): El apoyo social tomó un rol importante en cómo las personas manejan su estrés. Este autor dice que el apoyo social puede ser como un colchón o un mitigador del estrés, ayudando a las personas a no ver una situación estresante como una amenaza o en otras palabras reduce la percepción. En este punto, los estudiantes que cuenten con redes de apoyo resistentes (amigos cercanos, círculo familiar o profesores) pueden tener un mayor control sobre sus niveles de estrés y que sea mucho más efectiva en lo académico y lo social.

3.4 consecuencias del estrés en los estudiantes universitarios

La literatura científica y humanista ha probado considerablemente las muchas consecuencias que existen sobre el estrés en los estudiantes universitarios. Sobre el nivel educacional, el estrés puede llegar a tener un impacto en la concentración y la memoria, lo que provoca un bajo rendimiento académico. Según un estudio realizado por Friedman (2018) “los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés tienen un 40% más probabilidades de obtener calificaciones por debajo de la media”.

En lo social, este fenómeno puede influir en las relaciones interpersonales. La mayoría de los estudiantes que tienen altos niveles de estrés suelen aislarse lo que podría llevar a una disminución en la calidad de sus relaciones sociales y así conllevando un bajo bienestar emocional (Wintre & Yaffe, 2016). Además, los altos niveles de estrés también se asocian con

un aumento en el riesgo de desarrollar trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad (APA, 2020).

3.4.1 Estrategias de afrontamiento.

La forma en cómo los estudiantes, sobre todo los universitarios, manejan el estrés es un factor importante para su bienestar. Diversos estudios señalan que el uso de herramientas de afrontamiento, como la planificación, la creación de metas y aprender a manejar bien los tiempos, están asociadas con niveles más bajos de estrés (Schafer, 2019). Por el contrario, los estudiantes que no usan estas herramientas, las evitan o las niegan tienden a sufrir mayores problemas tanto en lo educativo como en lo social (Zajacova et al., 2005).

El conocer y usar las herramientas de afrontamiento, como la búsqueda de apoyo social (amigos, familia y/o profesores), participar en actividades extracurriculares y usar técnicas de relajación (meditación, ejercicio físico, yoga) pueden llegar a tener un impacto positivo a reducir los niveles de estrés y mejorar su bienestar emocional.

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1 Enfoque de la investigación

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, orientado a la medición objetiva del nivel de estrés percibido de los estudiantes universitarios de la UMC, así como el análisis estadístico de su relación con variables asociadas al ámbito académico. Este enfoque permite estudiar el fenómeno del estrés desde una perspectiva empírica y sistemática, facilitando la obtención de datos numéricos que pueden ser analizados mediante procedimiento estadísticos para identificar patrones, tendencias y posibles relaciones entre variables.

Este enfoque se caracteriza por la recolección de información a través de instrumentos estandarizados y a la posterior interpretación de los resultados mediante análisis estadísticos, lo que contribuye a la objetividad y replicabilidad del estudio. En este sentido Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2014) señalan que la investigación cuantitativa “Utiliza la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p.4).

Para la medición del estrés percibido se utilizó la escala de estrés percibido (PPS-14) desarrollada por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983). Este instrumento psicométrico evalúa el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas, centrándose en la percepción subjetiva de control, imprevisibilidad, y sobrecarga experimentada durante el último mes. La PSS-14 ha sido ampliamente utilizada en diversos estudios científicos, y ha demostrado adecuados niveles de confiabilidad y validez en poblaciones universitarias. Lo que la convierte en una herramienta pertinente en este estudio.

El uso de este instrumento permitió obtener puntajes cuantificables del nivel de estrés percibido, los cuales fueron analizados estadísticamente para describir su distribución en la muestra y explorar su relación con variables académicas relevantes. Como sostiene Cohen et al. (1983), la ventaja de este tipo de medición radica en que “no evalúa los eventos estresantes en sí mismos, sino el grado en que las personas los perciben como estresantes”. Lo que resulta especialmente adecuado para el contexto universitario, donde las experiencias pueden variar significativamente entre estudiantes.

Este enfoque posibilita, además, la elaboración de tablas, gráficos y análisis comparativos que facilitan la interpretación de los resultados y permitió establecer conclusiones basadas en evidencias empíricas. De este modo la investigación se centró en describir el nivel de estrés presente en los estudiantes universitarios y proporcionar datos subjetivos que contribuyan a la comprensión del impacto del estrés en la vida académica

4.2 Alcance y diseño de la investigación

El alcance de esta investigación es descriptivo-correlacional ya que se describieron los niveles de estrés percibido en los estudiantes universitarios de la UMC y analizar la posible relación existente entre dicho estrés y variables vinculadas al rendimiento y experiencia académica, sin manipular ninguna variable.

El alcance descriptivo permitió caracterizar el fenómeno del estrés, identificando su frecuencia, intensidad y distribución dentro de la población estudiada. Según Hernández-Sampieri et al. (2014), los estudios descriptivos “buscan especificar las propiedades, características y perfiles importantes de personas, grupos o fenómenos sometidos a análisis”

(p.92). Por lo que este estudio proporciona un panorama general del nivel de estrés presente en los estudiantes universitarios.

Por su parte, el componente correlacional se orientó a examinar la relación existente entre los niveles de estrés percibido y variables académicas, sin establecer relaciones de causalidad. Este tipo de alcance resultó adecuado cuando se pretende conocer el grado de asociación entre dos o más variables, manteniendo la integridad del contexto natural de los participantes. Así como señalan Hernández-Sampieri et al. (2014), los estudios correlacionales “tienen como propósito medir el grado de relación entre dos o más variables en un contexto determinado” (p. 93).

Es importante destacar que el presente estudio no busca explicar causas ni efectos directos, sino identificar asociaciones que permitan comprender cómo el estrés se manifiesta en la experiencia académica de los estudiantes.

El diseño de esta investigación es no experimental y transversal. Es no experimental porque no se manipulan las variables independientes ni se introduce algún tipo de intervención; los fenómenos se observan tal como ocurren en su contexto natural. Hernández-Sampieri. Fernández y Baptista (2014) indican “el investigador no tiene control directo sobre las variables, sino que se limita a observar y medir los fenómenos tal y como se presentan” (p. 152).

Así mismo, el diseño es transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal, permitiendo obtener solo una mirada o una “fotografía” del estado del estrés percibido en los estudiantes durante un periodo específico. Creswell (2014) señala que los estudios transversales son útiles para “describir condiciones, actitudes u opiniones presentes en una población en un momento determinado” (p. 19).

4.3 Factibilidad de la investigación

La factibilidad o viabilidad sobre el estrés y sus consecuencias en lo social y académico de los estudiantes de la UMC debemos considerar varios factores que influyen en su éxito.

Con estos factores se refiere al acceso de la población que se estudió, recursos tecnológicos disponibles, el apoyo que da la universidad, la importancia del tema en un contexto actual y también las consideraciones éticas. Cada uno de estos factores fue estudiado con el fin de demostrar que nuestro estudio no es solo viable, sino también de alta importancia para los universitarios y la sociedad en general.

