

## Estrés Académico y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios que Practican Ejercicio Físico

Academic Stress and Coping in University Students Who Practice Physical Exercise

Edwin Román Albarrán Jardón<sup>1</sup>, Manuel Gutiérrez Romero<sup>1</sup> y Mitzi Citlalli Arce Rodríguez<sup>1</sup>

Autor de correspondencia: Edwin Román Albarrán Jardón, eralbarranj@uaemex.mx

<sup>1</sup>Universidad Autónoma del Estado de México, México

### Cómo citar:

Albarrán Jardón, E. R., Gutiérrez Romero, M., & Arce Rodríguez, M. C. (2026). Estrés Académico y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios que Practican Ejercicio Físico. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 21(2), 59–70.

DOI:10.29105/rce-fod.v21i2.190

Julio-Diciembre-190

### Link para acceder al artículo:

<https://doi.org/10.29105/rce-fod.v20i2.146>



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

<https://revistas.uanl.mx/interdisciplinaria/revista-de-ciencias-del-ejercicio-fod>  
<https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/politica-de-preservacion-digital>

### Resumen

Estudiar el estrés en estudiantes universitarios es muy importante ya que representa una problemática que repercute en diferentes áreas de su vida física, emocional y comportamental. El objetivo de este estudio fue identificar la presencia de estrés académico, sus principales fuentes y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes que practican ejercicio, a través de un estudio cuantitativo descriptivo con una muestra de 127 estudiantes universitarios de ambos sexos. Se utilizó el inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) de Barraza (2018). En los resultados obtenidos, se identificó que las situaciones académicas que más inquietud generaron fueron las evaluaciones de los profesores y la sobrecarga de tareas con 54 % y trabajos escolares con 50 %. Así mismo se encontró que las principales reacciones físicas fueron los trastornos del sueño asociados a la somnolencia y una mayor necesidad de dormir con 40%, que va asociada a una fatiga crónica y cansancio permanente con 28.3%. Las reacciones psicológicas con mayor frecuencia fueron la ansiedad con 33.8 %, reacciones de inquietud, (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y problemas de concentración con 32%. Las reacciones comportamentales más frecuentes fueron el aumento o reducción de alimento con 25.9 %, seguida de desgano para realizar las labores escolares con 21.2 %. Finalmente, se identificó que la estrategia de afrontamiento más empleada por los estudiantes fue la habilidad asertiva con 54.3 %.

**Palabras Clave:** Estrés académico, afrontamiento, ejercicio físico

### Abstract

Studying stress in university students is very important since it represents a problem that affects different areas of their lives physical, emotional, and behavioral. The objective of this study was to identify the presence of academic stress, its main sources, and the coping strategies used by students who exercise, through a descriptive quantitative study with a sample of 127 university students of both sexes. The Systemic Cognitivist Inventory (SISCO) by Barraza (2018) was used. In the results obtained, it was identified that the academic situations that generated the most concern were teacher evaluations and task overload at 54% and schoolwork at 50%. Likewise, it was found that the main physical reactions were sleep disorders associated with drowsiness and an increased need to sleep at 40%, which is associated with chronic fatigue and permanent tiredness at 28.3%. The psychological reactions most frequently reported were anxiety at 33.8%, restlessness reactions (inability to relax and be calm), and concentration problems at 32%. The most frequent behavioral reactions were increased or decreased eating at 25.9%, followed by reluctance to carry out school tasks at 21.2%. Finally, it was identified that the coping strategy used most by students was assertive skill at 54.3%.

**Keywords:** Academic stress, coping, physical exercise.

## Introducción

A nivel mundial los trastornos mentales constituyen un serio problema de salud pública y un alto costo social. Las tasas de prevalencia de estas alteraciones durante la vida oscilan de 12.2% a 48.6% y al año de 8.4% a 29.1%, además 14% de la carga de morbilidad en países de ingreso bajo y mediano es atribuible a los padecimientos que estas engloban entre los que destacan depresión, estrés y ansiedad (Secretaría de Salud, [SS], 2018).

El concepto de estrés se remonta a la década de 1930, cuando Hans Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba presentaban síntomas comunes y generales como: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, y astenia, a lo que denominó "Síndrome de estar enfermo". Desarrolló experimentos del ejercicio físico extenuante con ratas de laboratorio que comprobaron la elevación de las hormonas suprarrenales la atrofia del sistema linfático y la presencia de úlceras gástricas. Al conjunto de esta "tríada de la reacción de alarma" Selye lo denominó en un principio "estrés biológico" y luego simplemente "estrés". (Caldera et al., 2007).

Silva et al. (2020) señalan que el estrés en una expresión frecuente en la actualidad. Es un término complejo, interesante y actual, del que no existe un consenso en su definición. Sin embargo, se considera como una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla.

Por otro lado, Jerez y Oyarzo (2015) en Conchado et al. (2019) consideran que el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento, de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. Para Barraza et al. (2017), uno de los múltiples factores generadores de estrés es la actividad académica, incluida la universidad, los

cuales no son percibidos de formas adecuadas o simplemente la adaptación a ellos es muy compleja y los estudiantes no poseen las herramientas necesarias o suficientes para enfrentarlos, generando dificultades, que se ven reflejadas en su desempeño académico (Pozos et al., 2015; Ramírez et al., 2015).

