



Octubre 2019 - ISSN: 1989-4155

## **ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL AREA EMPRESARIAL**

### **STRATEGIES TO REDUCE STRESS IN STUDENTS IN THE BUSINESS AREA**

**Dra. Ana María Gutiérrez Huby**

Docente Principal de la Facultad de Ciencias Contables-UNMSM  
anamaria\_01053@yahoo.es

**Dra. Ma. Eugenia Amador Murguía**

Docente de la Universidad de Guadalajara - Centro Universitario de Los Lagos/ México  
maruamador@hotmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Ana María Gutiérrez Huby y Eugenia Amador Murguía (2019): "Estrategias para reducir el estrés en los estudiantes del área empresarial", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (octubre 2019). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/10/estrategias-reducir-estres.html>

#### **RESUMEN**

El presente estudio aborda la problemática del estrés académico desde un enfoque de revisión de estrategias para su reducción. El objetivo es potenciar las capacidades resilientes de los estudiantes del área empresarial de dos universidades latinoamericanas para que puedan continuar y culminar con mayores probabilidades de éxito los estudios universitarios. Se revisaron e identifican las estrategias de afrontamiento más recurrentes en los estudiantes de cada centro universitario materia de estudio, a partir de la encuesta aplicada y se plantearon propuestas orientadas a su atención institucional, considerando la responsabilidad de la institución universitaria en la vida y bienestar de los estudiantes. Entre los resultados obtenidos, se destaca que, en ambos centros universitarios, son tres las estrategias más aplicadas por los estudiantes: la planificación y gestión de los recursos personales, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva; asimismo, de estas tres, en San Marcos, prima la planificación y gestión de sus recursos sobre las otras dos estrategias más recurrentes y en la universidad de Guadalajara se prioriza la reevaluación positiva por sobre las otras estrategias.

#### **PALABRAS CLAVES**

Estrés académico, Estudiantes universitarios, afrontamiento del estrés

## **ABSTRACT**

The present study covers the problem of academic stress from a strategies review approach to its reduction. The objective is to strengthen the resilience capacities of the students of the business area of two Latin American universities so that they can continue and complete university studies with greater probabilities of success. Were reviewed the most recurrent coping strategies in the students of each university center studied, based on the survey applied and proposals oriented at institutional care were proposed, considering the responsibility of the university institution in the life and well-being of the students. Among the results obtained, highlights that in both university centers, there are three strategies most applied by students: the planning and management of personal resources, the search for social support and the positive reevaluation; Likewise of these three, in San Marcos, the planning and management of its resources prevails over the other two most recurrent strategies and in the University of Guadalajara, a positive reassessment is prioritized over the other strategies.

## **KEYWORDS**

Academic Stress, University Students, Cope the stress

## **I. INTRODUCCIÓN**

Actualmente, los altos niveles de exigencia en cuanto a rendimiento y competitividad, afectan la salud emocional de los estudiantes universitarios, lo cual redundará en su desempeño académico y laboral. Si esta situación de causa-efecto, llamada estrés, se presenta de manera moderada, en cierta medida se considera positiva y hasta de ayuda, porque activa una condición de alerta a la demanda ambiental, útil para enfrentar una situación percibida como amenazante. Si, por el contrario, este estrés se presenta de manera intensa y prolongada, superando los recursos de resistencia y adaptación para controlarlos, entonces se torna en un estrés negativo para la salud emocional y física, que deviene en trastornos de ansiedad y depresión muchas veces extremadamente graves para quienes lo padecen.

Estos recursos de resistencia y adaptación para superar los impactos del estrés son el punto de interés y de partida para el presente estudio, tomando en consideración lo referido por Cabanyes (2012), respecto a que "...cada persona también tiene la capacidad para asumir libremente las influencias socioculturales que le impone la sociedad o rebelarse contra ellas, repercutiendo con esas actitudes en esta sociedad", derivándose la consideración de que es necesaria una formación personal y cultural para disponer de criterios suficientes y sólidos, que permitan realmente ejercer aquella libertad".

