

Experiencias de estrés académico en estudiantes de ingeniería de una universidad de Lima Metropolitana

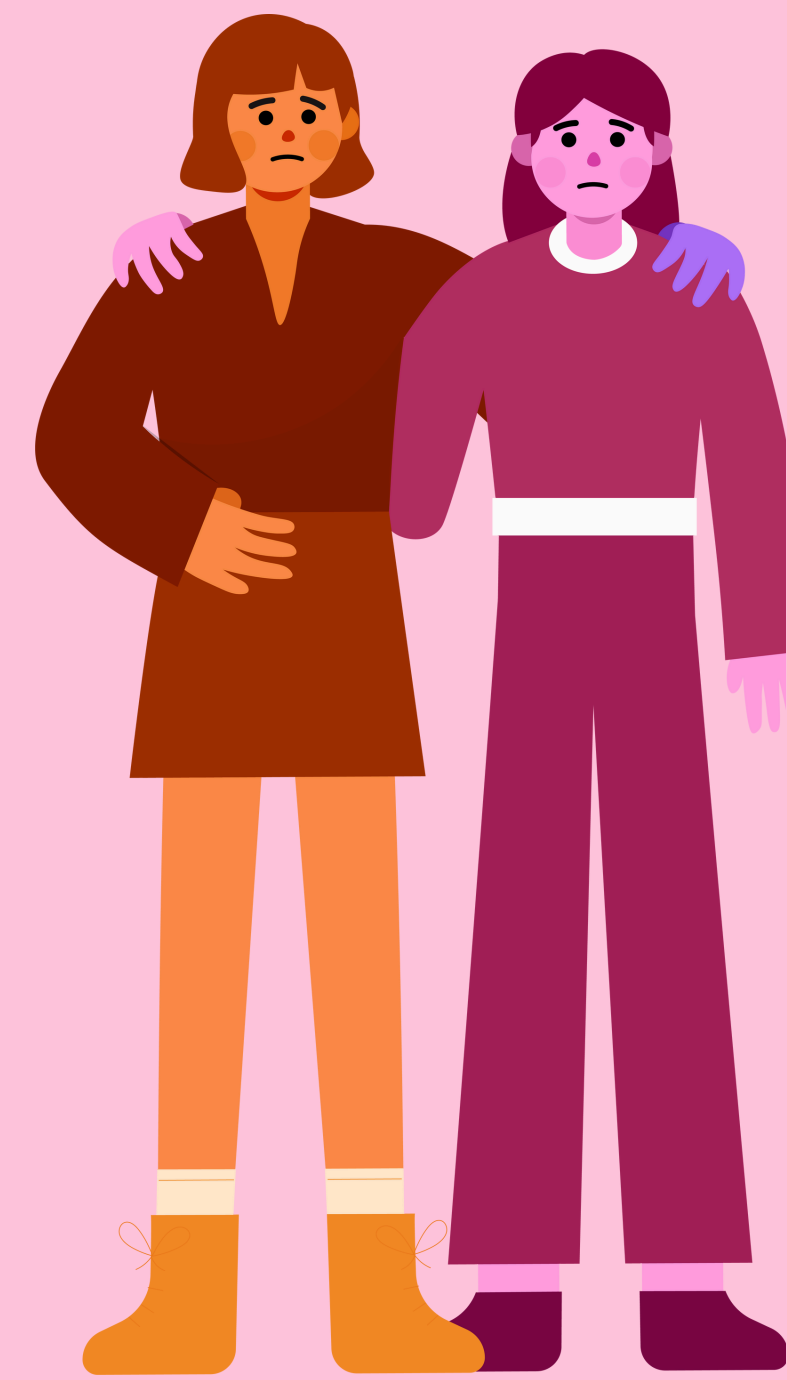
Nicole Mylena, Gomez Segura (20182698), **Milene Mercedes, Méndez Montañez (20201168)**, Maria del Pilar, Ojeda Yzaguirre (20202412), **Ximena Lucía, Prado Moscoso (20172620)** y Ana Fabiola, Rodríguez Lingan (20203539)

Resumen

Se revela que la incertidumbre existencial, la material, las evaluaciones, y las relaciones sociales son las principales fuentes de estrés. Los estudiantes enfrentan ansiedad por la falta de claridad tanto en sus futuros como en sus calificaciones, además de la presión social y económica. Se encontró que utilizan estrategias de autorregulación y apoyo social para afrontar el estrés, pero las desigualdades materiales añaden un nuevo matiz al tema.