Gutiérrez y Amador (2016) distinguen que "el estrés constituye un problema de salud mental que afecta a una parte significativa de la población" (p. 24.). Es una respuesta negativa que en algunos individuos puede provocar desequilibrio conductual, cognitivo o emocional, por lo que, siendo un problema tan importante, el término suele usarse para aludir a una amplia gama de realidades, fisiológicas, psicológicas, y de interacción.

El estrés hace referencia a un problema que afecta al 50% de la población a nivel mundial, considerado como un factor grave generador de patologías (Silva et al., 2020). Lo cual indica que es una reacción adaptativa del organismo ante las demandas del medio que provoca manifestaciones cognitivas, emocionales y conductuales que impactan en la salud (Fernández de Castro & Luévano, 2018; Gutiérrez & Amador, 2016).

El ingreso a la Universidad implica un cambio importante para los estudiantes por que enfrentan de forma diferente el nivel educativo anterior sus actividades académicas (aprendizaje y evaluación). Los estudiantes presentan altos niveles de estrés, manifestando nerviosismo, tensión, cansancio, agobio e inquietud Escobar et al. (2018), en Silva et al. (2020). Sánchez (2018) alude al estrés académico, que es mayor en estudiantes de educación superior debido a la mayor cantidad de exigencias académicas. Estos mismos autores, aseveran que el estrés en los estudiantes de educación superior representa una problemática que se debe estudiar de manera profunda, ya que repercute a nivel físico, emocional y psicológico).

Una carrera universitaria es estar propenso a desarrollar algún nivel de estrés que desencadene problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos (Toribio & Franco, 2016). De aquí se desprende que el estrés académico provoca que los estudiantes perciban sus quehaceres académicos como abrumadores y que en un momento dado les sea difícil llevarlos a cabo y como consecuencia experimentar malestar, ansiedad y consecuentemente deriva en un bajo rendimiento académico.

Las diferencias individuales son un factor importante para percibir un evento como estresante o no, así como la respuesta a éste mostrando una diferente capacidad de adaptación en cada persona. Lazarus y Folkman (1986) en Barraza (2016), definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p 25).

Estudios como el de García et al. (2017) y Peña et al. (2018) citados en Silva et al. (2020) estiman que los estudiantes universitarios también llevan a cabo estrategias de afrontamiento ante el estrés. En este sentido, se identifican investigaciones sobre el manejo *centrado en la acción* que se relaciona de modo positivo con el bienestar psicológico, mientras que el *afrontamiento centrado* en la emoción se relaciona con la presencia de problemas de salud Bal et al. (2003), González y Landero (2008) en Berra et al. (2014). En este caso, ambas estrategias de afrontamiento hacen robusto este trabajo, sin embargo, las centradas en la acción como la búsqueda de apoyo social, ayuda a resolver de manera significativa la situación estresante y aumenta el bienestar psicológico, lo cual disminuye la probabilidad de presentar problemas de salud. (Berra et al., 2014, p. 39).

Para el plano físico, el ejercicio genera mejoras cardiorrespiratorias, en cuanto a la condición física general y de la composición corporal, en el ámbito psicológico, investigaciones recientes documentan la asociación del ejercicio físico con una disminución significativa de estrés, mejora del bienestar emocional y el fortalecimiento de las funciones cognitivas como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas (Duran & Mamani, 2021).

Aquí es cuando la práctica del ejercicio físico cobra sentido, y por supuesto, el incremento en las actividades físicas cotidianas que se constituyen en una de las estrategias de afrontamiento más empleadas para reducir signos de ansiedad y estrés, los beneficios obtenidos se reflejan en una mejor calidad del sueño, en la reducción de la irritabilidad y ansiedad. (Montañez et al., 2024). El aumento en la intensidad del ejercicio físico posee un impacto positivo sobre los niveles de estrés psicológico en las personas, actuando en muchos casos como analgésico sobre el organismo (Amlani y Munir, 2014; Habibzadeh, 2015 en Azofeifa, 2018).

Distintos tipos de ejercicio inciden sobre el estrés académico, ya que cada modalidad activa respuestas fisiológicas y psicológicas. El deporte y la actividad física en sus diversas formas influyen de manera positiva tanto en la salud física, por ejemplo, previniendo enfermedades cardiovasculares, crónicas y relacionadas con el metabolismo y la salud mental, mediante la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés (Barbosa & Urrea, 2018).

La realización de ejercicio físico de forma más intensa muestra mejores resultados en la disminución de la percepción del estrés psicológico en comparación con quienes realizan las mismas actividades a intensidades menores, por lo cual debe considerarse como una alternativa a ser aplicada en los

programas en pro de la disminución del estrés psicológico de acuerdo con las capacidades individuales (Azofeifa, 2018).

En contraste con otro tipo de estrategias de manejo del estrés empleadas por los jóvenes que actúan únicamente sobre una de las dimensiones, ya sea psicológica o física, el ejercicio físico produce resultados tangibles y que pueden medirse en el organismo a lo largo del tiempo, por ejemplo, el estado mental del individuo, lo que lo posiciona como una de las intervenciones con mayor beneficio a nivel integral que se encuentra a disposición de la población (Barbosa & Urrea, 2018).