Acceso a la población: Uno de los muchos aspectos importantes de un estudio o investigación es la población objetivo. En nuestro caso, los estudiantes de la UMC representan un grupo accesible por la estructura organizada, el tamaño de la universidad y la gran cantidad de alumnos. La UMC, al estar en pleno Santiago cuenta con mucha diversidad que tiene estudiantes de diversas carreras y orígenes socioeconómicos. Esta diversidad es una potencia que permite que nuestra investigación tenga más experiencia relacionada con el estrés. Dado que la universidad está en un lugar céntrico, los estudiantes tienen un fácil acceso a la universidad, lo que en parte nos facilita a nosotros también la recolección de datos. Otro factor importante es la disponibilidad y disposición que tengan los estudiantes para participar en la investigación. Al estar concentrados en su ámbito académico, es probable que los estudiantes también comprendan la importancia de esta investigación sobre el estrés y estén motivados a ayudar.

Tecnológica disponible: La UMC si tiene recursos tecnológicos, cuentan con bibliotecas digitales, bases de datos académicos propia que es SGU, sus monitores(pc) cuentan con SPSS,

aplicaciones cualitativas y cuantitativas. Aquellos recursos son importantes para que nosotros podamos realizar un análisis concreto con los datos que obtendremos.

Además, al tener estos recursos tecnológicos será mucho más fácil recolectar datos a través de encuestas en línea o entrevistas grabadas si fuera el caso.

Apoyo de la universidad: La UMC ha demostrado que, si tiene interés en el bienestar de los estudiantes, por lo que este apoyo sería clave para nuestra investigación, ya que nos sería más fácil el acceso a recursos, obtener algún permiso para la recolección de datos y también si es posible la ayuda de otros departamentos académicos y administrativos.

Ética: Esta investigación la diseñamos para cumplir todas las normas éticas, tomando en cuenta el respeto de las personas a las que se les aplicaran las encuestas o entrevistas y la dignidad de todo participante. Los participantes serán informados a detalle sobre cuál será el objetivo de esta investigación, cuáles serán los métodos que ocuparemos y el uso que se le dará a la información que nos dieron. También se garantizará la confidencialidad de la información compartida y se obtendrá el consentimiento informado de todos los participantes.

Esta investigación no solo sirve para crear nuevos conocimientos sobre el estrés en estudiantes universitarios, sino también para contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la UMC y si es posible también a todas las instituciones educativas.

4.4 Delimitaciones espacio temporal

El tiempo específico de esta investigación será en un periodo entre el 2024 y 2025, un tiempo de cuatro semestres universitarios completos. Elegimos este periodo de tiempo ya que este nos permitió observar los cambios en los niveles de estrés a lo largo de un año académico, incluyendo los momentos en que los estudiantes sientan más estrés como los periodos de

pruebas, entregas de cátedras, presentaciones y cómo los estudiantes se adaptaron después de la pandemia del COVID-19, ya que este periodo tuvo un impacto importante en la educación superior, por el cambio de las clases online a las clases presenciales generando desafíos y nuevas fuentes de estrés para los estudiantes.

Al centrar nuestra investigación en la UMC y durante los años 2024 y 2025, se basó en los datos que recolectamos dentro de esta universidad por lo que podemos crear generalizaciones, o tener sesgos.

Buscamos ofrecer una exploración más profunda de cómo el ambiente, el tiempo post pandemia influyen en los niveles de estrés de los universitarios. Esta delimitación también nos permitirá ver cómo las variables externas, como las demandas del ambiente y los cambios en las modalidades de clases tienen peso en las responsabilidades académicas y sociales que pueden afectar la salud mental y el bienestar de los estudiantes.

4.5 Definición de variables

El estrés se ha convertido en un tema importante de investigación sobre todo en los estudiantes universitarios. Como ya se mencionó anteriormente este fenómeno no solo afecta en el bienestar emocional y físico, sino que también tiene consecuencias en su rendimiento académico y vida social. A medida que los estudiantes enfrentan múltiples desafíos, desde la carga de trabajo hasta las expectativas personales y familiares, se vuelve esencial comprender cómo estos niveles de estrés impactan en su desempeño escolar y en sus relaciones interpersonales. Esta investigación se centra en los niveles de estrés medidos en una escala del 1 al 5.

Investigaciones previas, como las de Lazarus y Folkman (1984) y Misra y McKean (2000), han evidenciado que los altos niveles de estrés afectan no solo la capacidad de concentración, sino también el rendimiento académico de los estudiantes.

En este contexto, el análisis del estrés y su impacto en el rendimiento académico se convierte en un aspecto esencial para abordar las necesidades de los estudiantes universitarios y desarrollar estrategias efectivas que promuevan su bienestar integral.

4.5.1. Definición Conceptual

El nivel de estrés se refiere a la cantidad de tensión y presión que experimentan los estudiantes universitarios en su vida diaria, y como menciona Gallardo (2024) “El estrés es una sensación común que tenemos cuando nos sentimos bajo presión o incapaces de hacer frente a una situación” (p.1). Este fenómeno se ha convertido en un tema de creciente preocupación en el ámbito académico, ya que puede afectar significativamente el bienestar emocional y físico de los estudiantes.

Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés se define como una respuesta del individuo a situaciones que percibe como amenazantes o desafiantes. Los estudiantes universitarios, en particular, enfrentan múltiples fuentes de estrés, como la carga académica, las expectativas familiares, las relaciones interpersonales y la incertidumbre sobre el futuro profesional.

El rendimiento académico se refiere a las notas o al promedio de notas acumuladas que obtienen los estudiantes durante todo su año escolar. Esta variable es fundamental para evaluar el impacto del estrés en la vida académica, ya que refleja el éxito o el fracaso en el contexto educativo. Un rendimiento académico bajo puede ser un indicio de que el estudiante está

enfrentando dificultad, ya sea por problemas de tiempo, falta de motivación o, en este caso, por niveles altos de estrés.

Además, el rendimiento académico puede influir en la vida social de los estudiantes. Aquellos que obtienen mejores calificaciones tienden a participar más activamente en actividades extracurriculares y en interacciones sociales, mientras que los estudiantes con un rendimiento académico deficiente pueden experimentar aislamiento y falta de interés en la vida social (Putwain, 2007). Por lo tanto, entender la relación entre el estrés y el rendimiento académico es esencial para abordar las necesidades de los estudiantes universitarios en la UMC.

4.5.2. Definición Operacional

Se utilizó el Cuestionario de Estrés Percibido (PSS-14), para evaluar los niveles de estrés, diseñado por Cohen. En 1983, el cual nos permitió proporcionar una medida global de estrés, percibido en el último mes evaluando el grado en que las situaciones de la vida son valoradas como estresantes por las personas.

Tipo de administración Aplicación	
Población	Adultos
N° de Ítems	14
Tiempo de administración	10 min

Originalmente consta de 14 ítems (algunos de los cuales se formulan en negativo). Se han considerado dos dimensiones (el control y la pérdida de control) aunque criterios más restrictivos obligaría a considerar la unidimensionalidad de la escala.

La escala PSS - 14 se relaciona más intensamente con una puntuación de impacto de eventos vitales basada en la evaluación que hace el sujeto del evento, que en medidas más objetivas del número de eventos estresantes que ocurren en un determinado momento del ciclo vital. Se diferencia de las escalas que evalúan estos eventos estresantes en que mide un periodo más corto (un mes en comparación en lugar de seis o doce).