En lo que atañe al interés del presente estudio sobre estrategias de afronte y reducción del estrés, para el caso de los estudiantes de las carreras del área empresarial de las universidades participantes: San Marcos y Guadalajara, se parte de algunas conclusiones y recomendaciones del estudio precedente denominado "Atención del estrés académico, medida estratégica como apoyo al rendimiento estudiantil en carreras del área empresarial: universidades San Marcos, Perú, Guadalajara, México, Militar Nueva Granada, Colombia", como el que señala la necesidad de contar con mayores datos de caracterización de los estudiantes para una mayor profundización en el análisis; asimismo, la puesta en relieve de un diagnóstico de debilidades institucionales asociadas al proceso de enseñanza-aprendizaje, los cuales propician situaciones de estrés en más de la mitad de la población estudiantil estudiada; ello, además de evidenciarse problemas de orden personal-social en los estudiantes que requieren ser atendidos, como el temor a los exámenes (52%), baja estima académica (50%), malas relaciones sociales en el contexto académico (44%) Inseguridad de intervenir en público; entre otros.

Con base en estos resultados precedentes, el presente estudio, busca profundizar en el análisis aportando, con estrategias de atención al estrés preventivas y de apoyo en beneficio de los estudiantes de las Carreras del área empresarial, las mismas que son puestas a la consideración de ambas instituciones universitarias proveyéndoles de un instrumento de apoyo para la gestión de alternativas de atención en el cuidado de la salud mental de sus estudiantes.

Esto último, se inscribe en el ejercicio de una promoción y valoración de la calidad del servicio educativo, lo que otorga un mayor sentido al estudio del estrés, por cuanto se relaciona con la eficiencia terminal del Programa y con la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria, de ahí el aporte final de concientizar y contribuir con la calidad educativa.

## **II. DESARROLLO DEL TEMA**

### **II.I LA EVALUACIÓN COGNITIVA PUNTO DE PARTIDA PARA LA ELECCIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

Un punto de partida considerado importante para empezar el desarrollo de este marco teórico, sobre las estrategias de afrontamiento de estrés, como ha sido referido en la introducción, es la capacidad de resistencia y adaptación de las personas para superar los impactos del estrés, lo cual es mencionado en todas las definiciones de estrés revisadas ya que, si éstas son rebasadas por los factores del ambiente, es cuando se produce el estrés negativo perjudicial para el bienestar de las personas.

En este sentido se hace oportuno lo expresado por Cabanyes (2012) en relación a que cada persona tiene esa capacidad de discernir libremente sobre las influencias socioculturales de la sociedad, asumiéndolas o rebelándose frente a estas, la actitudes asumidas serán las respuestas que recibirá la sociedad de esta persona; de ello se desprende una necesaria labor de formación personal y cultural para disponer de herramientas que le permitan aplicar los criterios suficientes para realmente ejercer esta libertad y gestionar su afronte al estrés, ya que los factores estresores siempre van a estar presentes sin tener la persona control sobre ellos.

Para conocer sobre estas capacidades, es preciso una comprensión sobre lo que ocurre al interior de la persona que experimenta el estrés y por ello los renombrados psicólogos Lazarus, R. y Folkman (1984), propusieron la “teoría de la evaluación cognitiva”, para explicar la relación e influencia del proceso mental sobre los factores de estrés, partiendo con advertir que el estrés constituye un proceso con dos vertientes de causa-efecto o de evento-reacción, donde por un lado se presenta la causa del estrés generado por factores del entorno o ambiente y por otro, se presenta la respuesta el efecto, es decir la respuesta de la persona sometida a los factores de estrés.

La evaluación cognitiva se presenta cuando la persona frente a un factor externo del ambiente, experimenta un proceso mental en el que toma en cuenta dos evaluaciones influyentes en su respuesta al estrés: una evaluación primaria y una evaluación secundaria las cuales podrían darse en simultáneo. En la primera evaluación, se atiende a una tendencia amenazadora del estrés, donde la persona suele preguntarse si el factor externo es importante, si es bueno, si es estresante, seguidamente tiende a valorar si este factor externo es una amenaza, un desafío o un daño o pérdida; si es visto como una amenaza se visualiza como algo que causará daño en

un futuro y si es visto como un desafío, entonces se desarrolla una respuesta al estrés positiva porque se espera que el factor del estrés, conduzca a un mejor desempeño, por otro lado si se ve el factor de estrés como daño o pérdida, entonces significa que el daño ya ha sido experimentado antes.

