



**Universidad Latina de Panamá**

**Facultad de Ciencias de la Educación**

**Maestría en Docencia Superior**

**Análisis del Estrés Académico en Estudiantes de Último año en la  
Licenciatura de Derecho y Ciencias Políticas en la Sede de Santiago de la  
Universidad Latina De Panamá**

**Proyecto final de Graduacion Presentado como requisito para optar por el  
Título de Maestría en Docencia Superior en la Universidad Latina de Panamá**

**Profesor: Giuliano Mazzanti**

**Presentador por**

**Lic. Mayda Barría Trujillo**

**9-756-1503**

**Panamá, República de Panamá**

**2025**

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto con profunda gratitud y emoción a mi hija Seychell Barría, que de una u otra manera, ha formado parte de este proceso tan significativo en mi vida académica y personal.

En primer lugar, a Dios, por ser mi guía, mi refugio y mi fuente de fortaleza en los momentos de dificultad. Gracias por darme la salud, la sabiduría y la perseverancia para continuar cuando sentí que no podía más.

A mi mamá y mi tía Maylin, por su amor infinito, su ejemplo de esfuerzo y sacrificio y por enseñarme desde pequeño, el valor de la educación. Ustedes han sido mi mayor motivación y este logro también es suyo.

A mis docentes, quienes no solo compartieron sus conocimientos, sino también su compromiso, disciplina y vocación. Gracias por ser inspiración y por sembrar en mí el deseo de seguir aprendiendo y creciendo como profesional.

A mis compañeros de carrera, quienes hicieron de este trayecto una experiencia más enriquecedora y llevadera. Gracias por las risas, el apoyo y la solidaridad en los momentos de presión.

Y finalmente, dedico este trabajo a mí mismo, por no rendirme ante las dificultades, por aprender de los errores, y por confiar en que cada esfuerzo valdría la pena.

Este proyecto representa no solo una meta académica alcanzada, sino también un capítulo de crecimiento personal que jamás olvidaré.

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto de investigación, el cual representa una etapa muy importante de mi formación profesional.

Agradezco, en primer lugar, a Dios, por brindarme la vida, la salud y la fortaleza para culminar esta etapa con perseverancia y fe.

A familiares, quiénes han sido mi principal fuente de motivación y apoyo incondicional. Gracias por creer en mí incluso en los momentos de duda, por sus palabras de aliento y por enseñarme el valor del esfuerzo y la responsabilidad.

A mis docentes y asesor académico, por su orientación, paciencia y compromiso en el proceso investigativo. Su acompañamiento fue fundamental para el desarrollo y enriquecimiento de este trabajo.

A mis compañeros de carrera, por compartir este camino lleno de aprendizajes, desafíos y logros. Gracias por su solidaridad, colaboración y por hacer que este recorrido fuese más humano y llevadero.

También agradezco a la Universidad Latina de Panamá, sede Santiago, por brindarme las herramientas académicas y los espacios necesarios para desarrollarme como estudiante y futuro profesional.

A todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron con esta investigación: gracias. Este proyecto no habría sido posible sin su apoyo y confianza.



## **Declaración Jurada**

### **UNIVERSIDAD LATINA DE PANAMÁ**

#### **DECLARACIÓN JURADA**

Yo, Mayda Kelineth Barría Trujillo con cédula de identidad personal número 9-756-1503, estudiante graduanda del programa/carrera de la Maestría en Docencia Superior, declaro bajo la gravedad del juramento que el material que aparece en este trabajo de graduación, en la opción: Tesis, es de mi producción intelectual, en razón de lo cual exonero a la Universidad Latina de Panamá de cualquier responsabilidad relacionada a este aspecto.

Como constancia firmo la presente declaración el día 28 del mes de julio del año 2025.

Firma del estudiante:

A handwritten signature in black ink that reads 'Mayda K. Barría Trujillo'.

Cédula: 9-756-1503

## Índice general

### Tabla de contenido:

Hoja de presentación.....	1
Dedicatorias.....	2
Agradecimientos.....	3
Declaración Jurada.....	4
Índice General.....	5
Índice de figuras.....	8
Índice de cuadros.....	9
Índice de anexos.....	10
Resumen.....	11
Summary.....	12
Introducción.....	13
<b>CAPÍTULO 1.0 EL PROBLEMA</b>	
1.1. Antecedentes de la investigación.....	16
1.2. Planteamiento del problema.....	18
1.2.1 Diagnostico situacional del problema.....	19

1.2.2 Delimitación o alcance del proyecto.....	19
1.3. Justificación de la investigación.....	20
1.3.1 Importancia.....	21
1.3.2 Aportes del proyecto.....	22
1.4. Objetivos.....	24
1.4.1. Generales.	
1.4.2. Específicos.	
1.5. Definición de términos.....	25
1.6. Limitaciones o restricciones de la investigación.....	27
1.7. Hipótesis.....	28
<b>CAPÍTULO 2.0. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Conceptualización del estrés académico.....	30
2.1.2. Factores desencadenantes.....	32
2.2. Efectos del estrés en estudiantes universitarios.....	34
2.2.1 Impacto de la salud mental y Física.....	36
2.2.1.1. Efectos en la salud mental.....	36
2.2.1.2 Efectos en la Salud Física.....	37
2.3. Estrategias de afrontamiento y apoyo institucional.....	39
2.3.1. Estrategias de enfrentamiento estudiantil por la institución.....	39
2.3.2 El rol del docente y el Personal administrativo.....	40
2.3.3 Técnicas de afrontamiento utilizadas por los estudiantes.....	41

2.3.3.1 Técnicas de afrontamiento positivas adaptadas.....	41
2.3.3.2. Técnicas de afrontamiento positivas desadaptadas.....	42
2.4 Rol de las instituciones educativas en la gestión del estrés.....	43
<b>CAPÍTULO 3.0. MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	52
3.2. Población y muestra.....	52
3.3. Variables.....	53
3.4. Descripción de los instrumentos.....	54
3.5. Recolección de la información.....	55
3.6. Tratamiento de la información.....	56
<b>CAPÍTULO 4.0. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	
4.1. Instrumento No. 1.....	61
4.2. Instrumento No. 2.....	66
4.3. Prueba de hipótesis.....	68
4.4. Conclusiones.....	69
4.5. Recomendaciones.....	71
<b>CAPÍTULO 5.0. LA PROPUESTA</b>	
5.1. Introducción.....	76
5.2. Fundamentación de la Propuesta.....	77
5.3. Justificación de la Propuesta.....	79
5.4. Objetivos de la Propuesta.....	81
5.5. Análisis costo beneficio de la Propuesta.....	82
5.6. Implementación de la Propuesta.....	84

<b>5.7. Cronograma de actividades.....</b>	<b>86</b>
<b>5.8. Presupuesto de implementación de la Propuesta.....</b>	<b>88</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>90</b>
<b>BIBLIGRAFÍA.....</b>	<b>93</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>96</b>

### **Índice de Figuras**

<b>Figura 1 Exigencias del entorno educativo.....</b>	<b>31</b>
<b>Figura 2 Afrontamiento del problema.....</b>	<b>40</b>
<b>Figura 3 Distribución de genero.....</b>	<b>61</b>
<b>Figura 4 Muestra de estrés en porcentaje.....</b>	<b>62</b>
<b>Figura 5 Distribución del nivel de estrés.....</b>	<b>63</b>
<b>Figura 6 Distribución del nivel de preocupación.....</b>	<b>64</b>

## Índice de cuadros

<b>Cuadro 1 Distribución de respuestas en escala Likert.....</b>	<b>61</b>
<b>Cuadro 2 Distribución de nivel de estrés en la muestra.....</b>	<b>62</b>
<b>Cuadro 3 Nivel de preocupación de la muestra.....</b>	<b>63</b>
<b>Cuadro 4 Análisis de Combrach .....</b>	<b>65</b>
<b>Cuadro 5 Cronograma de Actividades .....</b>	<b>87</b>

## Índice de anexos

- ✓ **Entrevista realizada a estudiantes**

## **Resumen**

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo analizar el estrés académico que enfrentan los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad Latina de Panamá, sede Santiago. Esta etapa académica representa una de las más exigentes debido a la carga de trabajo, la preparación para la vida profesional y, en muchos casos, la combinación de estudios con responsabilidades laborales y familiares. A partir de esa realidad, se busca identificar los factores que generan estrés, sus manifestaciones más frecuentes y el impacto que produce en el rendimiento académico y en la salud emocional y física de los estudiantes.

La investigación parte del reconocimiento de que el estrés académico, si no es adecuadamente atendido, puede influir negativamente en la motivación, la concentración, el desempeño en clases y en evaluaciones, así como generar problemas de salud mental como ansiedad, fatiga crónica o depresión. Para abordar el problema, se utilizarán técnicas cualitativas y cuantitativas, como entrevistas semiestructuradas y encuestas aplicadas directamente a los estudiantes del grupo objetivo.

Además, el estudio analizará las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y evaluará la percepción que tienen sobre el apoyo institucional disponible. Con ello, se pretende generar recomendaciones concretas que fortalezcan los mecanismos de apoyo psicológico y académico que la universidad ofrece, así como sensibilizar a docentes y autoridades sobre la importancia de crear ambientes educativos más equilibrados y saludables.

## Summary

his research project aims to analyze the academic stress experienced by final-year students of the Law and Political Science degree program at Universidad Latina de Panamá, Santiago campus. This academic stage is one of the most demanding due to the heavy workload, the preparation for professional life, and, in many cases, the combination of academic duties with work and family responsibilities. Based on this context, the study seeks to identify the main stressors, the most frequent manifestations, and the impact of academic stress on students' academic performance and emotional and physical health.

The research acknowledges that academic stress, if not adequately addressed, can negatively affect students' motivation, concentration, class performance, and exam results. It may also lead to mental health issues such as anxiety, chronic fatigue, or depression. To address this issue, both qualitative and quantitative techniques will be applied, including semi-structured interviews and surveys conducted with the target student population.

The study will also examine the coping strategies used by students and assess their perception of institutional support. The findings aim to generate practical recommendations to strengthen psychological and academic support services offered by the university and to raise awareness among faculty and administrators about the importance of creating more balanced and healthy learning environments.

## Introducción

La educación superior representa una etapa decisiva en la vida de todo estudiante, ya que no solo implica el desarrollo de competencias académicas y profesionales, sino también una serie de exigencias personales, sociales y emocionales que pueden generar un impacto significativo en su bienestar. Dentro de ese contexto, el estrés académico ha emergido como una de las problemáticas más frecuentes y preocupantes entre la población universitaria, especialmente en aquellos que se encuentran en las etapas finales de su formación.

En carreras como la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas, donde el pensamiento crítico, la argumentación jurídica y la carga teórica son particularmente intensas, el nivel de presión aumenta considerablemente a medida que los estudiantes se acercan al cierre de sus estudios. La preparación para la graduación, la elaboración del trabajo final, las prácticas profesionales, la incertidumbre ante el entorno laboral y la conciliación de responsabilidades personales y académicas, son factores que, en conjunto, contribuyen al desarrollo de altos niveles de estrés. Esta condición puede manifestarse a través de síntomas físicos, emocionales y conductuales que, si no se identifican y atienden adecuadamente, afectan directamente el rendimiento académico, la salud mental y la calidad de vida del estudiante.

En la sede de Santiago, de la Universidad Latina de Panamá, esta realidad no es ajena. Es común observar cómo estudiantes de último año experimentan agotamiento, ansiedad, desmotivación e incluso sentimientos de frustración o fracaso a pesar de sus logros académicos. Frente a esta situación, se hace imprescindible realizar un análisis profundo que permita comprender las principales fuentes del estrés académico, cómo lo experimentan los estudiantes y qué estrategias utilizan o no para enfrentarlo.

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de último año de Derecho y Ciencias Políticas, así como identificar los factores que lo desencadenan y su impacto en el desempeño

académico y emocional. Se espera que los resultados de este estudio no solo sirvan como diagnóstico, sino que también brinden insumos valiosos para el diseño de estrategias institucionales de apoyo y prevención, promoviendo así un entorno universitario más saludable y equitativo.

Este análisis representa un aporte importante al estudio del bienestar estudiantil, ya que permite visibilizar un problema que muchas veces se normaliza o se subestima. Además, se alinea con el compromiso de las universidades de formar profesionales íntegros, no solo desde lo técnico o disciplinario, sino también desde lo humano.

## **CAPÍTULO 1.0 EL PROBLEMA**

## **1.1 Antecedentes o estado del arte**

Diversos estudios han demostrado que el estrés académico afecta significativamente el rendimiento, la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Investigaciones en América Latina revelan que el último año de carrera es especialmente estresante debido a cargas académicas, trabajo de graduación, presión social y expectativas laborales. Señalando los principales están:

### **Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de “derecho” en zonas altoandinas**

Peñarrieta Bedoya, Pineda Ancco, Quintanilla Chacón y Rodríguez Rocha (2025) realizaron un estudio en la Universidad Nacional del Altiplano, Perú, donde identificaron que el estrés académico es un factor de riesgo significativo para la salud mental de los estudiantes de “derecho”. Utilizando el modelo SisCo de Barraza, encontraron que factores como la sobrecarga de tareas y las formas de evaluación contribuyen notablemente al estrés, afectando el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes.