Además, ha mostrado ser un predictor adecuado del estado de salud para periodos cortos de tiempo y permite determinar si el estrés evaluado es un factor etiológico o de riesgo para trastornos del comportamiento. También puede ser utilizada como variable dependiente, como una medida de los diferentes niveles de estrés que las personas experimentan como una función de los eventos estresantes objetivos, las estrategias de afrontamiento, los factores de personalidad, etc.

4.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de datos.

Para la medición del nivel de estrés percibido en los estudiantes universitarios se utilizó la Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS) en su versión completa de 14 ítems (PSS-14) desarrollada originalmente por Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y adaptada al español europeo por Remor (2006).

La PPS-14 es un instrumento de autoinforme que se ha usado ampliamente en investigaciones en el ámbito de la psicología y la salud, cuyo objetivo principal es evaluar el

grado en que las personas perciben las situaciones de su vida como estresantes durante el último mes. A diferencia de otros instrumentos que se centran en la presencia objetiva de eventos estresores, esta escala se enfoca en la percepción subjetiva del individuo, considerando aspectos como la falta de control, imprevisibilidad, sobrecarga y capacidad para afrontar las demandas de la vida.

La escala está compuesta por 14 ítems, redactados en forma de afirmaciones que indagan sobre pensamientos y sentimientos experimentados durante el último mes. Estos ítems incluyen tanto formulaciones negativas (asociadas a mayor percepción de estrés) como formulaciones positivas (relacionadas con la percepción de control y afrontamiento), lo que permite una evaluación más equilibrada.

Cada uno de los ítems se responde mediante una escala Likert de cinco puntos, donde el participante indica la frecuencia con la que ha experimentado la situación descrita:

- 0 = Nunca
- 1 = Casi nunca
- 2 = De vez en cuando
- 3 = A menudo
- 4 = Muy a menudo

(0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

4.6.1. Detalles de la Escala de Estrés Percibido (PSS)

ASPECTOS	DESCRIPCIÓN FUENTE
Propósito	La Perceived Stress Scale (PSS) mide el nivel de estrés percibido, evaluando cómo los individuos interpretan las situaciones estresantes en su vida. Es un indicador global del estrés subjetivo, más que una medida de eventos estresantes específicos.
Contenido del Test	Consiste en 14 ítems (PSS-14), aunque también existen versiones reducidas de 10 (PSS-10) y 4 ítems (PSS-4). Las preguntas exploran sentimientos y pensamientos relacionados con el estrés en el último mes, usando afirmaciones como "¿Con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?"
Escala de Respuestas	Usa una escala de Likert de 5 puntos, desde 0 ("Nunca") hasta 4 ("Muy frecuentemente"). Las respuestas se suman para calcular un puntaje total, con puntuaciones más altas indicando mayor percepción de estrés.
Propiedades Psicométricas	La versión española muestra alta confiabilidad interna (0.81 en PSS-14 y 0.82 en PSS-10) y buena validez concurrente, correlacionando con medidas de ansiedad y depresión. Su sensibilidad permite diferenciar entre niveles de estrés en diferentes grupos, como estudiantes y poblaciones clínicas.
Aplicaciones	Se usa ampliamente en investigaciones de salud mental, psicología y manejo del estrés, así como en estudios clínicos para identificar niveles de estrés en poblaciones diversas. Es útil tanto para establecer diagnósticos preliminares como para evaluar el impacto de intervenciones destinadas a reducir el estrés.
Ejemplo de Preguntas	1. ¿Con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? 2. ¿Con qué frecuencia ha sentido que no podía lidiar con todas las cosas que tenía que hacer? 3. ¿Con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?
Ventajas	Es fácil de aplicar, rápida de completar (5-10 minutos) y apta para poblaciones diversas ya que esta escala permite comparaciones interculturales debido a sus adaptaciones lingüísticas y validaciones en varios países.

4.6.2. Preguntas de la Escala de Estrés Percibido (PSS):

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

4.7. Población, Muestreo y Muestras.

La investigación se centró en los estudiantes de la UMC, estos estudiantes son adecuados para esta investigación por los desafíos y las exigencias a las que se enfrentan en su contexto universitario como las exigencias académicas, las relaciones interpersonales y en los estudiantes vespertinos equilibrar el estudio con el trabajo y la vida personal. Esta población es susceptible al estrés académico, un factor que, según Sierra et al. (2018) “afecta negativamente el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes, especialmente en etapas de mayor presión como exámenes o proyectos finales” (p, 13).

Para seleccionar a la población se utiliza un rango de edad de 18 a 65 años, tomando en cuenta tanto a los estudiantes diurnos como vespertinos. Según estudios previos, esta etapa de la vida está representada por tener cambios que aumentan la probabilidad de causar estrés, sobre todo en este contexto académico (Peña y Contreras, 2019).

El estudio emplea un muestreo intencional, permitiendo centrar la atención en individuos que tengan detalles específicos para poder llevar a cabo este estudio. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “el muestreo intencional es útil cuando se requiere seleccionar sujetos que posean la información necesaria para responder al problema de investigación” (p, 228). Esto permitió obtener una comprensión detallada de sus experiencias y examinar variables como el grado de exposición al estrés, las estrategias de afrontamiento utilizadas, y cómo este afecta su rendimiento académico y sus relaciones sociales.

Los criterios o requisitos son:

- Estudiantes que estén matriculados en la UMC.
- Entrar en el rango de edad de 18 a 65 años.
- Ser parte del curso diurno o vespertino para así tener diversidad tanto de horarios como del contexto académico de cada participante.

La muestra total de este estudio es de 65 estudiantes cumpliendo los criterios mencionados. Esta cantidad de población es suficiente para tener resultados significativos en el análisis cuantitativo. Se cuida de que todo sea balanceado tanto en el género, edad y las exigencias académicas viendo todas las caras del factor del estrés.

4.7.1. Características de la Población.

Para definir correctamente una población en un estudio, es necesario establecer tres características clave: contenido, lugar y tiempo (Hernández-Sampieri et al., 2014). Esto significa que la población debe ubicarse en un contexto específico, que puede ser geográfico o temporal, para asegurar que el estudio sea viable y los resultados sean aplicables a dicha población. Este proceso de delimitación es esencial para garantizar que la población incluya sólo aquellos casos que son relevantes para el estudio y, en consecuencia, reducir la probabilidad de error al generalizar los resultados a un contexto más amplio.

Entonces nuestra población, son estudiantes de segundo y tercer semestre de la carrera de Psicología de la UMC, ubicada en la comuna de Santiago centro de Chile. Las edades fluctúan entre 18 a 65 años. Se considera que los estudiantes tengan un estrés presente en su desarrollo del

día a día, además que tengan presente, sentir u observar un cambio en sus calificaciones, al momento de seguir avanzando académicamente.

4.7.2. Procedimiento de Muestreo.

Atendiendo a los objetivos planteados al inicio de esta investigación, se ha establecido que para definir la unidad de análisis el tipo de muestra es intencionada, la metodología y la contribución o alcance que se desea lograr, los criterios establecidos para definir esta muestra son:

- Estudiantes de 2do, 3ro y 4to año de la carrera Psicología.
- Estudiantes de la UMC.
- Registro académico al día.

La muestra finaliza con una cantidad de 65 estudiantes, en un rango de edad entre 18 y 65 años, de ambos sexos, de distintas comunas y de dos jornadas, diurna y vespertina. Pero todos estudiantes de la carrera de Psicología.