En la segunda evaluación entran a tallar la evaluación de los recursos necesarios para minimizar, tolerar o eliminar los factores estresores y el estrés que producen. Esta evaluación tiene que ver con los sentimientos relacionados con el manejo de los factores de estrés o del estrés que ellos producen. Las declaraciones firmes tales como "yo puedo hacerlo, si hago mi mayor esfuerzo", "voy a intentarlo aunque mis posibilidades de éxito sean altas o no", "si así no funciona siempre puedo probar con otro método", indican una evaluación secundaria positiva. Por el contrario, declaraciones tales como "no puedo hacerlo", "sé que fallaré", "no lo voy a hacer porque nadie cree que yo puedo", "no voy a intentarlo porque mis posibilidades son bajas", indican una evaluación secundaria negativa.

En síntesis, la evaluación cognitiva ante una determinada situación lleva a la elección de determinadas estrategias de afrontamiento, aunque esta elección es muy probable que tenga que ver con el estilo de conducta interpersonal.

La concepción de esta teoría no es aceptada del todo por varios autores, que, si bien reconocen que las evaluaciones primarias y secundarias son generalmente el resultado de un encuentro con un factor de estrés, el estrés no siempre ocurre con la evaluación cognitiva, por ejemplo, cuando una persona sufre un desastre repentino, un terremoto, por ejemplo, ésta no tendrá mucho tiempo para pensar en ello, sin embargo, seguirá sintiéndose estresada por la situación.

## II.II RESISTENCIA AL ESTRÉS (RESILIENCIA). LA PERSONALIDAD Y OTRAS VARIABLES QUE INTERVIENEN EN LA MODULACIÓN/ AMORTIGUACIÓN DEL ESTRÉS.

La personalidad se va formando desde que nacemos; en la niñez los hábitos repetitivos van convirtiéndose en patrones y en la adolescencia distintas formas de relacionarse, pensar y reaccionar se van afianzando, dando lugar al establecimiento de un tipo de personalidad que determinará la forma que cada uno enfrentará las diferentes circunstancias de la vida. (Milton y Everly, 1985)

A este respecto, autores como Peñacoba, C y Moreno, B. (1998) y Godoy, D. y Godoy, J. (2002), se inscriben en la línea del estudio de la personalidad como factor amortiguador del impacto del estrés, considerándolo determinante para su afrontamiento; con ello contribuyen a la modificación de las percepciones que se tienen sobre los estímulos estresantes y cómo éstos favorecen un determinado estilo de afrontamiento conducente a un estilo de vida saludable.

Esta línea de estudio abierta por Kobasa (1982), citado por Peñacoba y Godoy, propone un cambio en el estudio del estrés, desde el enfoque de dejar de presentar a la persona como víctima de los cambios del entorno, y más bien reafirmando su papel preponderante, estableciendo el concepto de personalidad resistente la cual se inscribe dentro del campo de la psicología social.

Se sostiene que las personas tienen la capacidad innata de crear como de reaccionar ante acontecimientos vitales en su vida, así como de tolerar o de enriquecerse también de las situaciones estresantes, siendo por ello la personalidad propuesta como un recurso de resistencia y de protección del estrés, por su efecto amortiguador o anulador de las consecuencias nocivas del estrés sobre el individuo.

La corriente filosófica del existencialismo, fuente fundamental del que se nutre el concepto de personalidad resistente, según Maddi (1988), citado por Peñacoba, C. y Moreno, B., plantea la conceptualización del individuo como alguien que de forma continua y dinámica va

construyendo su personalidad, a través de sus acciones, concibiendo a la vida como un inevitable cambio asociado a situaciones de estrés.

A partir de este enfoque existencialista, surgen tres conceptos para el estudio de la personalidad: el compromiso, el control y el reto, elementos que describen el estilo de personalidad resistente al estrés o moderadora de los efectos del estrés.

Por un lado, el compromiso, se concibe como una cualidad inherente a la personalidad resistente, que implica una cualidad de creencia en la verdad, de conceder importancia y valor a la propia persona y sus acciones, además de tender a interesarse e implicarse en todas las cosas que le rodean como el trabajo, las relaciones interpersonales y las instituciones sociales.