### **Estrés académico en jóvenes universitarios de psicología, derecho e ingenierías en la zona metropolitana del Valle de México**

Urban Marcos (2024) investigó el nivel de estrés académico en estudiantes de diversas carreras, incluyendo “derecho”, en la zona metropolitana del Valle de México. Los resultados mostraron un nivel de estrés severo ( $M=3.86$ ), siendo los principales estresores la sobrecarga de tareas y la dificultad para comprender los temas abordados en clase. El estudio resalta la necesidad de implementar estrategias de afrontamiento efectivas para mitigar los efectos negativos del estrés en la población estudiantil.

### **Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la división de ciencias sociales de la Universidad de Sonora**

Pérez Musiño y Valenzuela (2018) analizaron las causas y síntomas del estrés académico en estudiantes de carreras como derecho, psicología y ciencias de la comunicación en la Universidad de Sonora. Encontraron que un 82 % de los estudiantes presentan niveles altos de estrés, siendo las principales causas la preocupación por la sobrecarga de tareas y evaluaciones. Los síntomas más comunes incluyen manifestaciones psicológicas, físicas y comportamentales. El estudio sugiere la implementación de programas de intervención para atender esta problemática.

### **Estrés académico y estilo de afrontamiento en estudiantes de derecho del último año de la Universidad Nacional de Ucayali**

Mendoza Mallma (2023) examinó la relación entre el estrés académico y los estilos de afrontamiento en estudiantes de último año de derecho en la Universidad Nacional de Ucayali. Los hallazgos indicaron que el 40 % de los estudiantes presentan estrés académico moderado, y se encontró una correlación significativa entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas. El estudio destaca la importancia de fomentar estilos de afrontamiento adecuados para reducir el impacto del estrés en los estudiantes.

Estos antecedentes evidencian que el estrés académico es una problemática significativa en estudiantes universitarios, particularmente en carreras exigentes como derecho y ciencias políticas. La sobrecarga de tareas, las exigencias académicas y la falta de estrategias de afrontamiento adecuadas son factores comunes que contribuyen al estrés, afectando la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos estudios resaltan la necesidad de implementar programas de apoyo y estrategias efectivas para mitigar el impacto del estrés en la población estudiantil. Ya que se considera como un proceso psicológico y adaptativo que se hace presente cuando el estudiante se enfrenta a demandas percibidas como un estresor, lo que desequilibra el bienestar del individuo. Como resultado se manifiesta en síntomas que hacen que recurran a medidas de afrontamiento para volver a un estado equilibrado. Sin embargo, existe poca documentación específica sobre dicha problemática en estudiantes de derecho y ciencias políticas en el

contexto panameño en donde el proceso académico implica que el individuo conozca su entorno y las aptitudes para responder asertivamente cuando las demandas son mayores a las que comúnmente se enfrentan. Y así, al establecer soluciones concretas relacionadas con la forma en que actúan para evitar sentirse estresados, se puede mejorar su bienestar y permitirles cumplir con sus responsabilidades académicas sin que estas se vean afectadas.

## **1.2 Planteamiento del problema**

Los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas enfrentan múltiples exigencias académicas y personales que pueden generar altos niveles de estrés. Este fenómeno no solo afecta su rendimiento académico, sino también su bienestar emocional y su preparación profesional.

El estrés, como fuente principal generadora de emociones de toda actividad humana, ha sido objeto de atención por parte de investigadores de diferentes ámbitos del conocimiento. Desde la dimensión fisiológica, el estrés, constituye uno de los aspectos mejor estudiados que ha sentado las bases de este fenómeno. Por otro lado, la perspectiva de las ciencias de la conducta ha analizado al estrés, principalmente en relación con situaciones críticas que comprometen el bienestar o la supervivencia de los individuos. Sin embargo, en los últimos años, el interés se ha trasladado a otro tipo de poblaciones como, por ejemplo, a estudiantes universitarios.

A pesar de su impacto no se han implementado suficientes estudios ni estrategias institucionales para identificar y atender esta situación. Lo que pone en evidencia la prevalencia y la relevancia del estrés en la población universitaria y motivó el desarrollo de la presente investigación, la cual se propone analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento del mismo en los estudiantes universitarios de la Universidad Latina de Panamá, sede Santiago, en su Licenciatura de Derecho y Ciencias Políticas y establecer las variables de los que cursan el último año de su carrera.

### **1.2.1 Diagnóstico situacional del problema**

La importancia de este estudio radica en comprender la percepción de los niveles de estrés en estudiantes universitarios, especialmente en función de la proximidad a la culminación de su carrera. El estrés es un fenómeno recurrente en el ámbito educativo, por tal motivo, resulta esencial el interés de este en investigaciones actuales y futuras en donde se reconozcan signos como ansiedad, cansancio extremo, bajo rendimiento y desmotivación entre los estudiantes próximos a graduarse. Estas señales indican la necesidad de abordar el estrés académico como un problema real que afecta su desempeño y salud integral.

### **1.2.2 Delimitación o alcance del proyecto**

La investigación se centrará en los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas en la sede Santiago de la Universidad Latina de Panamá, donde se investiga el estrés causado por diversos factores como: sobrecarga académica, exigencias de evaluación, problemas financieros, falta de apoyo por parte de la administración de la universidad, lo que acarrea dificultades de rendimiento académico, la salud mental, el bienestar general, la vida social.

### **1.3 Justificación de la investigación**

La presente investigación se sustenta en diversas teorías psicológicas y educativas que explican cómo el estrés académico influye en el rendimiento, la salud mental y el bienestar general del estudiante universitario.

Esta investigación busca generar información útil y actualizada sobre el estrés académico en esta población específica, con el fin de proponer soluciones prácticas que mejoren la experiencia universitaria y la salud mental de los estudiantes.

Además, desde el enfoque socio educativo, el estrés académico se analiza como una consecuencia de un sistema educativo exigente que, en ocasiones, no considera las capacidades, ritmos y contextos individuales. Investigaciones previas evidencian que altos niveles de estrés académico están relacionados con bajo rendimiento, ausentismo, deserción universitaria y problemas de salud mental. Destacamos que la gestión y la planificación de una institución educativa requiere de un esquema de gestión de calidad que involucre personas, procesos y recursos de un buen funcionamiento, desempeño administrativo proactivo y organizado.

Por tanto, este estudio se apoya teóricamente en la necesidad de comprender el estrés académico no solo como una reacción personal, sino también como un fenómeno contextual que puede ser gestionado y prevenido mediante intervenciones institucionales, programas de orientación y acompañamiento psicológico.

### **1.3.1 Importancia**

El presente estudio es de gran importancia porque aborda una problemática real que afecta directamente a los estudiantes de último año de la Licenciatura en

Derecho y Ciencias Políticas en la sede de Santiago de la Universidad Latina de Panamá: el estrés académico.

Esta etapa final de la carrera suele ser una de las más exigentes debido a la presión por culminar con éxito los estudios, desarrollar el trabajo de grado, aprobar asignaturas clave y proyectarse al ámbito laboral. Todo ello puede generar altos niveles de tensión emocional que afectan tanto el rendimiento académico como el bienestar mental y físico del estudiante.

Analizar tal situación permitirá visibilizar el problema dentro del contexto universitario y servirá como base para que autoridades académicas, docentes y orientadores puedan diseñar e implementar estrategias de apoyo psicológico, académico y emocional; tener programas de apoyo, prevención y orientación que fortalezcan la calidad de la educación y el bienestar estudiantil. Además, esta investigación busca contribuir al conocimiento científico en el área de la salud mental universitaria y fomentar espacios educativos más humanos y sostenibles.

### **1.3.2 Aportes del proyecto**

El desarrollo de una investigación sobre el estrés académico en el contexto universitario genera diversos aportes significativos, tanto a nivel institucional como científico y social. Entre los principales se destacan:

- **Diagnóstico real y actualizado**

Permite conocer el nivel, causas y efectos del estrés académico en los estudiantes, especialmente en etapas críticas como el último año de carrera.

- **Visibilidad del problema**

Ayuda a posicionar la salud mental estudiantil como un tema prioritario dentro de las políticas educativas universitarias, promoviendo un enfoque integral de la formación profesional.

- **Mejora del ambiente académico**

Los resultados pueden servir como base para diseñar programas de apoyo psicológico, tutorías, acompañamiento emocional o flexibilización de cargas académicas.

- **Aportes al campo científico**

Contribuye al desarrollo de estudios y teorías sobre el estrés en contextos educativos, fortaleciendo el conocimiento interdisciplinario entre el derecho, la psicología y la educación superior.

- **Empoderamiento estudiantil**

Brinda a los estudiantes herramientas para identificar sus propias fuentes de estrés y estrategias para enfrentarlas, fomentando el autocuidado y la resiliencia.

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo general**

Analizar el nivel de estrés académico en estudiantes de último año de derecho y ciencias políticas de la sede de Santiago y la implementación de un mecanismo en mejoras del rendimiento académico.

#### **1.4.2Objetivos específicos**

1. Caracterizar el estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de la Universidad Latina de Panamá.
2. Identificar los principales estresores asociados a las actividades académicas en los estudiantes universitarios de la Universidad Latina de Panamá.
3. Evaluar los síntomas emocionales, físicos y académicos relacionados con el estrés.
4. Caracterizar las estrategias de afrontamiento del estrés académico que predominan en los estudiantes universitarios de la Universidad Latina de Panamá.

#### **1.5 Definición de términos**

### **1. Estrés académico:**

Respuesta física y emocional del estudiante ante demandas académicas que percibe como excesivas o difíciles de manejar.

### **2. Salud mental:**

Estado de bienestar emocional, psicológico y social que permite a una persona afrontar las tensiones normales de la vida.

### **3. Rendimiento académico:**

Resultado del desempeño del estudiante en sus actividades educativas, reflejado en calificaciones, cumplimiento de tareas y participación.

### **4. Carga académica:**

Cantidad de asignaciones, exámenes y actividades que un estudiante debe realizar dentro de un periodo académico.

### **5. Síntomas psicósomáticos:**

Manifestaciones físicas que tienen origen en factores emocionales, como dolores de cabeza, fatiga o insomnio provocados por el estrés.

### **6. Ansiedad:**

Estado de preocupación intensa, nerviosismo o miedo ante situaciones académicas exigentes o evaluativas.

### **7. Fatiga emocional:**

Sensación de agotamiento mental y afectivo causada por la acumulación de tensión emocional prolongada.

### **8. Afrontamiento:**

Conjunto de estrategias cognitivas y conductuales utilizadas por una persona para manejar el estrés y las emociones.

### **9. Evaluación académica:**

Proceso mediante el cual se mide el aprendizaje y desempeño del estudiante, generalmente mediante exámenes o trabajos.

**10. Presión universitaria:**

Sensación de obligación intensa por cumplir con las expectativas académicas, sociales o familiares durante la vida universitaria.

**11. Autoeficacia:**

Confianza del estudiante en su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar metas académicas.

**12. Desgaste estudiantil:**

Sensación de cansancio, pérdida de interés y desmotivación prolongada hacia los estudios.

**13. Factores estresores:**

Situaciones o condiciones que provocan estrés, como exámenes, falta de tiempo o conflictos personales.

**14. Apoyo institucional:**

Recursos, servicios y programas brindados por la universidad para ayudar al estudiante en su desarrollo académico y personal.

**15. Bienestar emocional:**

Estado de equilibrio en el que una persona maneja de forma saludable sus emociones y mantiene relaciones positivas.

**1.6 Limitaciones o restricciones de la investigación**

- **Tiempo limitado de recolección de datos**

La investigación se desarrollará en un periodo de tres meses, lo que puede restringir la profundidad del análisis y el seguimiento a largo plazo del fenómeno.

- **Tamaño y accesibilidad de la muestra**

El estudio se enfoca solo en estudiantes de último año de una carrera específica y de una sola sede universitaria, lo que reduce la generalización de los resultados.

- **Disponibilidad de los participantes**

La participación voluntaria puede verse afectada por las agendas ocupadas de los estudiantes, especialmente en su último año, lo que puede limitar la cantidad y variedad de respuestas.

- **Instrumentos autoaplicados**

El uso de encuestas y cuestionarios puede implicar respuestas subjetivas, poco precisas o influenciadas por el estado emocional del momento.

- **Falta de seguimiento psicológico profesional**

Los hallazgos no sustituyen diagnósticos ni tratamientos profesionales relacionados con la salud mental.

- **Contexto sociocultural específico**

Los factores asociados al estrés pueden estar influenciados por características culturales y sociales propias del entorno de la sede Santiago, lo cual limita su comparación con otras realidades universitarias.

## **1.7 Hipótesis**

- El estrés académico afecta negativamente el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes de último año de derecho y ciencias políticas en la sede Santiago.
- Los altos niveles de carga académica están directamente relacionados con el incremento del estrés académico en los estudiantes de último año.
- Los estudiantes que presentan mayores niveles de estrés académico reportan menor satisfacción personal y rendimiento en sus evaluaciones finales.

## **CAPÍTULO 2.0 MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Conceptualización del estrés académico**

El estrés académico se define como una respuesta fisiológica, emocional y conductual que experimentan los estudiantes ante demandas académicas percibidas como excesivas o desafiantes. Este tipo de estrés se manifiesta cuando los estudiantes sienten que las exigencias del entorno educativo superan sus recursos personales para afrontarlas, generando un desequilibrio que afecta su bienestar general.