4.7.3 Características de la Muestra.

En este punto se presenta la caracterización preliminar de la muestra que participó en el estudio. Son 65 el número de participantes, la muestra está compuesta por estudiantes de la carrera de Psicología de la UMC, específicamente de segundo y tercer semestre. Esta selección se realiza con el fin de explorar los niveles de estrés en los estudiantes y si existe o no un efecto en su rendimiento académico.

En cuanto a la composición demográfica, se considera una determinación, que oscila entre los 18 y 65 años.

La caracterización de la muestra también abarca el rendimiento académico que tengan los participantes, los cuales serán registrados de distintas formas estadísticas. Se anticipa que aquellos con un nivel de estrés alto, de seguro presenten un rendimiento académico irregular, mientras que los participantes con niveles de estrés bajos, mantengan un rendimiento regular y bueno.

El entorno universitario en el que se desarrolla la investigación también juega un papel importante en la caracterización de la muestra. La elección de estudiantes de Psicología se justifica por su formación académica, lo que puede influir en su estrés y en su rendimiento académico.

4.8 Procedimientos de la Investigación.

El procedimiento de esta investigación ha tomado un enfoque mixto para explorar el estrés de distintas maneras, tanto cualitativo como cuantitativo en los estudiantes de la UMC.

Para la selección de la muestra se usó un muestreo intencionado, de una cantidad de 65 participantes de la carrera de Psicología, con una diversidad de edad entre los 18 y 65 años tanto de la jornada diurna como vespertina.

Antes de iniciar la investigación todos los participantes recibieron toda la información sobre los objetivos de esta dicha investigación, los test que se ocuparan y los derechos de cada uno de poder elegir si participar o no.

El principal test es la Escala de Estrés Percibido (PSS) para poder medir el estrés y cómo los estudiantes reaccionan a las demandas del entorno. De igual forma se realizaron entrevistas

abiertas y encuestas para conocer las experiencias personales y sus estrategias para afrontar el estrés.

En lo que es análisis de datos se usaron análisis estadísticos y pruebas inferenciales, para ver las diferencias entre los participantes y ver igual las diferencias entre el estrés y las consecuencias en lo académico. Las entrevistas se analizaron a profundidad viendo patrones relacionados con el estrés, estrategias de afrontamiento y desequilibrio emocional.

Cabe señalar que el análisis de los datos se realizó únicamente mediante procedimientos descriptivos, sin llevar a cabo pruebas de tipo correlacional o inferencial que busquen establecer relaciones causales entre variables. El objetivo es caracterizar los niveles de estrés y sus manifestaciones en la vida académica y social de los estudiantes de la UMC, presentando frecuencias, medias y tendencias generales. De esta manera, los resultados se interpretaron como una descripción del fenómeno observado.

4.9 Plan de análisis/ Técnicas de análisis de datos

Esta investigación tiene un plan de análisis que se enfoca en examinar la relación entre niveles de estrés, la vida social y el efecto en la vida académica, en estudiantes de segundo y tercer semestre de Psicología.

Limpieza de Datos:

Se revisaron los datos recolectados, se descartaron los test que no tienen completa su respuesta, para evitar resultados incorrectos u sesgos en el análisis.

Análisis cuantitativo:

Se calcularon medidas descriptivas (media, mediana, desviación estándar y rangos) de los niveles de estrés.

Se aplicaron pruebas de correlación de Pearson entre los puntajes totales del PSS-14 y el rendimiento académico reportado por los estudiantes, con el fin de determinar la dirección y fuerza de la relación entre ambas variables.

Se elaboraron gráficos de dispersión y porcentuales que ilustran la tendencia general de los niveles de estrés y su impacto en el desempeño académico.

Análisis descriptivo: Se calcularon las estadísticas descriptivas (media, mediana, desviación estándar) para el puntaje total de PSS y para cada una de las dimensiones (estrés percibido, ansiedad y depresión).

Interpretación de Resultados

Los resultados obtenidos fueron comparados con los objetivos para descubrir distintas correlaciones y el efecto que tenga o no sobre la vida social y el rendimiento académico.

Relación con el Marco Teórico: Se contextualizan los hallazgos dentro de los márgenes y niveles de estrés y se compararon con estudios previos para identificar patrones consistentes o divergentes. Esto ayuda a validar la teoría y explorar qué tanto influye el estrés en la vida académica y social o de manera viceversa.

Diagramas de Correlación: Se incluyen diagramas de dispersión para ilustrar la relación entre los distintos niveles de estrés, facilitando una comprensión visual de las correlaciones encontradas.

4.10 Aspectos éticos

La ética y la moral nos define como personas y es lo esencial en cualquier investigación o experimento y sobre todo si estos involucran a personas. En esta investigación, que analiza los niveles de estrés en el contexto universitario, los aspectos éticos se utilizan estrictamente para garantizar y tomar en cuenta el respeto y los derechos de los participantes. Según la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial, actualizada en 2024. Según la OPS/OMS (2024), “toda investigación con seres humanos debe priorizar la protección de las poblaciones vulnerables, promover la transparencia y garantizar la justicia y equidad en sus procedimientos”.

Uno de los factores más importantes es el consentimiento informado, este factor asegura que los participantes entiendan el propósito del estudio, los test y los procedimientos que se usaron, e informar sobre los beneficios o riesgos, así como también el derecho de poder retirarse en cualquier momento de la investigación. Como señala el Código de Ética de la Investigación Psicológica (2024), “el consentimiento informado debe ser voluntario, basado en información clara y comprensible, y libre de coerción o engaño”.

Por otro lado, tenemos la confidencialidad, con esto se protegerá la información que nos proporcionaron los participantes y que esa información sólo se usará únicamente para fines académicos. Según la Ética Psicológica (2024), “el manejo ético de los datos es crucial para preservar la dignidad y los derechos de los participantes”.

4.11 Limitaciones del estudio

Como en cualquier trabajo, investigación, proyecto o experimento se presentan diversas limitaciones que son importantes reconocer para acomodar los resultados obtenidos. Estas

limitaciones pueden surgir por diversos motivos, como la población, la localidad, el contexto, factores metodológicos y que estos influyen en la validez de los resultados obtenidos.

El tamaño de la muestra o nuestra población se limita a 65 estudiantes de la UMC los cuales fueron seleccionados por un muestreo no probabilístico. Este método a pesar de que es intencional de participantes que presenten síntomas de estrés, limita la posibilidad de poder generar con los resultados obtenidos. Según la OPS (2024), “los estudios en salud mental enfrentan desafíos al intentar extrapolar hallazgos de muestras específicas a poblaciones más amplias, debido a la diversidad de factores contextuales y culturales que influyen en los fenómenos estudiados.

El estrés percibido igual se puede ver influenciado por factores exteriores que no son controlados dentro de la investigación, como cambios personales, económicos o académicos fuera de la universidad. Estos cambios pueden sesgar los resultados, dificultando el reconocer las causas y las consecuencias del estrés académico. Como se menciona en la revista Redalyc (2024), “las investigaciones psicológicas suelen estar influenciadas por variables externas que los investigadores no pueden controlar completamente, lo que puede afectar la interpretación de los datos.