Según Toribio y Franco (2016), México es uno de los países con mayores niveles de estrés en el mundo debido a que presenta los principales factores tales como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre los compañeros de trabajo y de clases.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue identificar la presencia de estrés académico, sus principales fuentes y las estrategias de afrontamiento utilizadas en estudiantes universitarios que practican ejercicio físico.

## Material y método

Es un estudio cuantitativo-descriptivo y transversal que utiliza una muestra no probabilística de tipo intencionada constituida por 127 personas, 69 del sexo masculino y 58 del sexo femenino que practican ejercicio, todos ellos estudiantes de nivel licenciatura en la Zona Metropolitana del Valle de Toluca [ZMVT] entre los meses de agosto a diciembre del año 2025. Previo a la aplicación del instrumento los estudiantes autorizaron participar mediante un consentimiento informado. Durante el estudio todos los participantes practicaban ejercicio entendiendo este como una actividad física planeada repetitiva y orientada deliberadamente hacia el mantenimiento o la mejora de la

condición física. Este se llevó a cabo de manera regular de cuatro a siete veces a la semana con una intensidad de moderada a vigorosa en diferentes modalidades tales como aeróbicos, de fuerza y en equipo deportivo, lo cual fue el criterio de inclusión para participar en el estudio. Se aplicó el Inventario SISCO (Barraza (2018) cuyo objetivo principal es reconocer las características del estrés que acompaña con frecuencia a los estudiantes de educación media superior, superior y posgrado durante sus estudios, el instrumento posee una alta confiabilidad y consistencia interna ya que en su validación obtuvo una Alfa de Cronbach de .90. Es un cuestionario autoadministrado con 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

1. *Un ítem de filtro, en términos dicotómicos (sí-no) que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el cuestionario.*
2. *Un ítem en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho) permitiendo identificar el nivel auto percibido de estrés académico.*
3. *Ocho ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que permiten identificar la constancia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.*
4. *15 ítems de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que identifican la frecuencia en la que se presentan los síntomas o reacciones al estresor y*
5. *Seis ítems (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) que nos permite conocer las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes.*

La valoración del estrés según Barraza (2018) se ve reflejada en 4 escalas:

1. *Reacciones físicas: con una puntuación máxima de 30 que reflejaría una alta intensidad de estrés académico.*
2. *Reacciones psicológicas: con una puntuación máxima de 30 que reflejaría una alta intensidad de estrés académico.*
3. *Reacciones comportamentales: con una puntuación máxima de 20 que reflejaría una alta intensidad de estrés académico.*

Para determinar el nivel de estrés se utilizó la escala de medición propuesta por Barraza (2018) donde a través de puntaje porcentual se clasifica el estrés en leve (0-33), moderado (34-66) y profundo (67-100).

Se aplicó el instrumento a través de un formulario Google Forms y se llevó a cabo el análisis de información a partir de la hoja electrónica de datos que genera el propio formulario.

## Resultados

Aquí se presentan las medias y desviaciones estándar que muestran el centro de las distribuciones, así como su dispersión. Así mismo, se expresan porcentajes para indicar las cantidades de cada factor que existen dentro del conjunto de datos. Esto es esencial para las comparaciones de las respuestas y elaborar conclusiones con los datos.

Se analizan los resultados por cada una de las preguntas del instrumento.

**Pregunta 1.** Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?; Un porcentaje elevado de los participantes respondió afirmativamente, fue el 85 %, en tanto que solamente el 15 % afirmó que no.

**Pregunta 2.** En una escala de 1 a 5, ¿Qué nivel de preocupación o nerviosismo tuviste? El nivel de nerviosismo fue moderado.

**Pregunta 3.** En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

### Tabla 1

*Media y desviación estándar de las situaciones académicas que generaron inquietud*

| Situaciones académicas que generaron inquietud | MUJERES |      | HOMBRES |      |
|------------------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                                | MED     | SD   | MED     | SD   |
| La competencia con los compañeros del grupo    | 2.91    | 1.12 | 2.09    | .97  |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares      | 3.84    | 0.90 | 3.25    | 1.06 |
| La personalidad y el carácter del profesor     | 3.25    | 1.02 | 2.64    | 1.05 |
| Las evaluaciones de los profesores             | 3.96    | 0.81 | 3.25    | 1.05 |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores | 3.47    | 0.93 | 2.84    | 1.04 |
| No entender los temas que se abordan en clase  | 3.09    | 1.05 | 2.62    | 0.79 |
| Participación en clase                         | 3.40    | 1.24 | 2.71    | 0.99 |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo          | 3.35    | 1.02 | 2.78    | 0.97 |

En una escala Likert que va de 1 a 5 donde 1 es "nunca", 2 "rara vez", 3 es "algunas veces", 4 es "casi siempre" y 5 es "siempre", en las mujeres, las respuestas se agruparon en su mayoría por arriba del 3, es decir, cada una de las situaciones que generaron inquietud fueron experimentadas solo "algunas veces" con una inclinación hacia "casi siempre" si se toma en cuenta la desviación estándar. Sin descartar que hay puntuaciones que se encuentran a una desviación estándar por debajo de la media, lo que indica que la reacción de algunos participantes fue de rara vez experimentar inquietud. Es de resaltar que, en el ítem de las evaluaciones de los profesores, la desviación estándar fue muy similar a la media, lo que indica que las respuestas fueron muy heterogéneas. Se observa que las medias obtenidas por los hombres son más bajas que en las mujeres, tendientes a "rara vez" a excepción de los ítems "sobrecarga de tareas y trabajos escolares" y "las evaluaciones de los profesores" que se encuentran un poco por arriba del 3, lo que indica que esas situaciones académicas provocaron mayor inquietud entre los

hombres. De manera general se aprecia que las mujeres experimentan mayor inquietud ante las situaciones académicas. Las medias y desviaciones estándar reflejan distribuciones homogéneas de las respuestas en ambos sexos.