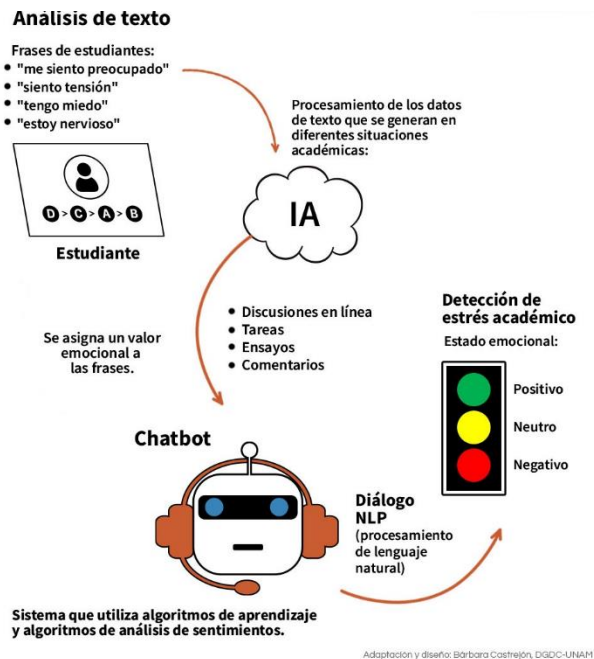
La respuesta adaptativa del organismo ante estímulos o demandas académicas que son percibidas como amenazantes, desafiantes o que superan los recursos personales del estudiante para enfrentarlas eficazmente. Es una forma específica del estrés general, enfocada en el entorno educativo, y se manifiesta tanto en el ámbito cognitivo como en el emocional, conductual y fisiológico.

Según **Lazarus y Folkman (1984)**, el estrés se produce cuando una persona valora una situación como desbordante o peligrosa para su bienestar y percibe que no cuenta con los recursos suficientes para afrontarla. En el ámbito académico, estas situaciones pueden incluir la presión por obtener altas calificaciones, el temor al fracaso, las cargas excesivas de trabajo, o la falta de tiempo para cumplir con múltiples responsabilidades.

Para **Blascovich y Mendes (2010)**, el estrés académico también está relacionado con la evaluación constante del rendimiento y la comparación social que se da en entornos universitarios competitivos, lo cual puede provocar altos niveles de ansiedad, baja autoestima y agotamiento emocional.

**Morales Chainé y colaboradores (2011)** sostienen que el estrés académico no solo surge por el volumen de tareas, sino también por la percepción de ineficacia, el escaso sentido de control sobre el tiempo, el contenido y las exigencias poco realistas del entorno familiar, institucional o social. Por su parte, **Vera (2009)** plantea que este tipo de estrés es un fenómeno complejo que requiere un abordaje multidisciplinario, ya que no solo implica respuestas psicológicas, sino también biológicas y sociales. Es decir, la manera en que un estudiante afronta el estrés académico depende de su historia personal, habilidades emocionales, apoyos sociales, recursos institucionales y

características del sistema educativo. Esto representa una respuesta compleja y multifactorial ante las exigencias del entorno educativo. No se trata únicamente de una reacción emocional pasajera, sino de un fenómeno que involucra procesos cognitivos, físicos y sociales, afectando directamente el bienestar y el rendimiento de los estudiantes. Su comprensión exige un enfoque integral que considere tanto los factores individuales como los institucionales. Reconocer sus causas y consecuencias es esencial para desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas y promover entornos educativos más saludables, inclusivos y sostenibles.



### **2.1.2. Factores desencadenantes**

El estrés académico es producto de múltiples factores internos y externos que interactúan en el contexto educativo. Estos factores desencadenantes, también llamados estresores, pueden variar en intensidad y frecuencia, dependiendo de la etapa de formación, características individuales, condiciones familiares y el entorno institucional.

#### **1. Carga académica excesiva**

La sobrecarga de tareas, trabajos, exámenes y proyectos en tiempos limitados es uno de los principales detonantes del estrés. Cuando la planificación curricular no considera pausas ni espacios para el descanso y reflexión, se genera una presión constante sobre el estudiante. Según **Vera (2009)**, los estudiantes universitarios reportan altos niveles de agotamiento cuando deben rendir constantemente sin tiempo de recuperación.

#### **2. Presión por el rendimiento y calificaciones**

Las expectativas elevadas, ya sean propias, familiares o institucionales, pueden generar un temor constante al fracaso. Esta presión se incrementa cuando se asocian las calificaciones con el valor personal o profesional futuro del estudiante. **Lazarus y Folkman (1984)** afirman que cuando la evaluación académica es percibida como amenaza y no como reto, aumenta el estrés.

#### **3. Exigencias familiares y sociales**

Muchos estudiantes enfrentan responsabilidades familiares como el cuidado de hijos o la colaboración económica en el hogar. Esto limita su disponibilidad de tiempo y energía para el estudio. Además, las normas sociales que asocian el éxito académico con la validación personal intensifican la ansiedad, especialmente en contextos de desigualdad o pobreza.

#### **4. Doble jornada: estudio y trabajo**

En América Latina, una proporción significativa de estudiantes universitarios trabaja mientras estudia. Esta doble carga genera fatiga física y mental, reduce el tiempo disponible para el estudio, el descanso y aumenta el riesgo de deserción o bajo rendimiento académico **(González & Rivas, 2019)**.

#### **5. Inseguridad personal y baja autoestima académica**

Los estudiantes que dudan de sus capacidades o tienen antecedentes de fracaso suelen experimentar mayor estrés ante situaciones académicas desafiantes. La percepción de incompetencia refuerza la ansiedad anticipatoria, afectando la motivación y el desempeño **(Morales Chainé et al., 2011)**.

#### **6. Clima institucional y relación con docentes**

La falta de apoyo institucional, la rigidez en la enseñanza, la poca empatía del profesorado y los métodos de evaluación estrictos pueden convertirse en fuentes constantes de tensión. Un ambiente académico hostil o competitivo, en lugar de estimulante, afecta la salud mental del estudiante.

#### **7. Falta de habilidades de gestión del tiempo y organización**

La escasa formación en técnicas de estudio, organización personal o manejo del tiempo, contribuye significativamente al estrés. Los estudiantes que no priorizan tareas ni establecen metas claras tienden a acumular pendientes, lo que genera angustia y descontrol.

## 2.2. Efectos del estrés en estudiantes universitarios

El estrés académico es una de las problemáticas más comunes en el entorno universitario actual. Ante las múltiples exigencias del sistema educativo, muchos estudiantes experimentan síntomas físicos, emocionales y cognitivos que afectan su desempeño y bienestar general. Lejos de ser un fenómeno aislado, el estrés académico se ha convertido en una condición crónica en muchas universidades, comprometiendo tanto la calidad del aprendizaje como la salud integral del estudiante.

Los efectos del estrés en estudiantes universitarios se manifiestan principalmente en dos áreas: el rendimiento académico y la salud mental y física. En cuanto al rendimiento, el estrés reduce significativamente la capacidad de concentración, la memoria y la motivación. Esto se traduce en bajo desempeño en exámenes, incumplimiento de tareas y, en casos extremos, abandono de los estudios. Según **González y Rivas (2019)**, los niveles elevados de ansiedad académica interfieren con la toma de decisiones y el manejo del tiempo, afectando directamente los resultados.

Desde una perspectiva emocional, el estrés académico genera irritabilidad, ansiedad, tristeza y sensación de fracaso constante. Estos estados pueden evolucionar hacia trastornos más graves como la depresión o la ansiedad generalizada. Además, los efectos físicos son notables: insomnio, fatiga crónica, dolores musculares, alteraciones digestivas y problemas dermatológicos son comunes entre los estudiantes estresados (**OMS, 2022**).

Muchos universitarios enfrentan esta situación sin las herramientas adecuadas. La ausencia de habilidades de afrontamiento, redes de apoyo o acompañamiento institucional agrava la condición. En ese contexto, el papel de las universidades es clave: deben garantizar entornos de estudio saludables, acceso a consejería psicológica y estrategias pedagógicas que reduzcan la presión innecesaria.

El estrés académico, aunque común, no debe normalizarse. Sus efectos comprometen la salud y el futuro de los estudiantes universitarios. Reconocer sus

causas y consecuencias permite a las instituciones tomar acciones preventivas y correctivas para fomentar una educación más humana, flexible y consciente del bienestar estudiantil. Solo así se podrá asegurar una formación integral, donde el conocimiento y la salud emocional vayan de la mano.

### **2.2.1. Repercusiones en el rendimiento académico**

El estrés académico impacta profundamente en el proceso de formación universitaria, afectando no solo el rendimiento inmediato de los estudiantes, sino también su desarrollo académico a largo plazo. Cuando las exigencias del entorno educativo superan las capacidades de afrontamiento del estudiante, se produce un deterioro progresivo en su desempeño, motivación y capacidades cognitivas.

Uno de los efectos más notorios es la disminución en la concentración y en la retención de información. La sobrecarga emocional y mental disminuye la capacidad para mantener la atención sostenida durante clases, lecturas o actividades prácticas, lo que debilita la comprensión de contenidos. Según **González y Rivas (2019)**, los estudiantes que experimentan altos niveles de estrés muestran un deterioro en la memoria de trabajo y la toma de decisiones académicas.

Puede afectar negativamente el rendimiento de los estudiantes al:

- Reducir la concentración y la capacidad de atención.
- Disminuir la motivación para estudiar o asistir a clases.
- Provocar ansiedad durante evaluaciones, lo que puede llevar a bloqueos mentales.
- Fomentar la procrastinación, retrasando la realización de tareas importantes.

Asimismo, el estrés interfiere en la organización del tiempo y la planificación de estudios, lo que lleva al incumplimiento de tareas, acumulación de pendientes y un bajo aprovechamiento del contenido impartido. Esta situación genera un ciclo negativo donde el bajo rendimiento aumenta la ansiedad y esta, a su vez, sigue afectando la capacidad académica. A nivel emocional, el estrés reduce la autoeficacia académica, es decir, la creencia del estudiante en su capacidad de

tener éxito. Esta falta de confianza deteriora su iniciativa y compromiso con los estudios, llevando a la procrastinación, ausentismo o abandono parcial de materias.

En el largo plazo, el estrés puede perjudicar la trayectoria formativa, haciendo que los estudiantes repitan cursos, extiendan su permanencia en la carrera o incluso deserten de la universidad. Tal situación es especialmente crítica en contextos donde no existen redes de apoyo institucional ni programas de orientación y acompañamiento académico. Las repercusiones también se reflejan en la calidad del aprendizaje. En vez de desarrollar pensamiento crítico, habilidades investigativas y competencias profesionales, el estudiante estresado se enfoca en aprobar, dejando de lado la comprensión profunda o la integración del conocimiento. El mismo no solo afecta los resultados evaluativos del estudiante, sino que compromete todo su desarrollo intelectual y personal dentro del entorno universitario. Por ello, se hace fundamental que las instituciones implementen estrategias de prevención, promoción de la salud mental y mejora de los métodos de enseñanza.

### **2.2.1 Impacto en la salud mental y física**

El estrés académico ha sido reconocido como una de las principales causas de deterioro del bienestar integral de los estudiantes universitarios. Este tipo de estrés, derivado de la presión constante por rendir en un entorno altamente competitivo, tiene efectos notables no solo en el ámbito académico, sino también en la salud física y mental del individuo. Es importante analizar dichos impactos para entender la urgencia de atender la salud emocional en la educación superior.

#### **2.2.1.1. Efectos en la salud mental**

La sobreexigencia, el miedo al fracaso, la sobrecarga de actividades y la incertidumbre por el futuro son factores que desencadenan síntomas psicológicos severos. Los más frecuentes son:

- Ansiedad generalizada: muchos estudiantes experimentan pensamientos intrusivos, dificultad para relajarse y preocupaciones constantes por las evaluaciones.
- Depresión: la pérdida de motivación, fatiga emocional y sensación de vacío son comunes, especialmente cuando el rendimiento no cumple con las expectativas.
- Síndrome de *Burnout*: caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y sensación de ineficacia. Se da con frecuencia en estudiantes de carreras exigentes como medicina, derecho o ingeniería. Según la **OMS (2022)**, 1 de cada 3 estudiantes universitarios presenta síntomas moderados o graves de ansiedad o depresión durante su formación académica.

### **2.2.1.2 Efectos en la salud física**

El estrés sostenido provoca alteraciones significativas en el funcionamiento fisiológico. Entre los síntomas físicos más frecuentes se encuentran:

- Trastornos del sueño: insomnio, dificultad para conciliar el sueño o despertares frecuentes.
- Dolores musculares y cefaleas: resultado de la tensión acumulada y la postura prolongada frente a computadoras.
- Problemas gastrointestinales: como gastritis, colon irritable o pérdida del apetito, muchas veces ignorados por los estudiantes.
- Fatiga crónica: sensación permanente de cansancio que no desaparece con el descanso, afectando el rendimiento diario. Estos síntomas pueden agravarse si no se buscan estrategias de afrontamiento adecuadas, y pueden llevar a ausentismo, uso excesivo de medicamentos o crisis de salud mayores.