Por otro lado, el diseño del estudio, al recolectar datos en un solo momento específico, impide ver la evolución de los niveles de estrés y cómo fluctúan con diversos factores que puedan alterarlos. Como señala la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los estudios transversales ofrecen una “fotografía” del fenómeno en un momento específico, pero no permiten evaluar dinámicas a largo plazo ni identificar con certeza las relaciones de causa y efectos.

CAPÍTULO V. RESULTADOS

El cuestionario de estrés percibido (PSS-14) de Cohen, el cual fue mencionado en párrafos anteriores, es una de las herramientas más comunes para medir el estrés percibido en las personas, este cuestionario no busca dar con los objetivos estresantes de cada persona si no que más bien quiere dar a conocer la percepción del estrés, es decir, como una persona evalúa lo imprevisto o lo espontáneo en su vida, la falta de control, y la sobrecarga de la vida social y educativa.

Se realizó este cuestionario a 65 personas, correspondiente a estudiantes universitarios mediante PSS-14 (cuestionario de estrés percibido) el cual consta de 14 preguntas de las cuales 7 están formuladas de manera positiva (ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) y fueron invertidos según lo indica el autor del cuestionario Cohen et al. (1983).

5.1 Estadísticas descriptivas:

Medida	Valor
Mínimo	5
Percentil 25	22
Mediana (P50)	29
Media	28,77
Percentil 75	36
Máximo	46
Desviación estándar	9,10

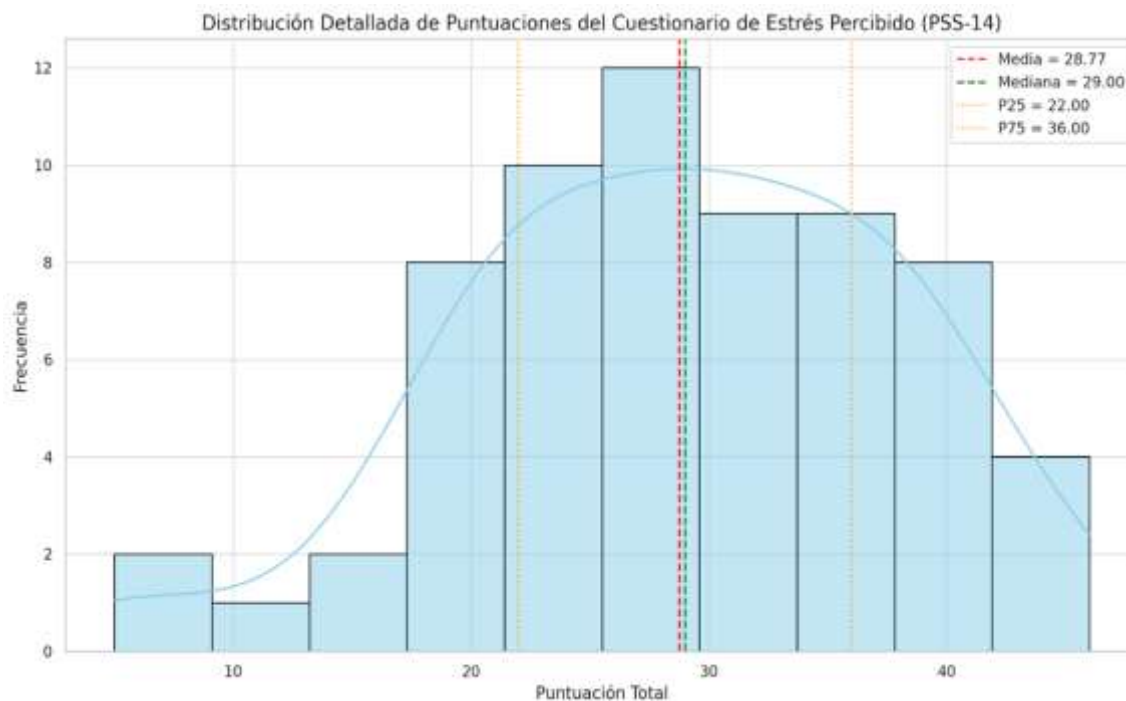
Para interpretar los resultados de los todos los participantes estos se clasificaron según criterios comunes:

- Estrés bajo: 0-18
- Estrés moderado: 19-36
- Estrés alto: 37-56.

5.2 Gráfico barras.

Este gráfico muestra cómo se distribuyen las puntuaciones totales obtenidas por los participantes (n= 65) en el cuestionario de estrés percibido la cual va de una escala de 0 a 56 puntos. Se ocuparon 10 intervalos para categorizar con una curva de densidad la cual representa la distribución estimada de forma continua.

- Línea roja: Media (28,77).
- Línea verde: Mediana (29).
- Líneas naranjas: Percentiles 25 (22 puntos) y 75 (36 puntos).



Como se puede ver, la mayoría de los estudiantes que respondieron este cuestionario se encuentran en el rango moderado de estrés, aunque hay casos en donde se encuentran en el extremo alto de este gráfico.

La mayoría de los estudiantes están en una puntuación entre los 22 y 36 puntos (rango moderado). El gráfico tiene una forma simétrica leve, pero con una ligera inclinación hacia los niveles altos de estrés los cuales son mayores a 30.

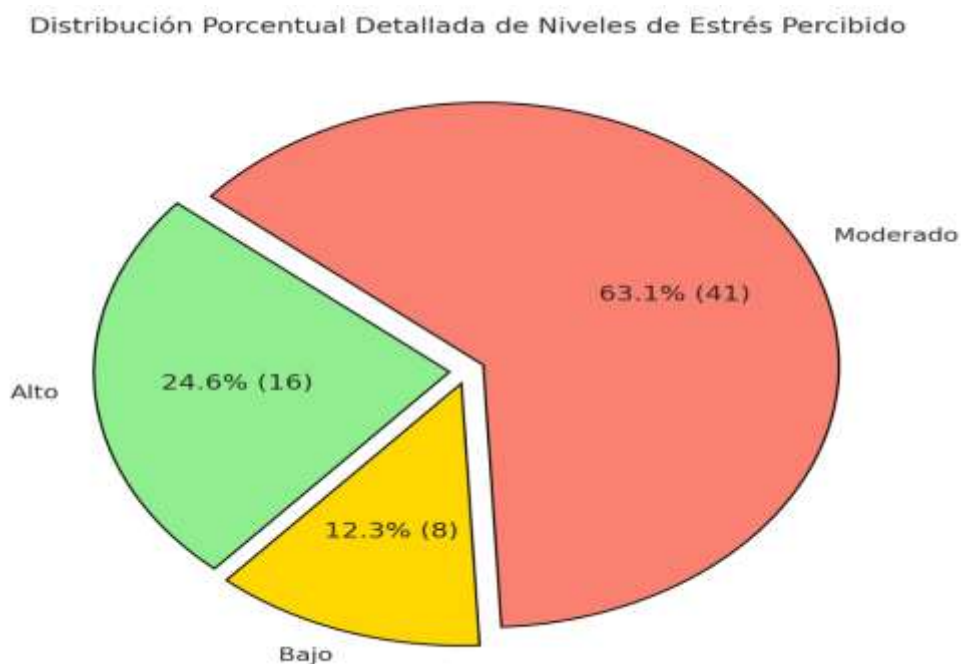
Dentro de los resultados hay participantes con resultados de 5 o menos lo que indica muy bajo estrés percibido y otras personas cercanas a los 46 puntos indicando un alto nivel de estrés percibido.