**Tabla 2**

Porcentajes Situaciones académicas que generaron inquietud

|                                                | Nunca |      | Rara vez |      | Algunas veces |      | Casi siempre |      | Siempre |      |
|------------------------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|
|                                                | No.   | %    | No.      | %    | No.           | %    | No.          | %    | No.     | %    |
| La competencia con los compañeros del grupo    | 28    | 22   | 36       | 28.3 | 43            | 33.9 | 14           | 11   | 6       | 4.7  |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares      | 5     | 3.9  | 10       | 7.9  | 50            | 39.4 | 35           | 27.6 | 27      | 21.3 |
| La personalidad y el carácter del profesor     | 14    | 11   | 22       | 17.3 | 59            | 43.5 | 21           | 16.5 | 11      | 8.7  |
| Las evaluaciones de los profesores             | 3     | 2.4  | 14       | 11   | 41            | 32.3 | 40           | 31.5 | 29      | 22.8 |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores | 9     | 7.1  | 18       | 14.2 | 55            | 43.3 | 33           | 26   | 12      | 9.4  |
| No entender los temas que se abordan en clase  | 4     | 3.1  | 42       | 33.1 | 56            | 44.1 | 15           | 11.8 | 10      | 7.9  |
| Participación en clase                         | 13    | 10.2 | 30       | 23.6 | 38            | 29.9 | 31           | 24.4 | 15      | 11.8 |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo          | 6     | 4.7  | 31       | 24.4 | 53            | 41.7 | 23           | 18.1 | 14      | 11   |

En la tabla 2 se aprecia que la situación académica que más inquietud generó fue la evaluación de los profesores con un 54 % (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etcétera.), que expresó que siempre o casi siempre le provocó estrés, debido quizá por la incertidumbre que esta situación plantea antes y durante una evaluación pues con frecuencia los estudiantes desconocen el contenido de estas y aunado a ello el no sentirse seguro de que lo estudiado o aprendido sea suficiente para aprobar un examen.

En segundo lugar, se encuentra la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), ya que cerca del 50 % la reconoce siempre o casi siempre como una fuente de estrés. Esto se apoya en la idea de la diversidad de unidades de aprendizaje que cursan los estudiantes en la universidad y el tipo de trabajo puede requerirles mayor tiempo y dedicación para su realización conforme lo solicitado por el docente.

Otras situaciones que generaron estrés o inquietud solo algunas veces fueron: no entender los temas que se abordan en clase, la personalidad y el carácter del profesor y el tipo de trabajos que les piden los profesores.

**Pregunta 4.** En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

**Tabla 3**

Media y desviación estándar de las Reacciones Físicas

| Reacciones físicas                                | MUJERES |      | HOMBRES |      |
|---------------------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                                   | MED     | SD   | MED     | SD   |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)    | 3.0     | 1.05 | 2.57    | 1.13 |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)             | 3.23    | 1.14 | 2.43    | 1.21 |
| Dolores de cabeza o migrañas                      | 2.98    | 1.04 | 2.03    | 1.00 |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 2.82    | 1.30 | 2.14    | 1.07 |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.       | 3.28    | 1.35 | 2.41    | 1.36 |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir           | 3.61    | 0.96 | 2.75    | 1.26 |

Las mujeres con una media por arriba de 3 o muy cercana, presentaron más reacciones físicas que los hombres ante las situaciones académicas, que el instrumento considera como fuente de inquietud. Las medias y desviaciones estándar reflejan distribuciones homogéneas de las respuestas en ambos sexos.

**Tabla 4**

Porcentajes de las Reacciones Físicas

|                                                   | Nunca |      | Rara vez |      | Algunas veces |      | Casi siempre |      | Siempre |      |
|---------------------------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|
|                                                   | No.   | %    | No.      | %    | No.           | %    | No.          | %    | No.     | %    |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)    | 16    | 12.6 | 34       | 26.8 | 44            | 34.6 | 27           | 21.3 | 6       | 4.7  |
| Fatiga crónica (cansancio permanente)             | 21    | 16.5 | 31       | 24.4 | 39            | 30.7 | 22           | 17.3 | 14      | 11   |
| Dolores de cabeza o migrañas                      | 25    | 19.7 | 46       | 36.2 | 36            | 28.3 | 12           | 9.4  | 8       | 6.3  |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea | 29    | 22.8 | 44       | 34.6 | 29            | 22.8 | 14           | 11   | 11      | 8.7  |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.       | 30    | 23.6 | 27       | 21.3 | 25            | 19.7 | 25           | 19.7 | 20      | 15.7 |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir           | 10    | 7.9  | 30       | 23.6 | 35            | 27.6 | 32           | 25.2 | 20      | 15.7 |

Con respecto a las reacciones físicas, se observa que la somnolencia o una mayor necesidad de dormir tuvo la frecuencia más alta, con un 40.9 % de respuestas de siempre y casi siempre presentar esta reacción que está íntimamente relacionada con los trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas que presento un 26 % de respuestas de siempre y casi siempre. Aunado a ello, el 28.3 % presentó fatiga crónica o cansancio permanente. La relación entre estrés y la afectación del sueño es bastante conocida, lo que se constata con las respuestas encontradas.