Esta cualidad genera un conjunto de propósitos que blindan a la persona de cualquier estímulo estresante percibido como amenaza en algún aspecto específico de su vida, le permite además reconocer las propias metas y la habilidad personal de tomar decisiones manteniendo valores. En general, este tipo de auto comprensión, soporta y revitaliza una estructura interna personal estimada como esencial en la percepción adecuada y manejo competente de cualquier situación en la vida.

En cuanto al control, según lo menciona (Averrir, 1973) dimensiones decisivas y cognitivas de control, éste hace referencia básicamente a la tendencia a pensar y a actuar con la convicción de la influencia personal en el curso de los acontecimientos. Quienes tienen esta cualidad buscan el porqué de los hechos, en su propia responsabilidad y en la de los demás. Su eficacia para menguar los efectos del estrés radica en que permite al individuo percibir en muchas de las situaciones estresantes consecuencias predecibles debidas a su propia actividad y, en consecuencia, ello le permite manejar los estímulos en su propio beneficio.

Con este control, las personas ante un estímulo estresante, se benefician tanto de su autonomía, así como de su intencionalidad, sintiéndose capaces de actuar de forma efectiva por cuenta propia, así como de interpretar estos acontecimientos incorporándolos en su plan personal de metas, transformándolos en algo consistente con el sistema de valores interior.

El Reto. Parte de concebir que el cambio frente a la estabilidad, constituye un aspecto normal de la vida (Berlyne, 1964; Csikszentmihalyi). A partir de esta concepción, gran parte de la inconformidad causada por un estímulo estresante puede ser sorteada si este estímulo logra entenderse como una oportunidad e incentivo para el desarrollo y/o crecimiento personal y no entendido como una amenaza a la propia integridad.

Bajo esta concepción del cambio que supone nuevas experiencias, los esfuerzos de la persona estarán centradas en cómo enfrentar este cambio, es decir se proporciona una flexibilidad cognitiva y una tolerancia a la ambigüedad e incertidumbre.

En definitiva, esta cualidad, permite incorporar la amenaza del factor estresante al modo de vida, incluso ante los más inusuales acontecimientos estresantes.

Se concluye que el componente reto propone estados positivos a través de una línea directa que involucra la percepción positiva del cambio y una línea indirecta en la que no se incluyen esfuerzos cognitivos a la percepción de amenaza, pudiendo los esfuerzos volcarse en un afrontamiento efectivo con la búsqueda de recursos. En consecuencia, puede aseverarse que la personalidad resistente se vincula a las estrategias de enfrentamiento y no a las de autocontrol emocional, lo cual no sería necesario ya que, en este caso, el cambio no es percibido como una amenaza.

En términos generales, la "personalidad resistente" constituye un concepto globalizador donde sus características, si bien son parcialmente independientes, también están cohesionadas. Asimismo, se destaca de esta conceptualización globalizadora, el que tanto el componente control como el reto o el compromiso, aislados uno del otro, no podrían entenderse como variables positivas.

## II.III ESTILOS DE CONDUCTA INTERPERSONAL SEGÚN LA PERSONALIDAD Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La teoría sobre el afrontamiento del estrés, formulada por Lazarus (1966) actualmente contempla entre otras áreas de interés, las estrategias de afrontamiento en diversos grupos de población, además de la utilidad y eficacia de estas estrategias en las situaciones de estrés.

La definición inicial que dieron Lázarus y Folkman (1986), citados por Felipe, E. y León, B. (2010), a este afrontamiento al estrés, señala que son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Este fundamento teórico ha evolucionado hacia la teoría de las emociones la cual está orientada a posiciones constructivistas y cualitativas (Lazarus, 2000).

Dentro de esta línea conceptual, encuentra cabida la relación entre las estrategias de afrontamiento y la personalidad, esto supone el cuestionamiento de ¿cómo influyen las características de la personalidad en los procesos de afrontamiento? (Suls, David y Harvey, 1996), dando ello, lugar a buscar la diferenciación entre dos conceptos muy similares: los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento.