Introducción

El estrés académico es una respuesta común ante la presión competitiva, afectando la salud física y mental de los estudiantes. En América Latina, el estrés crónico es prevalente y, en el Perú, el 52.2% de los universitarios reportan niveles de estrés moderado a severo, causado por problemas familiares, presión académica y temor al fracaso (Ministerio de Salud del Perú, 2021).



Los estudiantes enfrentan desafíos como la gestión del tiempo y la presión por buenas calificaciones, lo que impacta su bienestar y rendimiento (Cassaretto et al., 2021). El estrés académico surge de tareas, evaluaciones y expectativas, y se agrava cuando los estudiantes perciben que las demandas exceden sus recursos (Barraza & Cárdenas, 2009). Además, las emociones y creencias personales juegan un papel crucial, con diferencias culturales en las estrategias de afrontamiento del estrés (Alfonso et al., 2015). Es necesario investigar este fenómeno en profundidad, considerando el contexto cultural y las posibles intervenciones para reducir el impacto del estrés en los estudiantes peruanos.

Metodología

El estudio se centró en estudiantes universitarios de Lima, en los últimos ciclos de su carrera, utilizando una metodología cualitativa con entrevistas grabadas y un protocolo de contención para manejar emociones intensas. El objetivo fue comprender la experiencia del estrés académico en cinco estudiantes de ingeniería de 20 a 25 años, cursando entre el séptimo y décimo ciclo. Las entrevistas semiestructuradas exploraron sus experiencias, rutina diaria y factores de riesgo, siendo transcritas y analizadas mediante análisis temático. Se cumplieron principios éticos, incluyendo el consentimiento informado, y los resultados se devolvieron a los participantes en una sesión grupal.

Resultados

Los principales hallazgos del estudio revelaron **cinco temáticas centrales** relacionados con el estrés académico en estudiantes de ingeniería. Primero, la **incertidumbre existencial** es una fuente significativa de estrés, reflejada en la falta de claridad sobre el futuro. Segundo, la **incertidumbre ante las evaluaciones** es más específica y muy presente en estudiantes, ya que genera ansiedad debido a la discrepancia entre esfuerzo y calificaciones. Tercero, las **relaciones sociales** tensas y/o lejanas en el entorno universitario, lo que también incluye la falta de apoyo docente, incrementan el estrés. En cuarto lugar, las **estrategias de afrontamiento**, que incluyen las estrategias de autorregulación y el apoyo social. Finalmente, la **incertidumbre material** es realidad transversal que muestra cómo las desigualdades económicas pueden agravar el estrés académico.



Conclusiones

La experiencia del estrés académico en estudiantes de ingeniería está influenciada principalmente por dos tipos de incertidumbre: existencial y material. La **incertidumbre existencial** afecta la manera en que los estudiantes enfrentan evaluaciones, las relaciones sociales y sus estrategias de afrontamiento. Así mismo, la **incertidumbre material** afecta transversalmente la experiencia de estrés en los estudiantes universitarios.

Los estudiantes suelen basarse en un discurso **meritocrático**, centrado en las buenas calificaciones y logros para medir el valor, por lo que priorizan lo académico sobre las relaciones y esto les genera **sensación de soledad**. Existieron limitaciones, como el tamaño de la muestra y los posibles sesgos en las respuestas. Se sugiere ampliar la muestra y ahondar en la influencia que posee el rol del profesor en la necesidad de reconocimiento de los alumnos.



Referencias

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Barraza, A., & Cárdenas, T. (2009). Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. *Psicogente*, 12(21), 55-64. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552353005.pdf>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, 27(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Ministerio de Salud. (10 de junio del 2021). Minsa alerta que el 52.2% de limeños sufre de estrés provocado por el covid-19. El peruano. <https://elperuano.pe/noticia/122420-minsa-alerta-que-el-522-de-limenos-sufre-de-estres-provocado-por>