Una reacción física que se presentó de manera moderada en los participantes fue la de rascarse, morderse las uñas, frotarse, etcétera. Con un 35.4 % que respondió que siempre o casi siempre presentó esta reacción. Es también conocida la relación entre el estrés y estas reacciones que están destinadas, sin que la persona lo perciba conscientemente, a reducir la tensión emocional.

**Tabla 5**  
Porcentajes de las Reacciones psicológicas

| Reacciones psicológicas                                | MUJERES |      | HOMBRES |      |
|--------------------------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                                        | MED     | SD   | MED     | SD   |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 3.35    | 1.02 | 2.71    | 1.20 |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         | 3.12    | 1.13 | 2.22    | 1.21 |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     | 3.47    | 0.98 | 2.33    | 1.19 |
| Problemas de concentración                             | 3.33    | 1.00 | 2.86    | 1.02 |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  | 3.04    | 1.14 | 2.48    | 1.14 |

En general, las mujeres presentaron más reacciones psicológicas que los hombres ante las situaciones académicas que el instrumento considera como fuente de inquietud. Las medias y desviaciones estándar reflejan distribuciones homogéneas de las respuestas en ambos sexos.

**Tabla 6**  
Porcentajes de las Reacciones psicológicas

|                                                        | Nunca |      | Rara vez |      | Algunas veces |      | Casi siempre |      | Siempre |     |
|--------------------------------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|-----|
|                                                        | No.   | %    | No.      | %    | No.           | %    | No.          | %    | No.     | %   |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | 12    | 9.4  | 28       | 22   | 45            | 35.4 | 28           | 22   | 14      | 11  |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)         | 27    | 21.3 | 35       | 27.6 | 31            | 24.4 | 23           | 18.1 | 11      | 8.7 |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     | 21    | 16.5 | 29       | 22.8 | 34            | 26.8 | 31           | 24.4 | 12      | 9.4 |
| Problemas de concentración                             | 5     | 3.9  | 28       | 22   | 53            | 41.7 | 29           | 22.8 | 12      | 9.4 |
| Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad  | 21    | 16.5 | 28       | 22   | 51            | 40.2 | 16           | 12.6 | 11      | 8.7 |

La ansiedad, angustia o desesperación fue la reacción más frecuente con un 33.8 % de respuestas de siempre o casi siempre, seguida de la reacción de inquietud, manifestada por la incapacidad de relajarse y estar tranquilo con un 33 % de respuestas de siempre y casi siempre presentar esta reacción, y complementando el cuadro, la reacción de problemas de concentración con un 32.2 % de respuestas de siempre o casi siempre presentar esta reacción. Puede observarse aquí claramente la presencia de ansiedad en diferentes manifestaciones que se relacionan estrechamente con las manifestaciones físicas referidas en el cuadro anterior.

**Tabla 7**  
Medias y desviación estándar de las Reacciones comportamentales.

| Reacciones comportamentales                     | MUJERES |      | HOMBRES |      |
|-------------------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                                 | MED     | SD   | MED     | SD   |
| Conflictos o tendencia por polemizar o discutir | 2.51    | 1.10 | 2.22    | 1.10 |
| Aislamiento de los demás                        | 2.88    | 1.07 | 2.28    | 1.21 |
| Desgano para realizar las labores escolares     | 3.09    | 1.07 | 2.68    | 1.10 |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos    | 3.04    | 1.20 | 2.48    | 1.18 |

Las reacciones comportamentales fueron muy similares entre hombres y mujeres, siendo los promedios de los hombres, menores que en las mujeres. Las medias y desviaciones estándar reflejan distribuciones homogéneas de las respuestas en ambos sexos.

**Tabla 8**  
Porcentajes de las Reacciones comportamentales

|                                                 | Nunca |      | Rara vez |      | Algunas veces |      | Casi siempre |      | Siempre |      |
|-------------------------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|
|                                                 | No.   | %    | No.      | %    | No.           | %    | No.          | %    | No.     | %    |
| Conflictos o tendencia por polemizar o discutir | 31    | 24.4 | 42       | 33.1 | 36            | 28.3 | 13           | 10.2 | 5       | 3.9  |
| Aislamiento de los demás                        | 24    | 18.9 | 43       | 33.9 | 35            | 27.6 | 15           | 11.8 | 10      | 7.9  |
| Desgano para realizar las labores escolares     | 11    | 8.7  | 29       | 22.8 | 60            | 47.2 | 14           | 11   | 13      | 10.2 |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos    | 19    | 15   | 38       | 29.9 | 37            | 29.1 | 20           | 15.7 | 13      | 10.2 |

El aumento o reducción del consumo de alimentos fue la reacción comportamental más frecuente con un 25.9 % de respuestas de siempre o casi siempre presentar esta reacción, en segundo lugar, se encuentra el desgano para realizar las labores escolares con un 21.2 % de respuestas de siempre y casi siempre presentar

esta reacción. Se puede observar la relación de estas respuestas con lo encontrado en las tablas 2 y 3 con respecto a las manifestaciones de ansiedad.