Una diferenciación de ambos conceptos, nos da Fernández Abascal (1997), quien en relación a los estilos de afrontamiento, señala que éstos constituyen predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones de estrés siendo los responsables de las preferencias individuales en el uso de uno u otro tipo de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes.

Al respecto, Frydenberg y Lewis (1996), citados por Gantin, M. Florentino, M., Correché efectuaron una clasificación de estas estrategias de afrontamiento al estrés, señalando dieciocho estrategias de afrontamiento, entre las que se encuentran:

- Buscar apoyo social (compartir el problema y buscar apoyo en su resolución),
- Concentrarse en resolver el problema (estudiar el problema y analizar los diferentes puntos de vista u opciones),
- Esforzarse y tener éxito (describe compromiso, ambición y dedicación),
- Preocuparse (temor por el futuro),
- Invertir en amigos íntimos (búsqueda de relaciones personales íntimas),
- Buscar pertenencia (preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás y por lo que los demás piensan),
- Hacerse ilusiones (está relacionado con la esperanza y la anticipación de una salida positiva),
- Reducción de la tensión (intento de sentirse mejor y relajar la tensión bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas),
- Acción social (dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades),
- Ignorar el problema (rechazar conscientemente la existencia del problema),
- Auto inculparse (sentirse responsables de los problemas o preocupaciones), Reservarlo para sí (huir de los demás y no desear que conozcan sus problemas),

- Buscar apoyo espiritual (refleja el uso de la oración y la creencia en la ayuda de un líder o Dios),
- Fijarse en lo positivo (buscar el lado positivo de la situación y considerarse afortunado),
- Buscar ayuda profesional (opinión de profesionales, maestros u otros consejeros),
- Buscar diversiones relajantes (actividades de ocio como leer o pintar),  
Distracción física (hacer deportes, mantenerse en forma, etc.),
- Falta de afrontamiento (refleja la incapacidad personal para tratar el problema, y el desarrollo de síntomas psicosomáticos).

En este sentido, los estilos de afrontamiento pueden considerarse como disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma más o menos estable ante diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se establecerían en función de la situación.

Autores como Pelechano, (2000), consideran que ambos conceptos son complementarios, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación. Igualmente, otros estudios han combinado la perspectiva disposicional y contextual y han apoyado la vinculación de ambos constructos (Bouchard, 2003; David y Suls, 1999; Moos y Holahan, 2003).

Los estilos interpersonales, entre sus características definitorias, incluyen elementos que describen la facilidad o incapacidad para relacionarnos con otras personas y las maneras de afrontar las situaciones de estrés interpersonal (p.e., Felipe y Ávila, 2007; Miguel, 2002).

En este sentido, los estilos y estrategias de afrontamiento de los que dispone la persona y que utiliza de forma habitual, pueden suponer un facilitador, o un obstáculo, para la interacción con los otros, es decir, para relacionarnos de forma efectiva con los demás. Conocer las relaciones entre los estilos interpersonales y las estrategias de afrontamiento que utiliza la persona ante situaciones de estrés sería un primer paso.

### **III. ESTRATEGIAS DE ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA EMPRESARIAL DE SAN MARCOS Y CUALTOS DE GUADALAJARA**

#### **III.I INFORMACIÓN GENERAL**

La investigación se desarrolló en la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos - UNMSM – Perú y en el Centro Universitario de los Altos de la Universidad de Guadalajara - UDG – México.

La población encuestada la constituyeron todos los estudiantes matriculados en el semestre 2018-II. Para la UNMSM se consideraron los estudiantes de los semestres: segundo, cuarto, sexto, octavo y décimo ciclo de las Escuelas Profesionales de Contabilidad, Auditoría Empresarial y del Sector Público y de Gestión Tributaria; y para la UDG, los estudiantes del segundo, cuarto, sexto y octavo ciclo de la Escuelas Profesionales de Administración, pues en este centro universitario la duración de la carrera es de cuatro años.

La muestra se seleccionó de forma aleatoria y proporcional a la cantidad de estudiantes matriculados: Para la Universidad Nacional Mayor de San Marcos fue de 352 y para la Universidad de Guadalajara fue de 150, haciendo un total de 502 estudiantes.