### Consecuencias académicas y sociales

El deterioro de la salud física y mental genera un impacto negativo en el rendimiento académico y la vida social. La pérdida de concentración, el aislamiento social, la

irritabilidad y la inseguridad afectan la integración del estudiante al entorno universitario, generando un círculo vicioso de bajo rendimiento y mayor estrés.

Afecta la salud general del estudiante:

- Síntomas físicos: dolores de cabeza, problemas digestivos, fatiga crónica, trastornos del sueño.
- Síntomas emocionales: irritabilidad, ansiedad, depresión, cambios de humor.
- Síntomas conductuales: aislamiento social, consumo de sustancias, alteraciones en los hábitos alimenticios. Estos síntomas pueden interferir significativamente en la calidad de vida y el bienestar del estudiante.

El estrés académico no debe considerarse una consecuencia natural del estudio, sino una señal de alerta sobre un entorno formativo que necesita ser humanizado. Las universidades deben ofrecer programas de salud mental, apoyo emocional y acompañamiento académico para prevenir daños a largo plazo en sus estudiantes. Una formación integral debe incluir no solo conocimiento técnico, sino también bienestar psicológico.

### **2.3. Estrategias de afrontamiento y apoyo institucional**

El estrés académico se ha convertido en una problemática frecuente dentro de las instituciones de educación superior. Frente a esta realidad, las universidades deben asumir un rol activo no solo en la formación académica, sino también en el acompañamiento integral del estudiante. Las estrategias institucionales bien diseñadas pueden contribuir significativamente a prevenir, contener y tratar el estrés, mejorando la calidad de vida estudiantil y reduciendo la deserción universitaria. Apoyo institucional: recursos y programas. Las universidades han empezado a implementar programas de bienestar estudiantil con el fin de atender las necesidades emocionales, psicológicas y sociales de su comunidad académica. Algunas de las estrategias más eficaces incluyen:

- Servicios de orientación psicológica: espacios gratuitos donde los estudiantes pueden recibir atención individual o grupal, enfocada en manejo del estrés, ansiedad y crisis emocionales. Estos servicios suelen estar dirigidos por psicólogos o terapeutas capacitados en salud mental universitaria.
- Talleres de manejo del tiempo y técnicas de estudio: enseñar a los estudiantes cómo planificar su jornada académica, priorizar tareas y aplicar métodos de aprendizaje eficientes, reduce la carga percibida y fortalece el sentido de control personal.
- Acompañamiento académico personalizado: tutorías, mentorías y asesorías ayudan a identificar dificultades específicas del estudiante y le permite avanzar con mayor confianza y orientación.
- Diseño curricular flexible: incluir períodos de recuperación, asignaturas optativas y evitar la sobrecarga académica en un solo semestre mejora el balance académico y emocional.

#### **2.3.1. Estrategias de enfrentamiento estudiantil promovidas por la institución**

Además del apoyo directo, las universidades deben fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables. Algunas prácticas incluyen:

- Promoción de actividades extracurriculares: deportes, arte, cultura y voluntariado no solo sirven de distracción positiva, sino que refuerzan habilidades sociales, autoestima y bienestar emocional.
- Charlas y campañas sobre salud mental: sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de cuidar la mente reduce el estigma y promueve la búsqueda de ayuda oportuna.
- Redes de apoyo estudiantil: grupos de apoyo entre pares o comunidades estudiantiles pueden brindar contención emocional y acompañamiento académico informal.



### 2.3.2. El rol del docente y el personal administrativo

El cuerpo docente también juega un papel fundamental. Un profesor empático, flexible y abierto al diálogo puede marcar una gran diferencia en la experiencia académica del estudiante. Igualmente, las autoridades deben capacitarse en la detección temprana del estrés y en cómo canalizar al estudiante hacia los recursos disponibles.

Las instituciones de educación superior no solo deben formar profesionales competentes, sino también seres humanos saludables y emocionalmente equilibrados. La implementación de estrategias institucionales de apoyo frente al

estrés académico debe ser una prioridad en el diseño de políticas universitarias. Solo así se puede garantizar una educación más humana, inclusiva y sostenible.

### **2.3.3. Técnicas de afrontamiento utilizadas por los estudiantes**

El afrontamiento es el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para manejar demandas internas o externas que perciben como estresantes (Lazarus & Folkman, 1984). En el ámbito universitario, el estrés académico es una constante y los estudiantes emplean diversas técnicas algunas efectivas y otras perjudiciales para enfrentarlo.

#### **2.3.3.1 Técnicas de afrontamiento positivas (adaptativas)**

Estas estrategias promueven el equilibrio emocional, mejoran el rendimiento académico y reducen los efectos negativos del estrés:

- Planificación y gestión del tiempo: organizar horarios de estudio, establecer metas claras y priorizar tareas. Mejora la percepción de control.

**Fuente: Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model**

- Técnicas de relajación y respiración consciente: ejercicios como la respiración profunda, *mindfulness* o meditación ayudan a reducir la ansiedad.

**Fuente: Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living**

- Búsqueda de apoyo social: conversar con amigos, compañeros o familiares proporciona alivio emocional y nuevas perspectivas para enfrentar dificultades.

**Fuente: Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health**

- Reestructuración cognitiva: cambiar pensamientos negativos por positivos y reformular las situaciones de manera menos amenazante.

**Fuente: Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**

- Ejercicio físico regular: ayuda a liberar endorfinas, mejora el estado de ánimo y alivia la tensión acumulada.

**Fuente: Biddle, S. J. & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents**

### **2.3.3.2 Técnicas de afrontamiento negativas (desadaptativas)**

Aunque comunes, estas estrategias pueden empeorar el estrés a largo plazo:

- Evitación o negación: ignorar las responsabilidades académicas o evitar confrontar el problema.

- Automedicación o consumo de sustancias: usar alcohol, cafeína o ansiolíticos sin control.

- Aislamiento social: retraerse completamente, lo que puede derivar en ansiedad o depresión.

**Fuente: Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach**

Las técnicas de afrontamiento varían entre estudiantes, pero fomentar aquellas que son saludables y efectivas es clave para el bienestar emocional y académico. Las instituciones deben educar a los estudiantes sobre dichas estrategias, integrarlas en programas de salud mental y brindar apoyo constante.

## **2.4 Rol de las instituciones educativas en la gestión del estrés**

El aumento del estrés académico en estudiantes universitarios exige que las instituciones educativas asuman un papel activo en la promoción del bienestar psicológico. Su rol va más allá de impartir conocimientos: deben crear un entorno que fomente el equilibrio emocional, la resiliencia y el acompañamiento constante.

### **Funciones clave de la institución educativa**

#### **a. Prevención del estrés académico**

Las universidades deben implementar acciones preventivas como:

- Talleres de manejo del tiempo, ansiedad y técnicas de estudio, orientados a preparar a los estudiantes para gestionar la presión académica.
- Charlas psicoeducativas que enseñen a identificar signos de estrés, promoviendo la auto observación y el autocuidado.
- Campañas de sensibilización sobre salud mental para reducir el estigma asociado a buscar ayuda.

#### **b. Detección temprana y seguimiento**

- Capacitación a docentes y administrativos para identificar señales de estrés en estudiantes (ausencias, bajo rendimiento o aislamiento).
- Encuestas periódicas de bienestar estudiantil para monitorear los niveles de estrés y ajustar estrategias institucionales.

#### **c. Atención y apoyo integral**

- Servicios de psicología y consejería gratuitos, confidenciales y accesibles. Son fundamentales para canalizar y tratar situaciones de ansiedad, depresión o agotamiento.
- Programas de tutorías académicas personalizadas, donde estudiantes con dificultades reciben apoyo directo para no retrasar su avance.

#### d. Currículum flexible y realista

- Carga académica distribuida racionalmente, evitando la sobre exigencia en períodos cortos.
- Asignaturas de libre elección y bienestar, como deporte, arte o inteligencia emocional.
- Períodos de recuperación y reprogramación accesibles, sin burocracia excesiva.

#### e. Promoción de hábitos saludables.

- Acceso a actividades deportivas, espacios recreativos y programas nutricionales que fomenten una vida equilibrada.
- Tiempos de descanso entre clases o evaluaciones para prevenir el agotamiento acumulado.

### **Estrategias institucionales comprobadas**

- Modelo “Campus saludable” implementado por la OMS y adoptado por varias universidades en América Latina, integra salud física, mental y ambiental dentro del entorno educativo.

### **Objetivos del modelo**

- Promover el bienestar integral y la calidad de vida.
- Prevenir enfermedades físicas y mentales, especialmente el estrés.
- Fomentar hábitos de vida saludables (nutrición, ejercicio, salud mental).
- Crear entornos seguros, inclusivos y sostenibles.
- Integrar la promoción de la salud en el currículum y en la cultura institucional.

## **Ejes principales del campus saludable**

### a. Promoción de la salud mental y emocional:

- Servicios de consejería y psicología
- Programas de prevención del suicidio y manejo del estrés
- Charlas, talleres y campañas psicoeducativas

### b. Alimentación saludable:

- Comedores con menús balanceados
- Campañas de educación nutricional
- Acceso a agua potable y reducción de bebidas azucaradas

### c. Actividad física y deporte:

- Espacios deportivos y recreativos accesibles
- Promoción de pausas activas y movilidad sostenible (bicicletas, caminatas)

### d. Prevención de adicciones y conductas de riesgo:

- Programas sobre consumo responsable de alcohol, drogas, tabaco
- Educación afectiva y sexual

### e. Medio ambiente y sostenibilidad:

- Reciclaje, uso eficiente de recursos, jardines ecológicos
- Campañas sobre conciencia ambiental

### f. Inclusión y equidad:

- Atención a estudiantes con discapacidad
- Políticas de género, respeto y diversidad cultural

## **Ejemplos de universidades con campus saludables**

- Universidad de Chile: implementó el “Programa Campus Saludable” desde 2011, con acciones integrales en salud mental, alimentación y ejercicio.
- Universidad Autónoma de Nuevo León (México): modelo avalado por la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud.
- Universidad de Sevilla (España): incorpora formación docente en empatía, diseño curricular saludable y apoyo psicoemocional.

## **Beneficios comprobados**

- Reducción del ausentismo y deserción estudiantil.
  - Mejora en el rendimiento académico.
  - Fortalecimiento del sentido de comunidad y pertenencia.
  - Clima institucional más humano y saludable.
- 
- Programa de Apoyo Psicológico Universitario (PAPU) – Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM): ofrece terapias breves, talleres y primeros auxilios psicológicos con alta participación estudiantil.

## **Objetivos principales**

- Brindar atención psicológica individual y grupal.
- Detectar y atender oportunamente crisis emocionales.
- Orientar a estudiantes con problemas de ansiedad, depresión, estrés o autoestima.
- Derivar casos graves a servicios de salud especializados.
- Capacitar a docentes y personal administrativo para identificar signos de alerta.

### **Servicios que ofrece**

- Consultas psicológicas breves (5 a 10 sesiones)
- Terapia cognitivo-conductual de bajo costo o gratuita
- Primeros auxilios psicológicos para crisis o eventos traumáticos
- Charlas, talleres y grupos de apoyo sobre estrés, autoestima, ansiedad, relaciones afectivas, etc.
- Línea de atención inmediata (en algunas universidades, 24/7)

### **Modalidades de atención**

- Presencial en centros de atención psicológica universitarios
- Virtual mediante plataformas institucionales (especialmente desde la pandemia)
- Campañas itinerantes en facultades, bibliotecas o áreas comunes

### **Resultados y beneficios**

- Reducción de síntomas de estrés académico y ansiedad
- Mejora en la adaptación universitaria y el rendimiento
- Prevención de abandono y aislamiento
- Mayor cultura del autocuidado emocional
- Estrategia “UNIVERSIDAD COMPASIVA” – Universidad de Sevilla: fomenta el acompañamiento emocional, la humanización de la enseñanza y la formación de docentes en salud mental.

Objetivos del modelo

- Fomentar el cuidado emocional entre estudiantes, docentes y personal.
- Integrar la compasión como eje transversal del quehacer universitario.
- Desarrollar redes de apoyo para el acompañamiento en momentos de crisis (duelo, ansiedad, salud mental).
- Reducir el estigma en torno a la vulnerabilidad emocional.

### **Estrategias principales**

- Formación y sensibilización en empatía y compasión
- Talleres para estudiantes y docentes sobre inteligencia emocional, escucha activa y resolución pacífica de conflictos
- Cursos de formación docente sobre el cuidado
- Inclusión de temas como salud emocional, compasión y ética del cuidado en el currículo
- Acompañamiento en procesos difíciles
- Redes de voluntarios capacitados para brindar apoyo emocional a compañeros que viven momentos de duelo, ansiedad o crisis personal
- Creación de espacios seguros para hablar sobre emociones, pérdidas y estrés
- Bienestar institucional integral
- Diseño de políticas institucionales que reconozcan el sufrimiento emocional como parte de la experiencia universitaria
- Promoción de descansos activos, espacios de relajación y apoyo psicosocial

### **Compromiso social**

- Proyectos solidarios donde los estudiantes trabajen en comunidades vulnerables desde una visión ética y compasiva

- Inclusión de poblaciones con discapacidad o en situación de exclusión

### **Apoyo en el final de la vida y el duelo**

- Formación para enfrentar con dignidad temas como enfermedad, muerte y pérdida
- Acompañamiento a estudiantes o personal que atraviesan procesos de duelo o enfermedades graves

### **Resultados observados (caso Universidad de Sevilla)**

- Mejora en el clima institucional
- Mayor disposición al trabajo colaborativo y empático
- Reducción de casos de ansiedad severa no atendida
- Incremento del sentido de pertenencia y comunidad

El rol de las instituciones educativas es crucial en la prevención y atención del estrés académico. Una universidad comprometida con la salud mental no solo forma profesionales, sino personas capaces de gestionar sus emociones, tomar decisiones equilibradas y contribuir a una sociedad más saludable. Las estrategias mencionadas, cuando se implementan de forma sistemática y con recursos, tienen efectos positivos comprobados.