**Pregunta 5.** En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

**Tabla 9**

Medias y desviación estándar de las Estrategias de afrontamiento

| Estrategias de afrontamiento                                                               | MUJERES |      | HOMBRES |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|---------|------|
|                                                                                            | MED     | SD   | MED     | SD   |
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 3.35    | 0.90 | 3.70    | 1.15 |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas                                           | 3.16    | 1.02 | 3.22    | 1.05 |
| Elogios a sí mismo                                                                         | 2.70    | 1.22 | 3.26    | 1.56 |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)                                            | 2.47    | 1.38 | 2.32    | 1.22 |
| Búsqueda de información sobre la situación                                                 | 2.56    | 1.16 | 3.01    | 1.23 |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)                    | 2.98    | 1.16 | 2.62    | 1.19 |

El empleo de estrategias de afrontamiento como la "habilidades asertivas" y la "elaboración de un plan y ejecución de sus tareas" fue muy similar entre hombres y mujeres, aunque un poco más marcado en los hombres. Las estrategias de "elogios a sí mismo" y "búsqueda de información sobre la situación" fueron más elevadas en los hombres lo que indica que ellos se perciben con mayor capacidad para resolver las situaciones estresantes. Las medias y desviaciones estándar reflejan distribuciones homogéneas de las respuestas en ambos sexos.

**Tabla 10**

Porcentajes de las Estrategias de afrontamiento

|                                                                                            | Nunca |      | Rara vez |      | Algunas veces |      | Casi siempre |      | Siempre |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|
|                                                                                            | No.   | %    | No.      | %    | No.           | %    | No.          | %    | No.     | %    |
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | 2     | 1.6  | 15       | 11.8 | 41            | 32.3 | 48           | 37.8 | 21      | 16.5 |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas                                           | 6     | 4.7  | 20       | 15.7 | 50            | 39.4 | 42           | 33.1 | 9       | 7.1  |
| Elogios a sí mismo                                                                         | 14    | 11   | 33       | 26   | 41            | 32.3 | 22           | 17.3 | 17      | 13.4 |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)                                            | 37    | 29.1 | 35       | 27.6 | 33            | 26   | 9            | 7.1  | 13      | 10.2 |
| Búsqueda de información sobre la situación                                                 | 19    | 15   | 30       | 23.6 | 39            | 30.7 | 30           | 23.6 | 9       | 7.1  |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)                    | 21    | 16.5 | 25       | 19.7 | 44            | 34.6 | 29           | 22.8 | 8       | 6.3  |

La habilidad asertiva que se refiere a defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros fue la más frecuente con un 54.3 % de respuestas de siempre y casi siempre, seguida de la estrategia de elaboración de un plan y ejecución de las tareas con un 40.2 % de respuestas favorables. Asimismo, las estrategias de búsqueda de información sobre la situación y elogios a sí mismo tuvieron una frecuencia de 30.7 %, seguidas de la estrategia de ventilación y confidencias que se refiere a la verbalización de la situación que preocupa con un 29.1 %. Finalmente, la estrategia de religiosidad que consiste en hacer oraciones o asistir a misa fue la menos frecuente con 17.3 % de respuestas favorables.

## Discusión

Se muestra el estudio del estrés académico en estudiantes que practican ejercicio, en donde el ejercicio físico es una estrategia útil y saludable para enfrentar las situaciones estresantes, ya que no solamente proporciona beneficios en el organismo sino también en el ámbito del bienestar emocional. El Estrés Académico define Barraza (2016), es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados Estresores (input); b) cuando estos Estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio) y; c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico.

La situación académica que más inquietud generó en esta investigación fue, al igual a lo mencionan Chacón et al. (2018) en Urban (2024), la evaluación de los profesores, esto debido en parte a la incertidumbre que esta

situación plantea antes y durante una evaluación pues con frecuencia los estudiantes desconocen el contenido de éstas y aunado a ello el no sentirse seguro de que lo estudiado o aprendido sea suficiente para aprobar un examen. Otro factor es la heterogeneidad de contenidos de las asignaturas cursadas que requieren diferentes modalidades de evaluación a las que los estudiantes, principalmente los de primer ingreso no están habituados.

En el nivel superior es común que los estudiantes cursen una cantidad mayor de asignaturas y con mayor nivel de dificultad, y dada la diversidad de sus contenidos la elaboración de tareas con mayor complejidad representa una carga que algunos la perciban excesiva lo que las convierte en otra fuente de estrés. Este estresor también fue reportado por Urban (2024) al hallar como fuente de estrés la carga de tareas, trabajar y estudiar, exámenes orales, contar con poco tiempo para la entrega de tareas y falta de claridad en explicaciones de los profesores, de igual manera, Chacón et al. (2018) localizó que la sobre carga de tareas y trabajos escolares así como el tiempo limitado para hacer el trabajo y el tipo de trabajo que piden los profesores y no entender los temas que se abordan en clase es una fuente de estrés para los estudiantes.

Los trastornos del sueño asociados a la somnolencia y una mayor necesidad de dormir que va de la mano de una fatiga crónica y cansancio permanente son el resultado del sometimiento a un estrés de forma prolongada, el estrés académico, que, aunque no se presentó de manera alarmante en la población estudiada, si en una proporción que enciende las alarmas. En este sentido Chacón et al. (2018) evidencian que uno de los resultados del estrés académico fue la somnolencia y una mayor necesidad de dormir, asociada a fatiga crónica o cansancio permanente acompañado de dolores de cabeza o migraña.