Del total de estudiantes de la muestra el 44% son de sexo masculino y el 56%, de sexo femenino; la edad promedio de los estudiantes del segundo ciclo es de 19 años y de los estudiantes del décimo ciclo es de 23 años; el 79% vive con sus padres, el 13% viven con sus hermanos u otros familiares, el 6% vive solo y el 2%, con amigos; Asimismo, el 45% trabaja y el 55%, no lo hace; el 36%, ha desaprobado alguna asignatura durante el desarrollo de su carrera y el 64% refirió no haber reprobado asignaturas.

De los 352 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos: 176 son de la Escuela de Contabilidad, 91 de la Escuela de Auditoría Empresarial y del Sector Público y, 85 de la Escuela de Gestión Tributaria que representan el 50%, 26% y 24% respectivamente.

### III.II IDENTIFICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS ACADÉMICO

Para identificar las estrategias de afrontamiento al estrés académico que emplean los estudiantes cuando se enfrentan a situaciones problemáticas que les causan ansiedad o estrés, se realizó un análisis factorial de componentes principales aplicando el método de rotación Varimax con Kaiser.

Para identificar los factores del modelo, tomando como referencia los estudios de Adrián L, Gonzales Moreno, 2017; se consideraron tres Factores y para determinar a qué factor pertenece cada ítem se consideraron saturaciones superiores a [0.50].

Para comparar si las estrategias empleadas por los estudiantes de la UNMSM y los estudiantes de la UDG son las mismas, el análisis se realiza por separado para cada Universidad.

UNMSM			UDG		
Ítem	Inicial	Extracción	Ítem	Inicial	Extracción
P1	1	0.46	P1	1	0.71
P2	1	0.51	P2	1	0.66
P3	1	0.51	P3	1	0.72
P4	1	0.48	P4	1	0.57
P5	1	0.68	P5	1	0.62
P6	1	0.60	P6	1	0.68
P7	1	0.56	P7	1	0.64
P8	1	0.61	P8	1	0.64
P9	1	0.62	P9	1	0.38
P10	1	0.60	P10	1	0.55
P11	1	0.58	P11	1	0.57
P12	1	0.60	P12	1	0.62
P13	1	0.58	P13	1	0.51
P14	1	0.73	P14	1	0.62
P15	1	0.60	P15	1	0.49
P16	1	0.45	P16	1	0.61
P17	1	0.49	P17	1	0.66
P18	1	0.56	P18	1	0.61
P19	1	0.48	P19	1	0.50
P20	1	0.46	P20	1	0.45
P21	1	0.67	P21	1	0.67
P22	1	0.55	P22	1	0.56
P23	1	0.52	P23	1	0.47

Fuente: Resultados de Encuesta  
Elaboración propia.

Para la UNMSM, el 78% de ítems presentan coeficientes superiores a 0.5, lo que indica que estos explican más del 50% de su variabilidad original en el factor asignado. Los demás ítems o sea el 22% tienen correlaciones menores a 0.5, que explican menos del 50% de su variabilidad original al factor asignado (ítems 1, 4, 16, 19 y 20), estos ítems pueden ser reasignados a algún otro factor que explique con mayor claridad las preguntas del modelo diseñado.

En tanto, para la UDG, el 83% de ítems tienen coeficientes de correlación superiores a 0.5, que indican que estos ítems explican más del 50% de su variabilidad original en el factor asignado. Los siguientes 17% de ítems, tienen coeficientes de correlación menores a 0.5, que explican que tienen menos del 50% de su variabilidad original al factor asignado (ítems 9, 15, 20 y 23), como consecuencia, ellos pueden ser reasignados a algún otro factor que explique con mejor claridad al modelo.

Como conclusión podemos indicar que el 78% de los ítems para UNMSM y el 83% de los ítems para la UDG tienen coeficientes de correlación superiores a 0.5 que indican una alta confiabilidad para el uso del modelo factorial.

#### **IV. DISCUSIÓN**

En la investigación realizada la diversidad de metodologías operativas, cognitivas, conductuales son multifuncionales y de propios estilos según formas de pensamiento, capacidad interacción en búsqueda de apoyos sociales, análisis retrospectiva positiva donde se es capaz de expresar sus emociones y buscar apoyo social.