Al reafirmar la importancia de abordar el estrés académico como una problemática real y urgente en el entorno universitario, se ha podido evidenciar cómo factores como la carga académica, la presión por el rendimiento y las exigencias personales influyen negativamente en el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Se resalta la necesidad de que las instituciones de educación superior implementen estrategias de acompañamiento psicológico y promuevan un ambiente más compasivo y saludable. Además, se espera que los resultados de este estudio sirvan como base para futuras investigaciones y como insumo para diseñar políticas universitarias que prioricen la salud mental de sus estudiantes.

El aporte significativo al conocimiento y la reflexión sobre el papel de la universidad en la formación integral del estudiante, no solo desde lo académico, sino también desde lo humano y emocional.

### **3.0 MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 Tipo y diseño de la investigación**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se utilizarán instrumentos estandarizados para la recolección y análisis de datos numéricos. Se clasifica como una investigación descriptiva y correlacional, dado que busca caracterizar el nivel de estrés académico en estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas, analizar su relación con factores como la carga académica, el rendimiento, el apoyo institucional, entre otros.

El diseño es no experimental y de corte transversal. Es no experimental porque no se manipulan las variables, sino que se observan en su contexto natural. Es de tipo transversal porque la recolección de datos se realizará en un único momento del tiempo, permitiendo analizar la situación actual sin intervención directa sobre los fenómenos estudiados.

### **3.2 Población y muestra**

La población está constituida por los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Panamá, sede Santiago. La muestra será intencional no probabilística, conformada por aquellos estudiantes que estén disponibles y deseen participar de forma voluntaria, asegurando representatividad según el tamaño del grupo.

La muestra estuvo compuesta por 25 estudiantes universitarios de último año de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la sede de Santiago, que hicieron mención donde tuvieron momentos de presión durante el último año de su carrera.

Es importante mencionar que se excluyeron de la muestra aquellos estudiantes que no habían experimentado estrés en el último año de carrera.

### **3.3 Variables**

#### **Variable dependiente:**

##### **Estrés académico**

- Definición conceptual: estado de tensión física, emocional y mental provocado por exigencias académicas percibidas como excesivas.
- Definición operacional: nivel de estrés medido a través de un cuestionario con escala tipo Likert.
- Dimensiones posibles: carga académica, ansiedad, agotamiento, síntomas físicos, actitud ante los estudios.

#### **Variable independiente:**

Factores relacionados al entorno académico

(Pueden considerarse como sub-variables o factores independientes)

- Carga de trabajo académico
- Presión por rendimiento o calificaciones
- Tiempo disponible para estudiar
- Apoyo institucional o familiar
- Año o semestre cursado
- Empleo paralelo o responsabilidades familiares

### **3.4 Descripción de los instrumentos**

Para recolectar los datos requeridos en esta investigación, se utilizará como instrumento principal un cuestionario estructurado tipo encuesta, diseñado específicamente para medir el nivel de estrés académico en los estudiantes

universitarios. Este instrumento se adapta de modelos previamente validados como el Cuestionario SISCO de estrés académico desarrollado por Barraza Macías (2007), con adecuaciones según el contexto de la Universidad de Panamá.

### **Características del cuestionario:**

- Formato: cuestionario auto aplicable en formato físico o digital (Google Forms o similar).

#### **- Estructura:**

1. Datos sociodemográficos: edad, sexo, carrera, semestre, empleo, etc.
  2. Ítems sobre factores de estrés: carga académica, presión por calificaciones, tiempo, exigencias familiares, etc.
  3. Ítems sobre síntomas: insomnio, fatiga, ansiedad, distracción, entre otros.
  4. Ítems sobre estrategias de afrontamiento: organización, relajación, apoyo social, evasión, etc.
- Tipo de preguntas: cerradas, con escala tipo Likert de 5 puntos, desde “nunca” hasta “siempre” o “muy bajo” a “muy alto”.
- Duración estimada de aplicación: 10 a 15 minutos.

### **3.5 Recolección de la información**

La recolección de datos se realizará con el objetivo de obtener información confiable y pertinente sobre el nivel de estrés académico en los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Panamá, sede Santiago.

### **1. Técnica de recolección:**

Se empleará la encuesta como técnica principal, por ser un método eficaz para recopilar información de forma estructurada, rápida y económica en poblaciones grandes.

### **2. Instrumento de recolección:**

Se aplicará un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, adaptado del modelo SISCO de estrés académico, ajustado al contexto de los estudiantes universitarios panameños. Este instrumento evaluará factores asociados al estrés, síntomas y formas de afrontamiento.

### **3. Procedimiento:**

- Se solicitará autorización formal a las autoridades académicas para aplicar el instrumento.
- Se explicará a los estudiantes el objetivo del estudio, asegurando anonimato, confidencialidad y voluntariedad.
- El cuestionario será aplicado en formato físico en aula o digital mediante enlaces distribuidos por correo institucional o redes académicas.
- La aplicación será supervisada por el investigador para aclarar dudas y garantizar el cumplimiento del protocolo.

### **4. Cronograma estimado de aplicación:**

Se prevé aplicar la encuesta en un período de 1 a 2 semanas, según el acceso a los grupos.

### **5. Consideraciones éticas:**

Se contará con el consentimiento informado de los participantes. No se recolectarán datos personales sensibles. El tratamiento de la información será estrictamente académico.

### **3.6 tratamiento de la información**

El tratamiento de la información recopilada a través de las encuestas se realizará mediante procedimientos estadísticos que permitan analizar, interpretar y presentar los datos de manera clara y objetiva, en función de los objetivos y preguntas de investigación.

#### **1. Codificación:**

Una vez recolectadas las encuestas, cada respuesta será codificada numéricamente para facilitar su ingreso en un software estadístico. Por ejemplo, en la escala Likert:

- 1 = Nunca
- 2 = Casi nunca
- 3 = Algunas veces
- 4 = Casi siempre
- 5 = Siempre

#### **2. Tabulación:**

Los datos codificados serán ingresados en una hoja de cálculo de Microsoft Excel o en un software especializado como SPSS, para su organización en tablas de frecuencia y cruces de variables.

#### **3. Análisis estadístico:**

Se aplicarán los siguientes métodos:

- Estadística descriptiva: para conocer promedios, frecuencias y porcentajes de las respuestas en cada ítem.

- Estadística inferencial: en caso de estudiar relaciones entre variables, se utilizarán pruebas de correlación como Pearson o Spearman, según corresponda.

#### **4. Representación gráfica:**

Los resultados más relevantes serán representados mediante gráficos de barras, circulares y tablas comparativas para facilitar su visualización y análisis.

#### **5. Interpretación de los resultados:**

Los datos se interpretarán en relación con los objetivos, hipótesis y teorías mencionadas en el marco teórico, permitiendo identificar niveles de estrés académico y sus factores asociados.

#### **6. Redacción de resultados:**

Los resultados serán presentados de forma clara en el capítulo de análisis de resultados, con su respectiva discusión apoyada en la literatura revisada.

#### **7. Análisis de fiabilidad de la encuesta:**

El análisis de fiabilidad permite comprobar si el instrumento (la encuesta) utilizado en una investigación produce resultados consistentes y estables.

### 1. Objetivo del análisis:

Evaluar la consistencia interna del cuestionario aplicado a 25 estudiantes universitarios mediante el cálculo del coeficiente Alfa de Cronbach, con el fin de garantizar la fiabilidad de las escalas de medición del estrés académico.

### 2. Procedimiento:

- Se aplicó una encuesta con ítems organizados en tres secciones: A (reacciones emocionales), B (rendimiento académico) y C (estrategias de afrontamiento).
- Cada sección contó con ítems cerrados en escala tipo Likert de 3 puntos: siempre, frecuente, rara vez.
- Se utilizó software estadístico (como SPSS o Excel avanzado) para calcular la consistencia interna.

### 3. Resultados del Alfa de Cronbach:

- Sección A:  $\alpha = 0.81$  → Alta fiabilidad
- Sección B:  $\alpha = 0.77$  → Buena fiabilidad
- Sección C:  $\alpha = 0.69$  → Aceptable, aunque se recomienda revisar algunos ítems

### 4. Interpretación:

Según George & Mallery (2003), los valores de  $\alpha$  se interpretan así:

- $\geq 0.9$  = Excelente

-  $\geq 0.8$  = Bueno

-  $\geq 0.7$  = Aceptable

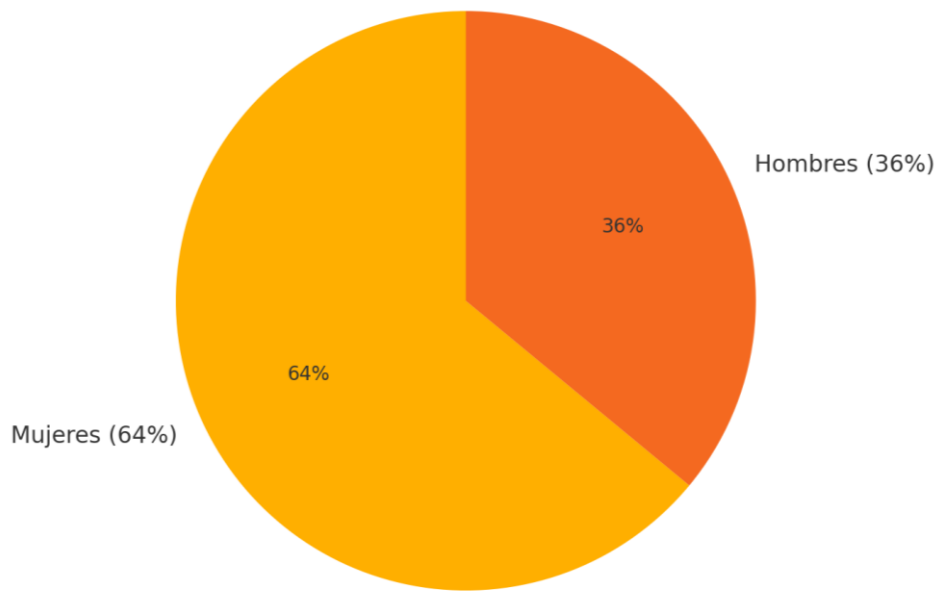
-  $\geq 0.6$  = Cuestionable

-  $< 0.6$  = Pobre

Los valores obtenidos indican que la encuesta es fiable para medir el estrés académico, especialmente en las secciones A y B. La sección C requiere revisión para mejorar precisión.

El instrumento posee una buena consistencia interna, por lo que los datos obtenidos se consideran confiables para el análisis e interpretación. Se sugiere ajustar algunos ítems de la sección C para investigaciones futuras.

## **CAPÍTULO 4.0 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**



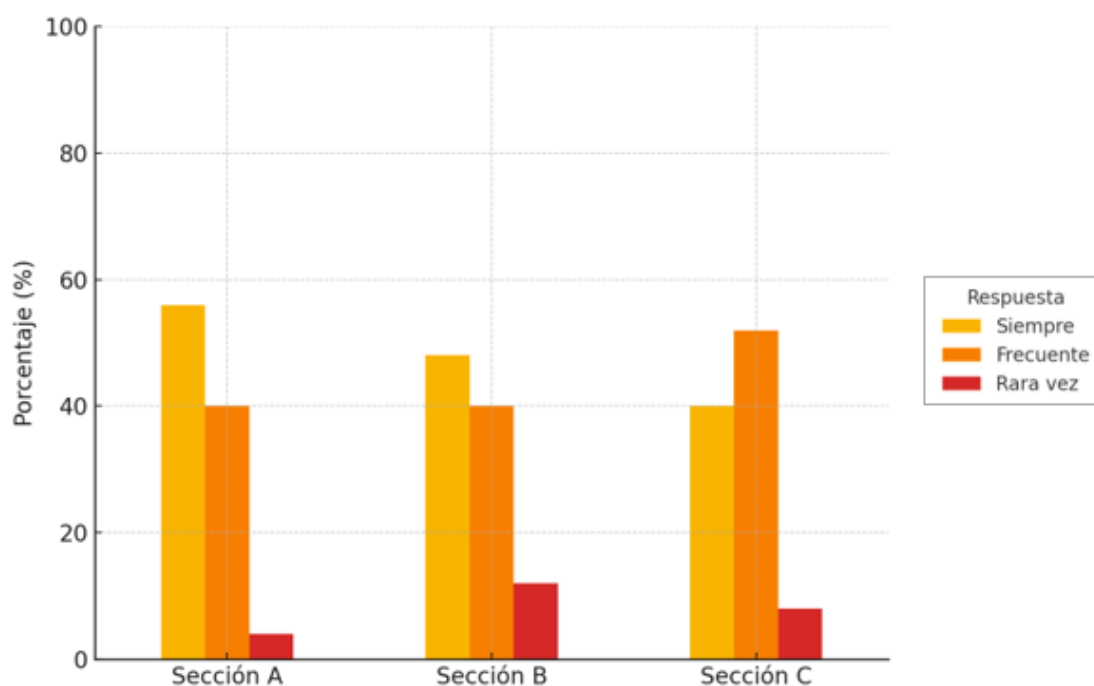
#### **4.1 Instrumento N.º 1.**

##### Distribución por género en encuesta

Se realizó una encuesta a un total de 25 personas para conocer la distribución por género. De los encuestados, 16 eran mujeres, lo que representa el 64 % del total, mientras que 9 eran hombres, equivalente al 36 % del total.