El hecho de que media y mediana sean parcialmente iguales en relación a puntaje sugiere que la distribución no está sesgada significativamente, aunque hay cierta propagación la cual es la desviación estándar que es de 9,10 puntos.

5.3 Gráfico porcentual.

En esta gráfica se representa la proporción de participantes en cada uno de los tres niveles estipulados anteriormente, el color verde representa el estrés bajo (0-18 puntos), el color amarillo representa el estrés moderado (19-36 puntos) y el color rosa o rojo el estrés alto (37-56 puntos).

El estrés moderado fue el más común según los resultados con un 63,1% lo que refleja una tendencia generalizada de exceso o tensión a causa de la vida universitaria y la vida social pero lo que es manejable.



El estrés alto de igual manera representa un número preocupante, mostrando que una parte de los participantes perciben en su vida un estrés que está fuera de su control y que según estos participantes es a causa en gran parte por la sobrecarga académica,

social y personal.

En cambio, el estrés bajo solo aparece en pocos casos lo que nos puede indicar que muy pocos estudiantes se sienten tranquilos y emocionalmente estables dentro de un entorno académico, social y personal.

El análisis de los resultados del cuestionario del estrés percibido (PSS-14) aplicado a los estudiantes universitarios nos da una clara evidencia de que hay una presencia significativa de estrés en esta población y sin quitarle importancia a los estudiantes que presentan estrés alto.

5.4 Consecuencias de la presencia del estrés.

Los resultados obtenidos a través del cuestionario de Estrés Percibido (PSS-14) revelan una realidad preocupante en la vida universitaria en la que una gran parte vive en una constante tensión que afecta su salud mental. Este fenómeno no solo impacta a nivel educacional, sino que también se ve afectado la vida social de los estudiantes.

Según se menciona antes un 63,1% presenta estrés moderado, pero también hay una preocupante cifra de un 24,6% que perciben un nivel alto de estrés en sus vidas. Esta distribución de porcentajes no solo nos da evidencia de que hay una alta predominancia de estrés en la muestra, sino que da hincapié a que hay relación directa con factores como ansiedad, cansancio, insomnio, irritabilidad o aislamiento social.

De acuerdo con la American Psychological Association (2020), “el estrés crónico puede causar daño emocional, deterioro de las funciones ejecutivas, ansiedad, depresión y puede desencadenar trastornos del estado de ánimo si no se interviene a tiempo” (p. 4).

Según esto es coherente con los resultados obtenidos mediante el cuestionario y entrevistas (anónimas) en donde los estudiantes dijeron que perdieron interés o no tenían ganas de participar en actividades recreativas, algunos incluso informaron que tuvieron problemas familiares y emocionales y que evitaban situaciones así o similares con el fin de no tener tensión.

Por otro lado, el aislamiento es otro factor que suele ser frecuente, pero no tan visto. Tal como indican Wintre y Yaffe (2016), “los estudiantes con altos niveles de estrés tienden a retraerse socialmente, lo cual perjudica sus relaciones y su percepción de apoyo emocional” (p. 112). En el contexto universitario de la UMC esta situación sobresale en estudiantes de la jornada vespertina, quienes deben equilibrar sus horarios de trabajo, responsabilidades personales y responsabilidades académicas, limitando así su tiempo para tener una adecuada vida social.

Desde un punto de vista biopsicosocial se puede ver que el estrés puede actuar como un desencadenante emocional. Los estudiantes que no cuentan con una red de apoyo sólida ya sea familiar, de pares o institucional presentan mayor vulnerabilidad frente al estrés. Y tal como dice Cobb (1976), “el apoyo social actúa como un amortiguador ante los efectos negativos del estrés, favoreciendo una mejor adaptación frente a las presiones del entorno” (p. 311). Esta afirmación tiene importancia si se considera que muchos de los estudiantes entrevistados y encuestados nos expresaron sentirse solos en su proceso universitario y que no sabían a quién recurrir o a donde asistir en momentos de crisis emocional.

Además, el estrés puede llegar a afectar la autoestima y la percepción de uno mismo según el rendimiento personal o académico. Algunos estudiantes señalaron

haberse sentido inseguros de sus propias capacidades sobre todo cuando se comparan los resultados entre compañeros. Esto se relaciona con lo planteado por Peña y Contreras (2019), quienes explican que “el estrés no solo afecta el presente del estudiante, sino que debilita su proyección futura, deteriorando su motivación y aumentando la probabilidad de deserción universitaria” (p. 41).

Por lo que, en síntesis, existe una prevalencia crítica del estrés moderado con un 63,1% en los estudiantes universitarios de la UMC, los datos obtenidos y recolectados reafirman el marco teórico.

CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

6.1 Discusiones.

Un estudio realizado en octubre del 2022 con una muestra de 1,062 estudiantes universitarios en el contexto chileno explica que un 57% afirma estar padeciendo estrés acompañada de ansiedad con un 63,1% (UNAB, 2022)

Suponiendo que la vida académica y los plazos de entrega de trabajos y solemnes “pueden provocar insomnio, cansancio, ansiedad, afectando la capacidad de concentración”. Esto concuerda con los resultados del cuestionario de estrés percibido (PSS-14) que se aplicó a los 65 estudiantes universitarios de que el estrés moderado es el más común dentro de esta población, sugiriendo una relación entre el estrés y el desempeño académico.

Los estudiantes universitarios que respondieron este cuestionario informaron que la principal causa de estrés (según ellos) son:

- Sobrecarga académica (entregar trabajos, fechas de solemnes muy juntas y exposiciones).
- No poder equilibrar sus tiempos entre estudios y vida social (mayormente en estudiantes vespertinos).
- Propias expectativas sobre su rendimiento académico.

Con estos resultados van acorde con el marco teórico que se planteó junto con los estudios de Lazarus y Folkman (1984), donde el estrés surge cuando las demandas percibidas superan los recursos que los estudiantes creen poseer. En este sentido los

estudiantes dentro del rango de estrés moderado (63,1%) están dentro de una zona en donde son vulnerables en lo psicoemocional, que, si no es atendida como corresponde puede llegar a causar consecuencias graves como insomnio, grados de ansiedad, o si llega a ser muy graves llegar a dejar los estudios. Según la Universidad San Sebastián (2022), el 98% de los estudiantes universitarios en Chile ha sufrido algún grado de estrés académico, afectando su concentración, sueño y motivación. Estos datos refuerzan los hallazgos obtenidos en la muestra de la UMC.

6.2. Conclusión.

Esta investigación tuvo como objetivo principal explorar cómo afecta el estrés en la vida social y académica de los estudiantes universitarios de la UMC, así también ver que lo causa y sus consecuencias. A través del cuestionario de Estrés Percibido (PSS-14), se logró una comprensión más amplia de cómo este fenómeno afecta en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Los resultados arrojados muestran que el estrés está muy presente, pero sobre todo en la población estudiantil que fue estudiada, con un 63,1% de los participantes reportando un nivel de estrés moderado, y un 24,6% presenta niveles altos de estrés. Estos porcentajes y cifras coinciden con estudios nacionales ya hechos anteriormente, como el de la Universidad Andrés Bello (2022), que encontró que “el 57% de los estudiantes universitarios en Chile declara estar padeciendo estrés” (UNAB, 2022, p.5). Además, para ayudar a complementar estos resultados la Universidad San Sebastián reporta que el 98% de los universitarios ha sufrido algún grado de estrés académico (2022).