La diferenciación cuali-cuantitativa, de los estudiantes latinoamericanos está en función de los modelos educativos y familiares que van a posibilitar adoptar formas de afrontar las vicisitudes del vivir.

Es así que encontramos una mistificación de ítems donde la alta relevancia a la planificación, a la gestión de los recursos personales es decir, la capacidad que tiene el sujeto de organizarse metodológicamente en sus actividades funcionales para el logro de sus resultados, es prioritario en la muestra de los estudiantes peruanos; a diferencia de los estudiantes de CULAGOS Guadalajara, México, en donde la reevaluación positiva les ayuda a fijarse una visión optimista, es decir, mirar las cosas y considerarse afortunados para poder mejorar en forma continua las formas de afrontar los problemas.

La convergencia de ambas muestras de estudiantes respecto a las búsqueda de apoyo significa que, siendo alumnos en etapa evolutiva de su desarrollo personal, en el manejo de sus interacciones personales solidifican la búsqueda de relaciones personales íntimas donde la búsqueda apoyo social refuerza la confianza de los pares y habilita la comunicación auténtica.

La búsqueda apoyo social permite compartir con el otro sus necesidades, conflictos reforzamientos emocionales y la necesidad de ser escuchado y tenido en cuenta.

Para los estudiantes de CULAGOS de Guadalajara-México, después que han evaluado positivamente, buscan el apoyo socio emocional para reforzarse y sentirse aceptados, luego organizan y gestionan sus propios recursos en la búsqueda de solución de problemas.

A diferencia de ellos, los estudiantes sanmarquinos son más lógicos y operativos, pragmáticos de respuestas inmediatas, primero organizan y gestionan sus propios recursos personales,

segundo, buscan el apoyo social/emocional y luego hacen una reevaluación positiva para ver el lado bueno de la situación que enfrentan.

## **V. CONCLUSIONES**

De los resultados producto del trabajo de campo, el análisis factorial practicado en ambos centros universitarios materia de estudio: San Marcos (UNMSM) y Guadalajara, ha evidenciado tres estrategias más recurrentes en los estudiantes para su afronte al estrés, que son: la planificación y gestión de recursos personales, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva.

Los estudiantes de la UNMSM priorizan la planificación y gestión de sus recursos que representa el 36.93% del total de la variación explicada.

Los estudiantes de la UDG, priorizan la Reevaluación positiva que representa el 34.68% de la varianza total explicada.

En una perspectiva de formación integral y de mejoramiento de la calidad de vida de los estudiantes, que involucra formar personas con competencias y habilidades personales y sociales, es necesario que las instituciones universitarias materia de estudio, gestionen esfuerzos orientados a apoyar a sus estudiantes, a desarrollar y/o potenciar sus capacidades resilientes frente a las situaciones de estrés, lo cual repercutirá en los índices de rendimiento académico.

La gestión institucional de atención al estrés involucra la capacitación docente en aspectos de metodología de enseñanza y la formación tutorial.

## **VI. RECOMENDACIONES**

Se presenta como recomendación la implementación de las siguientes estrategias orientadas a gestionar la atención del estrés en los estudiantes de los centros universitarios materia de estudio:

Estrategia:

Las estrategias cognitivas conductuales para el afrontamiento del estrés son:

- Resolver el problema,
- Referencia a otros
- Visión positiva con perspectiva de aprendizaje continuo.

Ambos centros universitarios, en pro de la calidad y excelencia académica concomitante con el bienestar socio emocional del estudiante frente a situaciones de presión laboral/académica deberá realizar las siguientes acciones:

Para la Universidad Nacional Mayor de San Marcos:

- En los programas de tutoría, el taller aprendiendo afrontar y solucionar los problemas, será de contenido prioritario para la metodología y las formas de solucionar los conflictos, con pensamientos positivos, recursos personales dirigidos de autodirección, autoaprendizaje y canalización con los demás para trabajar en equipo y juntos compartir nuevos aprendizajes.
- Diseñar el curso de negociación: para estudiantes que tengan dificultades en resolución de conflictos, y para aquellos estudiantes aprendientes que desean optimizar con nuevas metodologías didácticas, saber ganar solucionando los problemas.