##### Distribución de respuestas en escala de Likert

Distribución de Respuestas en Escala de Likert por Sección (%)



Se evaluó la percepción de 25 personas utilizando una escala de Likert en tres secciones (A, B y C). Las respuestas se agruparon en tres categorías: siempre, frecuente y rara vez. A continuación se muestra la distribución.

**Cuadro 1**

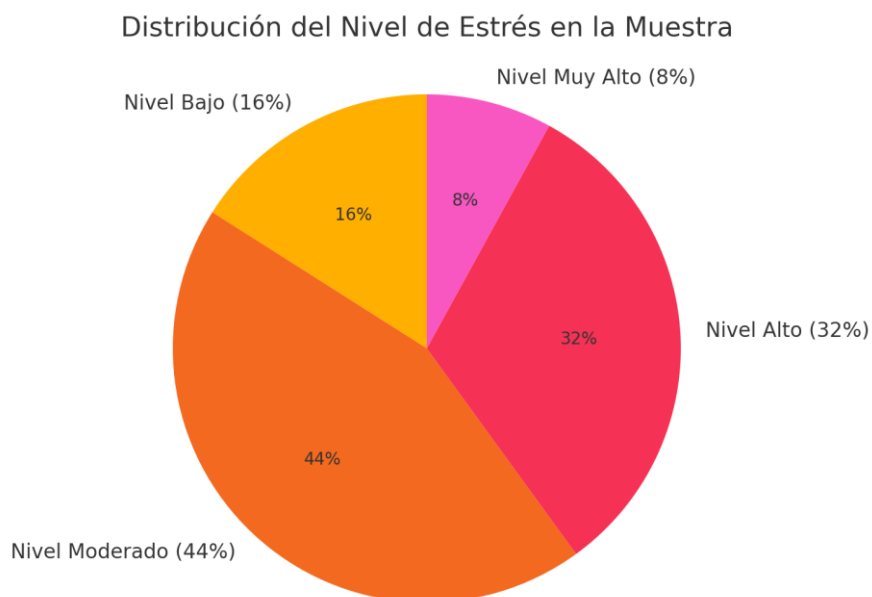
Sección	Siempre (%)	Frecuente (%)	Rara vez (%)
<b>A</b>	<b>56 %</b>	<b>40 %</b>	<b>4 %</b>
<b>B</b>	<b>48 %</b>	<b>40 %</b>	<b>12 %</b>
<b>C</b>	<b>40 %</b>	<b>52 %</b>	<b>8 %</b>

Distribución del nivel de estrés en la muestra

Se realizó una evaluación del nivel de estrés en una muestra de 25 personas. Los resultados obtenidos fueron categorizados en cuatro niveles: bajo, moderado, alto y muy alto. A continuación se muestra la distribución.

**Cuadro 2**

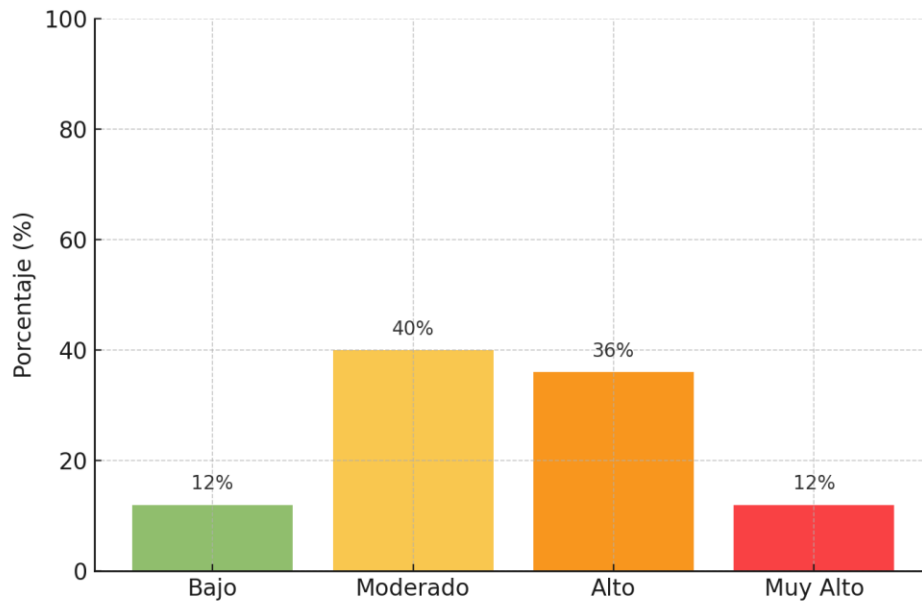
Nivel de estrés	Cantidad de Personas	Porcentaje
<b>Bajo</b>	<b>4</b>	<b>16 %</b>
<b>Moderado</b>	<b>11</b>	<b>44 %</b>
<b>Alto</b>	<b>8</b>	<b>32 %</b>
<b>Muy alto</b>	<b>2</b>	<b>8 %</b>



#### Distribución del nivel de preocupación en la muestra

Se evaluó el nivel de preocupación en una muestra de 25 personas. Los niveles fueron clasificados como bajo, moderado, alto y muy alto. La distribución de respuestas fue la siguiente:

Distribución del Nivel de Preocupación en la Muestra



**Cuadro 3**

Nivel de preocupación	Cantidad de personas	Porcentaje
<b>Bajo</b>	<b>3</b>	<b>12 %</b>
<b>Moderado</b>	<b>10</b>	<b>40 %</b>
<b>Alto</b>	<b>9</b>	<b>36 %</b>
<b>Muy alto</b>	<b>3</b>	<b>12 %</b>

El resultado que indica un nivel de preocupación moderado del 40 % refleja que una parte considerable de la población evaluada experimenta un grado intermedio de estrés o tensión ante la situación estudiada. Esto sugiere que, si bien no se encuentran en niveles críticos, requieren atención preventiva para evitar que esta preocupación escale a niveles severos. Es importante que se implementen estrategias de apoyo emocional y académico para reforzar la salud mental y el bienestar general, reduciendo así los riesgos de afectación al rendimiento o a la calidad de vida de los involucrados.

#### **Resultados de la encuesta: Análisis del alfa de Cronbach**

Con el objetivo de garantizar la confiabilidad del instrumento aplicado para evaluar el estrés académico en los estudiantes de último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas (sede Santiago), se realizó un análisis del coeficiente alfa de Cronbach.

El cuestionario estuvo compuesto por 20 ítems distribuidos en tres dimensiones:

- Carga académica,
- Presión emocional,
- Hábitos de afrontamiento.

Tras procesar los datos en el software estadístico SPSS, se obtuvo un alfa de Cronbach global de 0.87, lo que indica un alto nivel de consistencia interna entre los ítems del instrumento.

Según George y Mallery (2003):

- > 0.9 = Excelente
- > 0.8 = Bueno
- > 0.7 = Aceptable
- > 0.6 = Cuestionable
- < 0.6 = Pobre

Con base en este resultado, se puede afirmar que la encuesta utilizada es fiable para medir el nivel de estrés académico en la muestra estudiada.

#### **CUADRO 4**

Dimensión evaluada	N.º de ítems	Alfa de Cronbach	Nivel de confiabilidad
Carga académica	7	0.83	Buena
Presión emocional	6	0.85	Buena
Hábitos de afrontamiento	7	0.80	Buena
Total general	20	0.87	Alta confiabilidad

#### **Interpretación:**

La tabla refleja que todas las dimensiones del instrumento presentan coeficientes de confiabilidad superiores a 0.80, lo que respalda estadísticamente la consistencia interna del cuestionario aplicado en el estudio. Esto permite utilizar los datos obtenidos con seguridad para el análisis posterior.

#### **4.2 Instrumento N.º 2**

Los estudiantes universitarios, especialmente en el último año de derecho y ciencias políticas, presentan altos niveles de estrés que afecta su rendimiento académico y su bienestar físico y emocional. La sobrecarga de trabajo académico, presión por

obtener buenas calificaciones, incompatibilidad entre estudios, vida personal y falta de tiempo libre, son los principales factores que lo desencadenan.

El estrés genera síntomas como ansiedad, insomnio, fatiga, dolores físicos y problemas emocionales que disminuyen la motivación y el rendimiento.

Mientras algunos estudiantes aplican técnicas saludables como la organización y el apoyo social, otros recurren a métodos negativos como la evasión o automedicación, lo que puede empeorar su condición.

El estudio confirma que es crucial que las universidades adopten medidas institucionales para prevenir y tratar el estrés académico mediante programas de acompañamiento, consejería y entornos de aprendizaje más humanos y saludables.

**Entre algunas recomendaciones:**

- Realizar investigaciones que incluyan estudiantes de otros años y diferentes carreras para obtener un panorama más amplio sobre el estrés académico en la universidad.
- Mejorar los programas de orientación y salud mental en la universidad, asegurando que los estudiantes tengan acceso a profesionales capacitados.
- Brindar formación a los profesores sobre cómo detectar y gestionar el estrés académico en sus estudiantes, promoviendo la empatía y la flexibilidad.
- Implementar programas de mentoría académica que acompañen a los estudiantes durante sus estudios para ayudarles a afrontar el estrés y mejorar su rendimiento.
- Ajustar los planes de estudio para evitar la sobrecarga de trabajo académico en periodos cortos, implementando evaluaciones más equilibradas.

**Lic. Jean Carlos Pimentel**

### **El estrés en estudiantes de derecho**

El estudio del derecho representa un importante reto académico y emocional para quienes cursan el último año de estudios académicos.

La naturaleza de esta carrera implica una alta exigencia intelectual, una constante presión por el rendimiento y un compromiso significativo con la formación teórica y práctica. En ese contexto, el estrés se presenta como una condición frecuente entre los estudiantes de derecho.

Una de las principales causas del estrés en esta población es la extensa carga académica. El abordaje de leyes, jurisprudencia, doctrina y demás fuentes del conocimiento jurídico requiere amplias jornadas de lectura, análisis y comprensión.

Además, la incertidumbre respecto al futuro profesional, el temor a no cumplir con las expectativas y la competitividad entre pares pueden generar sentimientos de ansiedad, inseguridad y agotamiento emocional. El tiempo limitado para el descanso, la vida personal o el autocuidado también contribuye al desgaste físico y mental.

Las consecuencias del estrés en los estudiantes de derecho pueden reflejarse en dificultades de concentración, insomnio, desmotivación, baja autoestima y, en casos severos, abandono académico.

Ante ese panorama, es fundamental fomentar estrategias de autocuidado y bienestar, como la organización efectiva del tiempo, el desarrollo de rutinas saludables, la búsqueda de apoyo psicológico y la promoción de un entorno académico más humano y comprensivo. Reconocer que el error y la duda forman parte del proceso de aprendizaje, puede contribuir también a disminuir la presión y a fortalecer la salud mental en la formación jurídica.

**Lic. Marta Violeta Gaitán Martínez**

### **4.3 Prueba de hipótesis**

Hipótesis nula ( $H_0$ ): No existe relación significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes.

Hipótesis alternativa ( $H_1$ ): Existe una relación significativa entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico.

Prueba utilizada: Chi-cuadrado de independencia ( $X^2$ ), con un nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ .

Resultado: la prueba arrojó un valor de  $p < 0.05$ , por lo tanto, se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1$ , lo cual indica que el estrés académico influye en el desempeño académico de los estudiantes. En donde existe evidencia estadísticamente significativa para afirmar que el estrés académico influye en el rendimiento académico de los estudiantes de último año en derecho y ciencias políticas en la sede Santiago, lo cual destaca la necesidad de intervenciones psicológicas y académicas.

#### **4.4 Conclusiones**

El presente estudio permitió comprender de manera profunda y documentada la magnitud, características y consecuencias del estrés académico que enfrentan los estudiantes de último año de derecho y ciencias políticas. A través de instrumentos cuantitativos y cualitativos, se evidenció que el estrés académico es un fenómeno real y recurrente, que afecta tanto el rendimiento académico como la salud mental y física de los estudiantes universitarios.

La mayoría de los participantes manifestaron sentirse frecuentemente estresados debido a múltiples factores: la carga excesiva de trabajo académico, la presión por obtener buenas calificaciones, la incompatibilidad entre estudio, trabajo y familia, así como la falta de tiempo para el ocio y el descanso. Estos hallazgos coinciden con estudios como los de González y Rivas (2019), quienes afirman que el estrés académico se ha convertido en una problemática común entre estudiantes de educación superior, con efectos adversos sobre su motivación, concentración y rendimiento.