Uno de los elementos más relevantes encontrados es que el estrés no solo afecta el rendimiento académico, sino que se extiende hacia la vida social y personal de los estudiantes. El impacto psicológico que tiene este fenómeno se manifiesta de distintas formas como trastornos del sueño, irritabilidad constante, fatiga emocional, problemas para concentrarse, síntomas de ansiedad y hasta depresión. Esto está respaldado por la American Psychological Association (2020) que dice: “El estrés crónico produce efectos fisiológicos y psicológicos que deterioran la capacidad funcional del individuo y su calidad de vida en general” (p.4).

Con lo que, en el contexto de la UMC, que según los estudiantes entrevistados factores como el ruido constante de los autos que circulan por los alrededores, la inseguridad y la contaminación central los distinguieron como elementos externos que ayudaron a aumentar el estrés. Tal como indican Valadez, Sánchez y Rojas (2019), “Los factores ambientales no académicos, tienen un impacto directo en la salud mental del estudiante universitario, contribuyendo al agotamiento físico y emocional” (p.74).

Si lo vemos desde una perspectiva académica, el estrés afecta el rendimiento, la motivación, la memoria y la capacidad de organización de los estudiantes. Esto va acorde con lo planteado por Friedman (2018), quien afirma que “los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés tienen un 40% más probabilidades de obtener calificaciones por debajo de la media” (p.132). La sensación de tensión por las evaluaciones, trabajos, presentaciones y hasta defensa de tesis o prácticas, junto con la presión familiar y social, contribuyen a una percepción constante de amenaza que influye directamente en el rendimiento académico.

En el ámbito social, muchos estudiantes de los cuales realizaron la escala de estrés percibido reportaron que se les hacía difícil mantener relaciones interpersonales, que ya no participaban tanto como antes en actividades recreativas y que muchos llegaban a aislarse. Lo cual coincide con lo que dicen Wintre y Yaffe (2016), de que “el estrés tiende a reducir la calidad y la frecuencia de las interacciones sociales, lo que puede derivar en sentimientos de soledad y desconexión emocional” (p. 112).

Además, otro resto de los estudiantes que sí contaban con una red de apoyo ya sea familiar, amistad o profesional logran afrontar mejor las situaciones que percibían como estresantes, mostrando una resiliencia y adaptabilidad. Lo que en palabras de Cobb (1976) es “el apoyo social actúa como un amortiguador ante los efectos negativos del estrés, favoreciendo una mejor adaptación frente a las presiones del entorno” (p. 311).

Las teorías de Lazarus y Folkman (1984) que se usaron en esta investigación resultaron ser útiles para la interpretación de los hallazgos, ya que estos autores señalan que el estrés no solo es producto de un evento externo, sino que aparece a partir de la percepción que el individuo tiene de sus recursos para afrontarlo. Y en este caso, muchos estudiantes perciben que sus capacidades de afrontamiento no son suficientes para enfrentarse a las demandas académicas, sociales y personales, lo que aumenta su nivel de tensión y reduce su bienestar emocional.

También es necesario mencionar el rol que tiene la universidad como institución. Si bien la UMC busca ofrecer formación de calidad, inclusión y valores humanistas y cristianos. Algunos estudiantes desconocen si existen servicios de conserjería o espacios de apoyo psicológico, sugiriendo la implementación de intervenciones psicoeducativas estructuradas como talleres de manejo de estrés o pausas activas dentro del horario

académico.

Además, se revisan de manera detallada, los objetivos del estudio, evaluamos su cumplimiento en relación con los resultados obtenidos, destacando los hallazgos y análisis más relevantes. El objetivo general; Explorar la influencia del estrés en la vida social y académica de los estudiantes universitarios de la UMC. Siendo fundamental en estudio, se logra cumplir con este objetivo proporcionando una visión integral del impacto del estrés en diferentes ámbitos de los estudiantes, tanto social como académico. La investigación describe cómo el estrés afecta las relaciones sociales, el rendimiento académico y la salud mental, evidenciado en los datos cualitativos y cuantitativos. Se destaca en los resultados cómo los niveles de estrés, influenciados por factores internos y externos, generan alteraciones en la percepción del bienestar y el rendimiento de los estudiantes.

En relación al primer objetivo específico sobre describir las influencias del estrés en la vida social de los estudiantes universitarios de la UMC, resalta la importancia dentro de esta investigación y se considera cumplido, ya que los resultados permiten comprender de manera integral como el estrés incide en las dinámicas sociales de los estudiantes. Este estudio evidencia que el estrés influye negativamente en las relaciones interpersonales, la participación social y el bienestar emocional, afectando la calidad de las interacciones con pares y el sentido de integración al contexto universitario.

Sobre el segundo objetivo sobre analizar los puntajes obtenidos de los participantes en la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) y determinar la relación entre los niveles de estrés y las consecuencias en la vida social y académica de los estudiantes universitarios de la UMC, los resultados permitieron identificar una asociación

significativa entre altos niveles de estrés percibido y diversas dificultades tanto en el ámbito social como académico. Los estudiantes con puntajes más elevados en la escala reportan mayores problemas de concentración, disminución del rendimiento académico, fatiga, ansiedad y una menor disposición a participar en actividades sociales, lo que confirma la relación entre el estrés y el deterioro del desempeño y bienestar general.

Asimismo, el análisis de los datos cuantitativos obtenidos mediante la PSS-14 entrega información relevante sobre la intensidad del estrés percibido en la población estudiada, permitiendo categorizar los niveles de estrés y vincularlos con factores internos y externos que inciden en la experiencia universitaria. Estos hallazgos refuerzan lo planteado en el marco teórico y los antecedentes revisados, consolidando la validez de los resultados obtenidos.

Con el último objetivo específico, identificar los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes universitarios de la UMC, los resultados muestran que existen diferencias relevantes según la carga académica, las responsabilidades laborales y la modalidad de estudio, siendo los estudiantes vespertinos quienes presentan mayores niveles de estrés académico. La presión por cumplir exigencias académicas, la falta de tiempo para el descanso y las múltiples responsabilidades generan un aumento del estrés, afectando tanto el rendimiento como la percepción del bienestar.

Los resultados más relevantes que notamos, es que la percepción del estrés varía según la carga académica y las responsabilidades laborales, siendo más intenso en estudiantes vespertinos. También la ubicación de la universidad en zona urbana (centro de Santiago) y los factores ambientales influyen en los niveles de estrés, por lo que los elementos externos juegan un papel importante en la experiencia del estudiante. Además,

la implementación de programas institucionales de apoyo, como consejerías y talleres, puede aliviar el impacto del estrés y mejorar la salud mental, pero todavía hay una baja accesibilidad o concienciación sobre estos recursos.

Desde un punto de vista más internacional, estudios como el de Sierra et al. (2018) en universidades latinoamericanas sostiene que el estrés académico es la primera causa de consulta en servicios psicológicos universitarios. Este tipo de estrés según el mismo estudio está fuertemente vinculado a síntomas ansiosos - depresivos, pensamientos de abandono y deterioro de la motivación personal, así coincidiendo con los testimonios entregados en la investigación.