Relacionadas íntimamente con las reacciones físicas encontradas, las reacciones psicológicas que se presentaron con mayor frecuencia fueron la ansiedad, reacciones de inquietud asociada a una incapacidad de relajarse y estar tranquilo relacionada con problemas de concentración. Lo que representa una problemática concreta que deriva del estrés académico percibido por los participantes. A este respecto, Chacón et al. (2018) mostraron resultados similares en cuanto a los síntomas psicológicos, siendo los problemas de concentración y la ansiedad, angustia o desesperación las reacciones que más experimentan los alumnos que participaron en su investigación.

Aunque las reacciones comportamentales se presentaron con menor frecuencia se encontró que el aumento o reducción del consumo de alimentos y el desganó para realizar las labores escolares está presente en los participantes.

Es importante resaltar que la estrategia de afrontamiento más empleada por los participantes fue al igual que en el estudio de Chacón et al. (2018), la habilidad asertiva que se refiere a defender las preferencias, ideas o sentimientos personales sin dañar a otros, lo cual hace referencia a que, en situaciones de estrés, el estudiante puede intentar resolverlas mediante una estrategia saludable emocionalmente, asimismo revelaron emplear como estrategia de afrontamiento, la elaboración de un plan y ejecución de las tareas así como la búsqueda de información sobre la situación y elogios a sí mismo. Que revela de igual manera una actitud favorable ante las situaciones estresantes. Chacón et al. (2018) percibieron también el uso de estrategias de afrontamiento en los estudiantes y al igual que en la presente investigación los estudiantes utilizaron la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.

Dentro del contexto universitario, donde los estudiantes se enfrentan de manera cotidiana a las demandas académicas de la mano con cambios en su entorno social y un proceso de consolidación de identidad, tener a la mano estrategias de afrontamiento que abarquen múltiples áreas del bienestar resulta no solamente deseable, sino indispensable.

En contraste con otro tipo de estrategias de manejo del estrés empleadas por los jóvenes que actúan únicamente sobre una de las dimensiones, ya sea psicológica o física, el ejercicio físico produce resultados tangibles y que pueden medirse en el organismo a lo largo del tiempo, por ejemplo, el estado mental del individuo, lo que lo posiciona como una de las intervenciones con mayor beneficio a nivel integral que se encuentra a disposición de la población (Barbosa & Urrea, 2018).

En este sentido, el impacto del ejercicio físico trasciende del ámbito físico y alcanza de forma significativa la esfera psicológica del individuo Ramírez et al. (2015). Diversas investigaciones han reportado efectos positivos del ejercicio físico en todas las poblaciones que fueron estudiadas, sobresaliendo la reducción de síntomas depresivos, el aumento del bienestar subjetivo y las mejoras a nivel cognitivo sobre todo en la población escolar y adulta. Dichos hallazgos consolidan al ejercicio físico como una de las estrategias que resultan mayormente accesibles, asequibles y efectivas para la promoción de la salud mental dentro de los diferentes contextos y poblaciones Barbosa y Urrea (2018).

El ejercicio físico ha demostrado ser eficaz en la reducción de síntomas relacionados con la depresión. Las investigaciones realizadas avalan que el ejercicio físico produce una reducción considerable en la sintomatología depresiva, disminución de los niveles de ansiedad, favoreciendo el afrontamiento del estrés, lo que produce un incremento de la autoestima y autoconcepto Herrera et al. (2012).

Finalmente, en el ámbito del estrés académico de jóvenes universitarios, Iraizoz et al. (2023) encontraron que el ejercicio físico actuaba como factor mediador frente al estrés académico y la motivación para realizarla con una relación inversamente significativa entre los niveles de ejercicio físico y el estrés percibido por los estudiantes.

## Limitaciones

La investigación explora el estrés académico en estudiantes universitarios que practican ejercicio que deja de lado en primera instancia a estudiantes que no lo practican. En un sentido más amplio se deja de lado también a personas de su mismo grupo de edad pero que no están inscritos en ninguna universidad, ya sea que practiquen o no ejercicio, así mismo se dejan fuera a otras personas de otros grupos de edad y con diferentes actividades. A partir de aquí se plantea para futuras investigaciones se podrán hacer comparaciones entre diferentes grupos de personas de distintas edades y con diferentes actividades con respecto a su experiencia con el estrés y su forma de afrontarlo.

## Conclusiones

El estrés es experimentado en mayor o menor medida por todas las personas, en múltiples áreas y situaciones de la vida y en las diferentes etapas del desarrollo. Experimentar estrés depende de diversos factores, como son: la situación o evento estresante, la percepción que se tiene de éste, la intensidad con que se percibe, los recursos personales de cada uno para enfrentarlo, la experiencia personal afrontando situaciones estresantes, el apoyo de personas allegadas, entre otros.

En la actualidad, muchas personas viven con estrés sin percatarse muy bien de ello, se ha llegado a asumir como un elemento más de la vida cotidiana, y utilizan diferentes estrategias para enfrentarlo sin saber que lo están haciendo, es aquí donde radica la

importancia de identificarlo, así como su afrontamiento para proponer de manera consciente y deliberada estrategias de afrontamiento útiles para salvaguardar la salud emocional de las personas.