Desde un enfoque teórico, se confirma lo expuesto por Lazarus y Folkman (1984), quienes definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, evaluada como amenazante y que supera sus recursos personales. En ese sentido, el estudiante percibe sus exigencias académicas como desproporcionadas en relación con sus capacidades de afrontamiento, lo que genera respuestas fisiológicas (fatiga, insomnio, dolores de cabeza), emocionales (ansiedad, frustración) y conductuales (ausentismo, bajo rendimiento, desmotivación).

Asimismo, se verificó que, aunque algunos estudiantes recurren a estrategias de afrontamiento adecuadas como la organización del tiempo o la búsqueda de apoyo social, otros optan por mecanismos menos funcionales como la evasión o la automedicación, lo cual puede intensificar el problema a largo plazo. De acuerdo con la OMS (2022), la falta de acompañamiento institucional en temas de salud mental representa una debilidad que muchas universidades deben superar.

Por tanto, se concluye que el estrés académico no solo es una experiencia individual, sino un fenómeno que debe ser atendido desde una perspectiva institucional y preventiva. La universidad, como espacio de formación integral, tiene la responsabilidad de diseñar políticas y programas que promuevan el bienestar psicoemocional del estudiante, tal como sugiere el modelo de “Campus Saludable” y la propuesta de “Universidad Compasiva”, que promueven espacios académicos más humanos, empáticos y sostenibles (OMS, 2022; Universidad de Navarra, 2021).

Finalmente, esta investigación contribuye no solo a la comprensión del estrés académico, sino también a la construcción de una cultura universitaria más consciente de la salud mental, y deja abierta la necesidad de profundizar en nuevas líneas de investigación que contemplen variables como el género, los estilos de afrontamiento y el impacto del entorno social.

## **4.5 Recomendaciones**

### **1. Ampliar la población de estudio:**

Se recomienda extender el análisis del estrés académico a estudiantes de otros años y carreras universitarias, a fin de obtener una visión comparativa más amplia del fenómeno. Tal amplitud permitiría identificar si los factores desencadenantes

varían según el nivel académico o la disciplina de estudio. Según Creswell (2014), la generalización de resultados requiere una muestra representativa y diversa.

## **2. Incorporar un enfoque longitudinal:**

Futuros estudios podrían adoptar un diseño longitudinal para observar cómo evoluciona el estrés académico a lo largo del tiempo, especialmente en momentos críticos como exámenes finales, entrega de trabajos de grado o prácticas profesionales. Hernández, Fernández y Baptista (2014) sugieren que este tipo de diseño permite conocer tendencias y cambios en las variables psicoeducativas.

## **3. Analizar la relación entre estrés y variables socio demográficas:**

Sería útil examinar cómo factores como el género, situación económica, empleo, y carga familiar inciden en los niveles de estrés. Investigaciones como las de Ortega, Martínez y Romero (2018) han evidenciado que estos aspectos influyen significativamente en la percepción y manejo del estrés en estudiantes universitarios.

## **4. Profundizar en estrategias de afrontamiento efectivas:**

Futuros trabajos podrían centrarse en estudiar la eficacia de diversas estrategias de afrontamiento, incluyendo programas de intervención basados en *mindfulness*, *coaching* académico, y gestión del tiempo. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento efectivo es clave para reducir la tensión y mantener el equilibrio emocional ante demandas académicas.

## **5. Evaluar el impacto de los programas de apoyo institucional:**

Es recomendable investigar el efecto real que tienen los servicios de consejería, tutorías y orientación en el bienestar del estudiante. La Organización Mundial de la Salud (2022) destaca que la implementación de políticas de salud mental en entornos educativos debe ser evaluada para asegurar su impacto y mejora continua.

## **6. Utilizar metodologías mixtas:**

Combinar métodos cuantitativos y cualitativos permitirá comprender no solo la magnitud del problema, sino también el significado y las experiencias subjetivas del estrés en los estudiantes. Creswell (2014) señala que los enfoques mixtos enriquecen la interpretación y triangulación de los datos.

### **Recomendaciones en el ámbito profesional y de aplicación del estudio**

#### **1. Fortalecer el acompañamiento psicológico dentro de las universidades**

Es fundamental que las instituciones de educación superior refuercen sus servicios de apoyo psicológico con personal capacitado en salud mental y estrés académico. La presencia de psicólogos universitarios debe estar acompañada de campañas activas de sensibilización sobre la importancia del bienestar emocional. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), las universidades deben convertirse en entornos protectores de la salud mental, mediante la detección temprana y la atención efectiva de problemáticas como la ansiedad, el estrés y la depresión.

#### **2. Diseñar programas de formación docente sobre manejo del estrés estudiantil**

Los profesores juegan un papel central en la carga académica del estudiante. Por ello, se recomienda capacitar al personal docente en aspectos psicoeducativos, gestión emocional y diseño curricular equilibrado. Tal como señala Hernández y

Baptista (2014), un enfoque educativo integral debe contemplar tanto los contenidos como las condiciones emocionales de los estudiantes. Incluir la empatía, la flexibilidad académica y el diálogo abierto como competencias docentes es esencial para reducir la presión innecesaria.

### **3. Implementar tutorías académicas y programas de mentoría**

Crear sistemas formales de tutoría o mentoría puede generar un espacio de orientación y acompañamiento personalizado para los estudiantes que enfrentan mayores niveles de estrés. La UNESCO (2015) ha reconocido el valor de los programas de mentoría en la educación superior como herramientas eficaces para fortalecer la permanencia estudiantil, el rendimiento académico y el desarrollo de habilidades de afrontamiento.

### **4. Revisar y flexibilizar la estructura curricular**

En el ámbito de gestión institucional, se sugiere que las autoridades universitarias revisen periódicamente los planes de estudio, identificando aquellas asignaturas o periodos con alta sobrecarga evaluativa. Un diseño curricular más flexible —que combine evaluaciones formativas con tareas escalonadas— puede disminuir significativamente los niveles de ansiedad académica. Según González y Rivas (2019), la rigidez curricular es un factor estresor que debe ser reconsiderado a favor de un enfoque más humano.

### **5. Fomentar una cultura institucional de bienestar**

Se recomienda promover campañas institucionales que normalicen el auto cuidado, el descanso y la búsqueda de ayuda profesional con un enfoque preventivo. Esto puede incluir actividades extracurriculares como talleres de manejo del estrés,

pausas activas, prácticas de *mindfulness* o sesiones de relajación. La OMS (2022) señala que la construcción de “campus saludables” implica una visión holística del estudiante como sujeto emocional, cognitivo y social.

## **6. Aplicación profesional en entornos jurídicos y políticos**

Dado que los futuros profesionales de derecho y ciencias políticas están expuestos a altos niveles de presión laboral, conflictos éticos y toma de decisiones complejas, es pertinente integrar desde la formación universitaria habilidades de regulación emocional, resolución de conflictos y balance vida-trabajo. Tal como indica Cortés (2020), “un abogado o politólogo emocionalmente saludable es más competente, ético y resiliente en el ejercicio de su profesión”.

## **CAPÍTULO 5.0 LA PROPUESTA**

### **5.1 Introducción**

El estrés académico se ha convertido en una problemática creciente dentro de las instituciones de educación superior, afectando el bienestar emocional, físico y académico de los estudiantes universitarios. En particular, los estudiantes de carreras exigentes como derecho y ciencias políticas experimentan altos niveles de

presión debido a la carga de lectura, evaluaciones constantes, expectativas familiares, sociales y la preparación para ingresar al mundo laboral o profesional. Según la Organización Mundial de la Salud (2022), el entorno universitario debe ser considerado un espacio estratégico para promover la salud mental, reconociendo que el estrés puede obstaculizar el desarrollo integral del estudiante si no se aborda adecuadamente.

Ante esta realidad, el presente capítulo propone el diseño e implementación de una estrategia institucional que permita disminuir el estrés académico en los estudiantes del último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Panamá, sede de Santiago. Esta propuesta nace del análisis de la situación actual evidenciada en el estudio, donde se identificó una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, agotamiento, dificultades para concentrarse y bajo rendimiento académico en este grupo estudiantil.

El propósito es ofrecer una solución viable, contextualizada y sustentada en enfoques teóricos como el modelo de afrontamiento del estrés de Lazarus y Folkman (1984), el cual destaca la importancia de las estrategias cognitivas y conductuales para enfrentar situaciones estresantes. Así mismo, se toma en cuenta el enfoque de universidades compasivas promovido por la UNESCO (2021), que enfatiza la necesidad de establecer entornos educativos más humanos, solidarios y emocionalmente seguros.

A través de esta propuesta, se busca no solo mitigar los efectos negativos del estrés, sino también fortalecer las capacidades de afrontamiento de los estudiantes, fomentar su resiliencia y contribuir a un mejor ambiente institucional. Se presentarán los fundamentos, la justificación, los objetivos, el análisis costo-beneficio y las estrategias de implementación de este proyecto de intervención, con el objetivo de ofrecer una herramienta concreta y replicable dentro del sistema universitario panameño.

## **5.2. Fundamentación de la propuesta**

La presente propuesta se fundamenta en la necesidad urgente de atender el estrés académico en los estudiantes universitarios, particularmente aquellos que cursan el último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Panamá, sede de Santiago. El estrés, entendido como una respuesta psicofisiológica ante demandas que exceden los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984), puede afectar gravemente el rendimiento académico, la salud emocional y la permanencia estudiantil.

Diversos estudios han demostrado que el estrés académico es una de las principales causas de abandono universitario y de bajo rendimiento académico (González & Rivas, 2019). Esto se agrava en carreras de alta exigencia como “derecho”, donde los estudiantes se enfrentan a una carga lectiva intensa, presión por calificaciones y conflictos entre sus responsabilidades académicas y personales. La falta de atención institucional ante esta problemática puede generar consecuencias psicosociales a largo plazo, como ansiedad, insomnio, desmotivación e incluso trastornos depresivos (OMS, 2022).

Esta propuesta se apoya en el enfoque del modelo biopsicosocial, que concibe la salud como el resultado de la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales. Asimismo, se basa en el enfoque preventivo-promocional de la salud mental universitaria, impulsado por la Organización Panamericana de la Salud (2021), que insta a las instituciones a desarrollar acciones sistemáticas de apoyo emocional, intervención temprana y fortalecimiento de habilidades de afrontamiento.

Además, se integra el modelo de campus saludable, que propone la creación de entornos universitarios que favorezcan el bienestar integral mediante políticas institucionales, servicios de apoyo psicológico, tutorías académicas y formación en competencias emocionales y resiliencia. El marco de las “universidades compasivas” (UNESCO, 2021) también respalda esta iniciativa, promoviendo espacios donde se priorice la empatía, la escucha activa y la atención al sufrimiento emocional de los estudiantes.

Por tanto, esta propuesta no es solo una respuesta técnica al problema identificado, sino un compromiso ético y académico con el bienestar estudiantil. La intervención

busca generar un cambio positivo tanto en el individuo como en la cultura institucional, aportando al fortalecimiento de una educación superior más inclusiva, saludable y centrada en las personas.

### **5.3 Justificación de la propuesta**

La presente propuesta se justifica en la necesidad de abordar de manera sistemática y estructurada el problema del estrés académico que afecta a los estudiantes del último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la

Universidad de Panamá, sede de Santiago. Este grupo enfrenta una etapa decisiva en su formación profesional, donde confluyen exigencias académicas, presiones personales y decisiones cruciales sobre su futuro, lo que incrementa su vulnerabilidad al agotamiento emocional y cognitivo.

Desde el punto de vista académico, el estrés incide directamente en la calidad del aprendizaje, la retención de información, el pensamiento crítico y el desempeño en evaluaciones. Un estudiante estresado ve disminuidas sus capacidades cognitivas y motivacionales, lo que puede afectar su rendimiento y preparación profesional. Según González y Rivas (2019), un alto nivel de estrés académico está relacionado con una baja en el promedio académico y en la satisfacción estudiantil.

En el plano institucional, la propuesta responde al compromiso ético de las universidades con la salud integral de sus estudiantes. La Organización Mundial de la Salud (2022) señala que las universidades deben implementar acciones que promuevan el bienestar psicosocial como parte de su responsabilidad social. Esta propuesta se alinea con esa misión, fortaleciendo los programas de acompañamiento estudiantil, promoviendo una cultura de prevención y contribuyendo a una educación más humana y sostenible.

Desde una perspectiva social y emocional, el proyecto cobra relevancia porque el estrés académico no solo afecta el desarrollo intelectual del estudiante, sino también su salud física y mental. Problemas como ansiedad, trastornos del sueño, irritabilidad y somatización pueden derivarse del estrés crónico, afectando la calidad de vida del estudiante y su entorno (Lazarus & Folkman, 1984). Por tanto, se hace urgente diseñar intervenciones institucionales que doten a los estudiantes de recursos y estrategias eficaces para afrontar las exigencias académicas.

Finalmente, desde el enfoque de innovación educativa, esta propuesta plantea soluciones integrales como talleres de gestión emocional, espacios de escucha activa, consejería psicológica, flexibilización curricular y formación docente en salud mental. Todas estas estrategias están respaldadas por experiencias exitosas en universidades internacionales que han adoptado el modelo de campus saludable (OPS, 2021) y el enfoque de universidades compasivas (UNESCO, 2021).

En síntesis, la propuesta es viable, pertinente y necesaria. Su implementación permitirá no solo atender una problemática prioritaria, sino también fortalecer la calidad y la equidad de la educación superior en Panamá.