Los hallazgos de esta investigación permiten concluir que el estrés constituye un fenómeno estructural en la vida universitaria actual, especialmente en contextos como el de la UMC, donde participan múltiples factores de presión. La presencia de niveles moderados y altos de estrés suman un 87,7% de los estudiantes evaluados confirma que este fenómeno no es excepcional, sino parte del entorno cotidiano.

Esta tesina invita a reflexionar sobre el rol de las instituciones educativas como espacios no solo de formación profesional, sino también de contención emocional y desarrollo humano integral. En un contexto donde la salud mental de los estudiantes ha sido declarada en crisis a nivel mundial (OMS, 2023), comprender el estrés como un fenómeno multifactorial y abordarlo desde una perspectiva ética, social y educativa se vuelve no urgente, sino imprescindible.

Sugerimos como nuevos desafíos y propuestas para futuras investigaciones: Profundizar en las diferencias de género y origen socioeconómico en la experiencia del estrés, para entender si estos factores condicionan el tipo y la efectividad de las

estrategias de afrontamiento. Estudio longitudinal que sigue a los estudiantes a lo largo de su carrera para detectar cómo evoluciona el estrés y sus mecanismos de afrontamiento en diferentes etapas académicas.

Evaluar la efectividad de programas y recursos institucionales en la reducción del estrés, identificando qué intervenciones son más útiles y cuáles deben fortalecerse.

Explorar el impacto del entorno urbano en el estrés, analizando cómo factores como la contaminación, ruido y falta de espacios verdes contribuyen o mitigan el estrés en ambientes académicos.

Futuras preguntas de investigación:

¿Cómo influye el apoyo familiar y social en la percepción y manejo del estrés?

¿Qué rol juegan las competencias emocionales en la resiliencia estudiantil?

¿Qué tecnologías o aplicaciones digitales pueden potenciar los mecanismos de afrontamiento efectivos?

BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association (APA). (n.d.). <https://www.apa.org>.

<https://www.apa.org/>

Aosses. (2018, April 18). ¿Cómo enfrentar el estrés que causa prepararse para la PSU? - Santo Tomás en Línea. Santo Tomás En Línea.

<https://enlinea.santotomas.cl/actualidadinstitucional/mundo-santo-tomas/enfrentar-estres-causa-prepararse-la-psu/95296/>

Cassinello. (2021, September 27). ¿Qué es el estrés y cómo influye en nuestra vida? Dr. Manuel Cassinello. <https://manuelcassinello.com/blog/estres-como-influye-en-nuestra-vida/>

Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (Oct., 2024). (2024, October 28). OPS/OMS | Organización

Panamericana De La Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/declaracion-helsinki-amm-principios-eticospara-investigaciones-medicas-seres-humanos>

De La Peña, M., MD PhD. (2021, June 23). 20 Técnicas para afrontar el estrés. Instituto Europeo De Salud Y Bienestar Social. <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/tecnicas-para-afrontar-estres/>

De Los Ángeles Avalos Guijarro, A. (2024). Impacto del estrés estudiantil en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Dominio De Las Ciencias, 10(2), 784–794. <https://doi.org/10.23857/dc.v10i2.3831>

Del Río López, M. (2022, January 25). Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

Psicólogos PsicoAbreu. <https://www.psicologos-malaga.com/estilos-estrategias-afrontamientoproblemas/>

Domínguez, J. P. S., Mendoza, E. D., Osorio, M. C. P., & Salinas, E. a. B. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. Dilemas Contemporáneos Educación

Política Y Valores. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>

Espinosa-Castro, J., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez - Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>

Estrés académico. (2022, November 14). Universidad Nacional De Córdoba.

<https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico>

Gracia, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria.

ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/278775932_Apoyo_social_e_intervencion_social_y_comunitaria

Ibero Americana, 29(1). <https://www.redalyc.org/pdf/800/80002905.pdf>

Juanes, T., Juanes, T., & Juanes, T. (2006, July 4). Cuando baja la autoestima y crece el estrés. *Cinco Días*.

https://cincodias.elpais.com/cincodias/2006/07/05/sentidos/1152066438_850215.html

Los efectos del estrés y su impacto en tu salud | Cigna Healthcare. (n.d.).

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/effects-of-stress-and-their-impact-on-your-health>

Manuel González Ávila “Aspectos éticos de la investigación cualitativa. “(2002). Revista

Martínez, R. A., Monteagudo, M. a. R., Monteagudo, P. R., López, D. S., Turiño, B. C., & Cubela, R. L. R. (2019). ¿Por qué enunciar las limitaciones del estudio? Redalyc.org.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180061172004>

Oc. (2023, May 10). *Estudio UNAB: salud mental de estudiantes universitarios chilenos*.

UNAB - Noticias. <https://noticias.unab.cl/investigadores-unab-presentan-estudio-que-aborda-la-salud-mental-de-los-estudiantes-universitarios-chilenos/>

Prieto, A. M., & Pallares, M. S. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7515314>

Psicológica, É. (2018, July 16). Condiciones éticas para la investigación psicológica con seres humanos en Colombia.

<https://eticapsicologica.org/index.php/documentos/articulos/item/31-investigacion-humanos>

Psiquiatria.com Capacidad de afrontamiento al estrés (Coping). (n.d.).

Psiquiatria.com/glosario/capacidad-de-afrontamiento-al-estres-coping.

<https://psiquiatria.com/glosario/capacidad-de-afrontamiento-al-estres-coping>

Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. (n.d.). Uchile.

<https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Reid, S. (2024, July 3). Apoyo social para aliviar el estrés - HelpGuide.org.

<https://www.helpguide.org/es/amor-y-amistad/apoyo-social-para-aliviar-el-estres>

Remor, E., Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Ansiedad y estrés*. 2001;7(2-3):195–201.

<https://bi.cibersam.es/busqueda-deinstrumentos/ficha?Id=466>

Revista Médica Clínica Las Condes - Elsevier. (2018). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(5), 589-598.

<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2018.06.002>

Revista Psicología Científica.com. (2024, October 31). Estrés de examen en estudiantes.

<https://psicologiacientifica.com/estres-examen-estudiantes/>

Richaud María Cristina . "La ética en la investigación psicológica." *Enfoques*, vol. XIX, no. 1-2, 2007, pp.5-18. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25913121002>

Sebastián, U. S. (2022, October 17). Estrés académico: ¿Cómo afecta a tu rendimiento en la universidad? <https://orienta.uss.cl/blog/estres-academico-como-afecta-a-tu-rendimiento-en-launiversidad>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios.

<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

Social support as a moderator of life stress : *Psychosomatic medicine*. (n.d.). LWW.

https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/abstract/1976/09000/social_support_as_a_moderator_of_life_stress.3.aspx

Stress, appraisal, and coping : Richard S. Lazarus : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive. (1984). Internet Archive.

<https://archive.org/details/stressappraisalc00rich/page/n4/mode/1up>

Suicide Prevention Resource Center. (2025). *Consequences of student mental health issues*. <https://sprc.org/consequences-of-student-mental-health-issues/>

Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020).

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

UNIVERSITARIO: EDUCACIÓN INFANTIL - PRIMARIA.

<https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>

Vista de Estrés Académico. (n.d.).

<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>

8.2.1. El modelo de Selye | Psicología ambiental. (n.d.).

http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-4-tema-8-2-1