- Realizar el taller afrontamiento conductual activo al estrés como cursos electivos que le permitan al estudiante aprender nuevas formas de organizar sus actividades, de saber compartir los problemas y resolver los conflictos.

Para la universidad de Guadalajara-México:

Sería recomendable:

- Diseñar el taller “EL MANEJO DE ESTRATEGIAS EXITOSAS POSITIVAS” para visualizar que desde una visión optimista y positiva se pueden diseñar las actividades funcionales que permitan la resolución de los problemas.
- Revisar el diseño curricular y convocar a una reunión docente para implementar cursos electivos de negociación de conflictos.
- Diseñar el Taller APRENDIENDO A SISTEMATIZAR Y ANALIZAR LAS RESOLUCIONES PROBLEMÁTICAS” el contenido temático hará relevancia al manejo de las habilidades cognitivas conductuales, metodología didácticas de estudios, capacidades analíticas con velocidad de respuesta inmediata que genere un manifiesto compromiso y una expectativa positiva del presente y del futuro.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARRAZA M., A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés Académico. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. Vol. 9 (3).

BARRAZA, A. (2007). El campo de estudio del estrés del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. Revista internacional de Psicología. Vol. 08 (02), en:

<file:///C:/Users/usuario/Downloads/Dialnet-ElCampoDeEstudioDelEstrés-6161347.pdf>

CABANACH, R.G., VALLE A., PIÑERO, I., RODRÍGUEZ, S. y GARCÍA, M. (2009) Diseño y validación de un cuestionario de gestión motivacional. Revista de Psicodidáctica. Vol. 14 (1), p. 29-47.

CABANACH, R. G., SOUTO-GESTAL, A. y FRANCO, Victoria (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. N° 7 p. 41-50.

CABANYES T., J. (2012). La Salud Mental en el mundo de hoy. Málaga, España: Editorial EUNSA.

CARLOTTO, M. S., CAMARA, S. G. y BRAZIL, A. M. (2005). Predictores del Síndrome de burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Perspectivas en Psicología*, 1, 195-205.

CELIS,J., BUSTAMENTE,M., CABRERA, D., CABREBA,M., ALARCÓN,W.y MONGE, E. (2001). Ansiedad y estrés académico en estudiantes de medicina humana de primer y sexto año. *Revista Anales de la Facultad de Medicina*, 62, 25-30.

DÍAZ M., Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Humanidades Médicas. Vol. 10 (1)

FELDMAN, L. et al. (2008) . Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Grupo Psicología y Salud. Vol. 7 (3) p. 739-751.

GODOY, D. y GODOY, J. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza, en Clínica y Salud, Vol.13, Nº 2, pp. 135-162

HERRANZ-B., J., REIG F. A., CABRERO, G., J. (2006). La prevalencia del estrés laboral asistencial entre los profesores universitarios. Análisis y Modificación de Conducta, Vol. 32, p. 746-748.

MARTÍN M., I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. Apunte de Psicología. Vol. 25 (1), p.87-99.

MARTÍN G., M. & TRUJILLO A., F. (2012). Evaluación del estrés académico percibido por estudiantes de grado de ingenierías industriales en la universidad de Málaga. Innovagogía, p.1518.

MISRA, R. y MCKEAN, M. (2000). College' students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. American Journal of Health Studies, 16, 41-51.

PEÑACOBÁ, C. y MORENO, B. (1998), El concepto de personalidad resistente. Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas, en el Boletín de Psicología Nº 58, pp. 61-96.

RODRÍGUEZ G., M., SAN MIGUEL S., M., MUÑOZ M., A., RODRÍGUEZ R., C. (2014). El estrés en estudiantes de Medicina al inicio y al final de su formación académica. Revista Iberoamericana de Educación. Nº 66. P.105-122.

ROMÁN, C.& HERNÁNDEZ, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista electrónica de Psicología Iztacala, Vol.14 (2), en: [http://www.panorama.sld.cu/articulos\\_cientificos\\_evaluacion\\_aprendizaje.html](http://www.panorama.sld.cu/articulos_cientificos_evaluacion_aprendizaje.html).