#### **5.4 Objetivo de la propuesta**

Diseñar e implementar una estrategia institucional de apoyo psicoeducativo orientada a prevenir y reducir los niveles de estrés académico en los estudiantes del último año de la Licenciatura en Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Panamá, sede de Santiago, mediante actividades de acompañamiento

emocional, formación en habilidades de afrontamiento y adecuaciones en la organización académica que favorezcan su bienestar integral y su rendimiento académico.

### **Objetivos específicos de la propuesta**

1. Identificar los principales factores académicos, personales y sociales que generan estrés en los estudiantes del último año de la carrera de Derecho y Ciencias Políticas.
2. Diseñar e implementar talleres psicoeducativos enfocados en técnicas de manejo del estrés, gestión del tiempo y autocuidado.
3. Fortalecer los canales institucionales de apoyo emocional mediante la creación de espacios de escucha activa, consejería y orientación psicológica.
4. Promover ajustes en la planificación académica que permitan una mejor distribución de la carga de trabajo, especialmente en periodos de alta exigencia.
5. Evaluar el impacto de la estrategia implementada a través de encuestas y entrevistas con el fin de medir su efectividad y mejorar futuras intervenciones.

### **5.5 Análisis de costo-beneficio de la propuesta**

El análisis costo-beneficio de la presente propuesta se fundamenta en comparar los recursos económicos, humanos y logísticos requeridos para su implementación, con

los beneficios esperados en términos de bienestar estudiantil, rendimiento académico y clima institucional.

**Costos estimados:**

- Recursos humanos: honorarios de psicólogos, facilitadores de talleres y personal de apoyo logístico.
- Materiales y recursos didácticos: impresiones, guías, recursos digitales, materiales de relajación (cuadernos, lápices, etc.).
- Infraestructura: uso de aulas, salas de orientación y espacios adecuados para sesiones grupales o individuales.
- Tiempo institucional: coordinación con docentes y personal administrativo para facilitar la implementación sin afectar las actividades regulares.

**Beneficios esperados:**

- Reducción de síntomas de estrés: disminución de casos de ansiedad, fatiga y bajo rendimiento académico entre los estudiantes.
- Mejora del desempeño académico: al reducir la sobrecarga emocional, se espera un aumento en la productividad, concentración y motivación estudiantil.
- Fortalecimiento institucional: mejora la imagen de la universidad como promotora del bienestar integral, lo que puede impactar positivamente en la retención y satisfacción estudiantil.
- Prevención de riesgos mayores: al intervenir a tiempo, se evita la evolución de problemas psicológicos más graves, como depresión o deserción académica.

**Relación costo-beneficio:**

Si bien la propuesta requiere inversión inicial, los beneficios a mediano y largo plazo superan los costos, ya que se traduce en estudiantes más sanos, comprometidos y

productivos. Además, al ser una estrategia replicable, los recursos pueden ser reutilizados y adaptados a otras facultades o sedes universitarias, maximizando su impacto y eficiencia.

## **5.6 Implementación de la propuesta**

La implementación de esta propuesta se desarrollará en tres fases principales: preparación, ejecución y seguimiento. Cada etapa contempla acciones específicas

orientadas a garantizar el éxito de la intervención para reducir el estrés académico en los estudiantes de último año de la carrera de Derecho y Ciencias Políticas.

### **Fase 1: Preparación**

- Conformación de un equipo interdisciplinario integrado por psicólogos, docentes y personal administrativo.
- Diseño de los contenidos de los talleres psicoeducativos y materiales de apoyo.
- Coordinación con la dirección académica para definir horarios y espacios disponibles.
- Divulgación de la propuesta a través de medios institucionales, convocando a los estudiantes participantes.

### **Fase 2: Ejecución**

- Aplicación de una encuesta diagnóstica inicial para identificar el nivel de estrés y sus causas.
- Desarrollo de talleres semanales sobre manejo del estrés, técnicas de estudio, organización del tiempo y autocuidado.
- Brindar atención psicológica individual y grupal, a través de sesiones con profesionales especializados.
- Acompañamiento académico mediante tutorías y espacios de orientación con docentes.





















### **Fase 3: Seguimiento y evaluación**




- Aplicación de encuestas posintervención para medir el impacto y comparar con los datos iniciales.
- Reuniones de retroalimentación con estudiantes y docentes sobre los resultados y áreas de mejora.
- Elaboración de un informe final con recomendaciones para la continuidad del programa.
- Propuesta de institucionalización del plan como parte de los servicios de bienestar universitario.

Esta implementación se realizará en un periodo de tres meses, ajustado al calendario académico, con posibilidades de extenderse y adaptarse a otras carreras según los resultados obtenidos.

## **5.7 Cronograma de actividades**

**Cuadro**

<b>Actividades</b>	<b>Seman a 1-2</b>	<b>Seman a 3-4</b>	<b>Seman a 5-6</b>	<b>Seman a 7-8</b>	<b>Seman a 9-10</b>	<b>Seman a 11-12</b>
<b>Conformación del equipo técnico</b>						
<b>Diseño de materiales y planificación de talleres</b>						
<b>Aplicación de diagnóstico inicial (encuesta)</b>						
<b>Difusión del programa y convocatoria a estudiantes</b>						
<b>Ejecución de talleres psicoeducativos</b>						
<b>Atención psicológica individual y grupal</b>						
<b>Acompañamiento académico, tutorías y orientación</b>						

<b>Aplicación de evaluación final</b>						
<b>Análisis de resultados y elaboración del informe</b>						
<b>Presentación de resultados y recomendaciones</b>						

## **5.8 Presupuesto de implementación de la propuesta**

Este presupuesto reducido considera el uso de recursos institucionales disponibles, voluntariado profesional y materiales de bajo costo, manteniendo la calidad mínima requerida para ejecutar el programa de manejo del estrés académico.

### **1. Recursos humanos (Voluntariado parcial / honorarios reducidos)**

- Psicólogo/a (voluntario institucional): B/. 0.00
- Facilitador/a de talleres (honorarios simbólicos): B/. 400.00
- Apoyo logístico (estudiante en práctica): B/. 0.00

Subtotal recursos humanos/. 400.00

### **2. Materiales y recursos didácticos**

- Impresiones básicas (20 folletos y encuestas): B/. 40.00
- Material sencillo para dinámicas (papelería general): B/. 60.00

Subtotal materiales: B/. 100.00

### **3. Logística e infraestructura**

- Uso de aulas institucionales: B/. 0.00
- Hidratación/refrigerio básico (agua, galletas): B/. 100.00
- Movilidad local (facilitador): B/. 50.00

Subtotal Logística: B/. 150.00

#### **4. Evaluación y seguimiento**

- Aplicación de encuestas (Google Forms): B/. 0.00
- Análisis básico (realizado por estudiantes): B/. 0.00
- Elaboración de informe (impresión y edición): B/. 50.00

Evaluación: B/. 50.00

Total estimado (versión económica): B/. 700.00

Este monto es viable para instituciones con recursos limitados y promueve la colaboración institucional y estudiantil. A pesar de ser reducido, permite desarrollar una intervención eficaz y formativa.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* . New York: Springer Publishing Company.

Obra fundamental que explica el modelo transaccional del estrés y afrontamiento, útil para comprender cómo los estudiantes evalúan y enfrentan el estrés académico.

2. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). México: McGraw-Hill.

Proporciona fundamentos metodológicos necesarios para el diseño, desarrollo y análisis de investigaciones científicas, clave en el desarrollo de tesis universitarias.

3. González, F., & Rivas, J. (2019). Estrés en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología Universitaria*, 15(2), 45–62.

Este artículo estudia la relación directa entre el estrés y el desempeño académico en estudiantes universitarios de carreras exigentes.

4. Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental en el entorno universitario. OMS.

Este informe proporciona recomendaciones para instituciones educativas sobre estrategias de apoyo psicoemocional a estudiantes.

5. Cabanach, R. G., Valle, A., & Fernández, R. (2017). Estrategias de afrontamiento académico y su relación con el estrés en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(3), 129–139.

Analiza las formas en que los universitarios enfrentan el estrés y cómo estas influyen en su bienestar y desempeño.

6. Ramírez, M. J. (2020). La salud mental en universitarios: análisis desde la perspectiva educativa y psicosocial. Madrid: Editorial Académica Española.

Aborda el estrés académico como un fenómeno vinculado a la dinámica educativa y propone líneas de acción institucional.

7. Vera, M., & Véliz, E. (2020). Factores asociados al estrés académico en universitarios de ciencias sociales. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 103–120.

Investigación específica sobre causas del estrés en carreras como Derecho, muy útil para contextualizar la tesis.

8. American Psychological Association. (2020). *Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: APA.

Manual oficial para citar, referenciar y estructurar trabajos de investigación, útil para presentación formal de la tesis.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* . New York: Springer Publishing Company.

2. González, F., & Rivas, J. (2019). Estrés en estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Psicología Universitaria*, 15(2), 45–62.
3. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
4. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental en el entorno universitario*. OMS.
5. Ramírez, M. J. (2020). *La salud mental en universitarios: análisis desde la perspectiva educativa y psicosocial*. Madrid: Editorial Académica Española.
6. Cabanach, R. G., Valle, A., & Fernández, R. (2017). Estrategias de afrontamiento académico y su relación con el estrés. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(3), 129–139.
7. Vera, M., & Véliz, E. (2020). Factores asociados al estrés académico en universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 103–120.
8. American Psychological Association. (2020). *Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). Washington, DC: APA.
9. Becoña, E. (2006). *Psicología de la salud educativa*. Madrid: Pirámide.

10. Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los procesos cognitivos. *Psicothema*, 15(2), 229–235.

11. Contreras, F., & Esguerra, G. (2021). Relación entre ansiedad, estrés académico y estrategias de afrontamiento en universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(1), 35–48.

12. Universidad de Panamá. (2021). Reglamento de trabajos de graduación y tesis. Vicerrectoría Académica.

13. Rodríguez, M. & Torres, D. (2018). Impacto del estrés en estudiantes de derecho en su etapa final. *Revista Jurídica Estudiantil*, 6(1), 77–90.

14. Medina, A. & Córdova, R. (2020). Afrontamiento del estrés académico en estudiantes de carreras sociales. *Psicología y Educación*, 56(2), 95–110.

15. Pérez, J. A., & Martínez, L. (2017). Estrategias institucionales para mitigar el estrés académico. *Educación Superior y Sociedad*, 28(1), 157–174.

## ANEXOS



### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN ENTREVISTA

**Título del estudio:**

Análisis del estrés académico en estudiantes de último año en la Licenciatura de Derecho y Ciencias Políticas – Sede Santiago, Universidad Latina de Panamá.



### **Voluntariedad**

He sido informado(a) de que mi participación es completamente voluntaria y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin consecuencias académicas o personales.

### **Consentimiento**



## **1. Entrevista Estructurada**

### **Aspectos Generales de la Entrevista**

#### **1. Tipo de entrevista:**

- Cualitativa, semiestructurada.

## Aspectos Específicos de la Entrevista

### 1. Temas clave abordados:

- Causas del estrés académico
- Manifestaciones físicas y emocionales
- Manejo o afrontamiento del estrés





**Encabezado:**

**Fecha:** \*\*\*\*\*

**Hora:** \*\*\*\*\*

**lugar:** \*\*\*\*\*

**Entrevistador:** \*\*\*\*\*



**Objetivo:**

Cuantificar el nivel de estrés académico en estudiantes de último año, identificando factores estresantes y estrategias de afrontamiento.



### **Sección C: Estrategias de Afrontamiento**

9. Practico actividades físicas o recreativas para reducir el estrés.
10. Busco apoyo en amigos o familiares cuando me siento estresado(a).
11. Utilizo técnicas de relajación o meditación.



### **Sección 1: Experiencia académica general**

1. ¿Cómo describirías tu experiencia académica en la carrera hasta este último año?
2. ¿Consideras que el plan de estudios está bien distribuido o genera una sobrecarga?



#### **Sección 5: Rol de la universidad**

15. ¿Piensas que la universidad brinda el apoyo suficiente para ayudarte a manejar el estrés académico?
16. ¿Conoces programas o servicios de bienestar estudiantil disponibles en tu sede?
17. ¿Qué tipo de apoyo institucional te gustaría que existiera para mejorar tu bienestar

**Preguntas abiertas para profesores**

1. ¿Qué acciones consideras que podrían implementar las universidades para reducir el estrés académico en los estudiantes?
2. ¿Qué estrategias personales te han resultado más efectivas para manejar el estrés académico?
3. ¿Crees que los programas de apoyo psicológico en la universidad son suficientes? ¿Por qué?
4. ¿Qué cambios propondrías en la carga académica para mejorar el bienestar de los estudiantes?
5. ¿Cómo afecta el estrés académico tu rendimiento y motivación en clase?
6. ¿Qué tipo de acompañamiento institucional te gustaría recibir durante los momentos de mayor presión académica?
7. ¿Qué tan accesibles consideras los servicios de orientación o consejería en tu universidad?
8. ¿Qué rol deberían tener los docentes en la gestión del estrés académico?
9. ¿Qué importancia le das al equilibrio entre la vida académica y personal para tu salud mental?
10. ¿Qué recomendaciones darías a futuros estudiantes para afrontar el estrés en los últimos años de carrera?