Para muchos estudiantes, el ingreso a la universidad trae consigo algunos factores provocadores de estrés que de alguna manera afectan su desempeño académico, por lo que se afirma que el estrés académico está afectando a una proporción importante de estudiantes sin que las autoridades escolares, los profesores y ni los mismos estudiantes perciban, por lo que es necesario reconocer sus efectos y desarrollar estrategias psicológicas y de afrontamiento saludables al interior de los planteles educativos que tengan como finalidad reducir en lo posible los efectos negativos del estrés académico, coadyuvando así para una mejor salud emocional de los estudiantes y en consecuencia un mejor aprovechamiento académico.

En el ámbito de la educación superior el ejercicio físico ofrece una alternativa para los jóvenes universitarios para enfrentar los estresores académicos dado que en esta etapa los estudiantes se ven inmersos en un ambiente que resulta importante para la creación de nuevos hábitos que pueden ser favorables si perduran durante la vida adulta, así, el ejercicio físico funciona como amortiguador del estrés provocado por las demandas académicas y favorecer el bienestar psicológico si se lo practica de manera regular. Dentro del marco teórico del afrontamiento, el ejercicio físico se conceptualiza como una estrategia de afrontamiento activo y conductual que se orienta en parte al problema, es decir en la medida que interviene sobre los sustratos biológicos del estrés y de igual manera en la parte de la emoción de tal forma que regula el estado afectivo que deriva de los estresores. (Azofeifa, 2018).

## Referencias

Azofeifa, C. (2018). Revisión de los beneficios de la intensidad y modalidades del ejercicio físico sobre el estrés psicológico. Pensar en Movimiento. *Revista de Ciencias del ejercicio y la salud*. Costa Rica. <http://dx.doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30335>

Barbosa, S., y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>

Barraza, A. (2016). Estrategias para la gestión del estrés académico. Una guía para orientadores educativos y tutores de educación media superior y superior. *Centro de Estudios, Clínica e Investigación Psicológica*.

Barraza, M. A., (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología Iztacala*, 9(3).

Barraza-Macías, A. (2018). Inventario sistémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico (2ª ed., 21 ítems). *ECORFAN*. [https://www.ecorfan.org/libros/Inventario\\_SIS\\_CO\\_SV-21/Inventario\\_sist%C3%A9mico\\_cognoscitivista\\_para\\_el\\_estudio\\_del\\_estr%C3%A9s.pdf](https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SIS_CO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf)

Barraza, R., Muñoz, N. y Behrens, C. (2017). Relación entre inteligencia emocional y depresión-ansiedad y estrés en estudiantes de medicina de primer año. *Neuro-Psiquiatría*; 55 (1), 18-25 <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272017000100003>

Caldera, J., Reynoso O., Gómez, N., Mora, O. y Anaya, B. (2017). Modelo explicativo y predictivo de respuestas de estrés académico en bachilleres. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 20–26.

- Chacón, C., Rodríguez, M. y Tamayo, R. (2018). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018* [Tesis Licenciatura, Escuela de Ciencias Químicas Sede Ocozocoautla de Espinosa Universidad Autónoma de Chiapas.]
- Conchado, J., Álvarez, R., Cordero, G., Gutiérrez, F., Terán, F. (2019). Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. *Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 302-309.
- Durán-Galdo, R., y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389-395.
- Fernández de Castro de León, J., y Luévano Flores, E. (2018). Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Panamericana De Pedagogía*, 26.
- Gutiérrez, A., y Amador, M. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayok*, 24 (45), 23-28.
- Herrera-Gutiérrez, E., Brocal-Pérez, D., Sánchez Mármol, D. J., & Rodríguez Dorantes, J. M. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-37.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/17773/1/149421>
- Iraizoz B. A. M., García V., León G., G. de los A. Brito S. G. (2023) Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla. *Olimpia*, 20 (4), 97-113.  
<https://www.researchgate.net/publication/374583576>
- Jerez, M., y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Neuro-psiquiatría*, 53 (3), 149-157
- Montañez, M., Rebolledo, R. y Caro, A. (2024). Ejercicio físico para síntomas de estrés y ansiedad durante la pandemia. Universidad Metropolitana de Colombia. *Académica Internacional de Educación Física*, 4 (5), 12-13.
- Pozos, B., Preciado, M., Plasencia, A., Acosta, M., Aguilera, M. (2015). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una Universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42.
- Ramírez et al. (2015). Evaluación del estrés autopercebido en estudiantes del área de la salud. *Eureka. Asunción (Paraguay)*, 12(2), 205-217.
- Sánchez, A. (2018). Relación entre estrés académico e ideación suicida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 15(1), 27-38.
- Secretaría de Salud. (2018). Programa de acción específico: Salud Mental. Gobierno de México.  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud\\_Mental.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud_Mental.pdf)
- Silva, M., López, J. y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75-83.
- Toribio, C. y Franco, S. (2016), Estrés Académico: el Enemigo Silencioso del estudiante. (2016). *Salud y Administración*, 3 (7), 11-18.
- Urban, A. (2024). Estrés Académico en Jóvenes Universitarios de Psicología, Derecho e Ingenierías de la Zona Metropolitana del Valle de México. *Psicología de Iztacala*, 24 (2), 705-733.