



**XXIX
COLOQUIO**
DE ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA

Relación entre el estrés académico y la regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Expositoras:

- Andrea Canales Tejeda
- Erica Rojas Ramos

2022

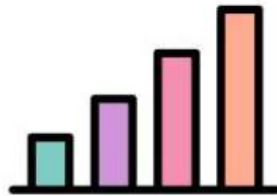


PROBLEMÁTICA

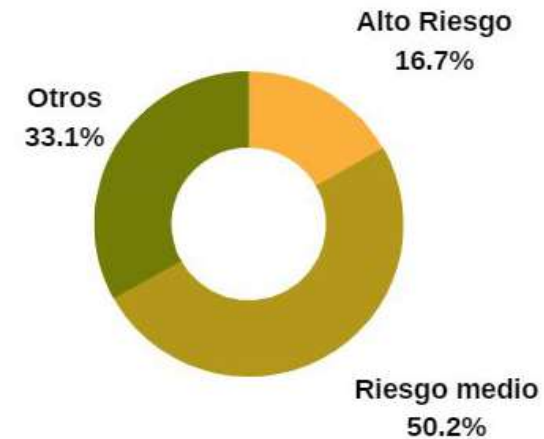
Salud mental de los estudiantes universitarios

A nivel internacional

- El **48.14%** de estudiantes universitarios estadounidenses manifestaron un aumento del estrés vinculado a los estudios (39.12% del total) y mostraron niveles moderados y severos de depresión (Wang et al., 2020).
- El American College Health Association (2020) reportó lo siguiente: el **60%** de los estudiantes indicó que la pandemia ha dificultado el proceso para acceder a una atención de salud mental.



Riesgo de entrar en cuadro de ansiedad o depresión de jóvenes



(Organización Mundial del Trabajo, 2020).

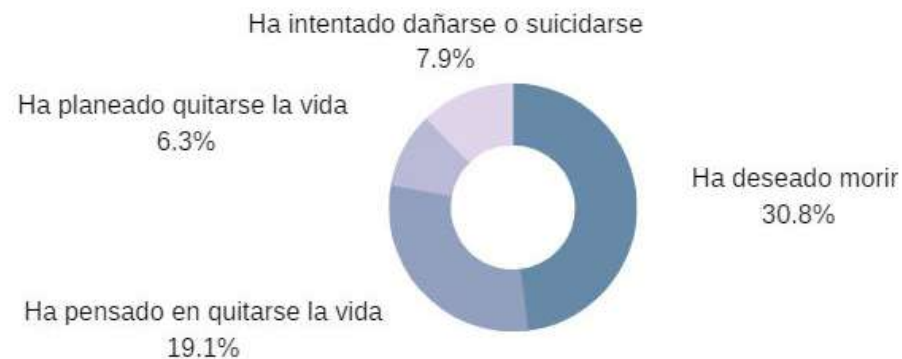
Salud mental de los estudiantes universitarios

A nivel nacional

- **56%** de los participantes presentó niveles medios y altos de sintomatología somática.
- Niveles de sintomatología psicológica:
 - Severa y extremadamente severa



- Indicadores de riesgo suicida en el último semestre



(Cassaretto et al., 2021)

Estrés Académico

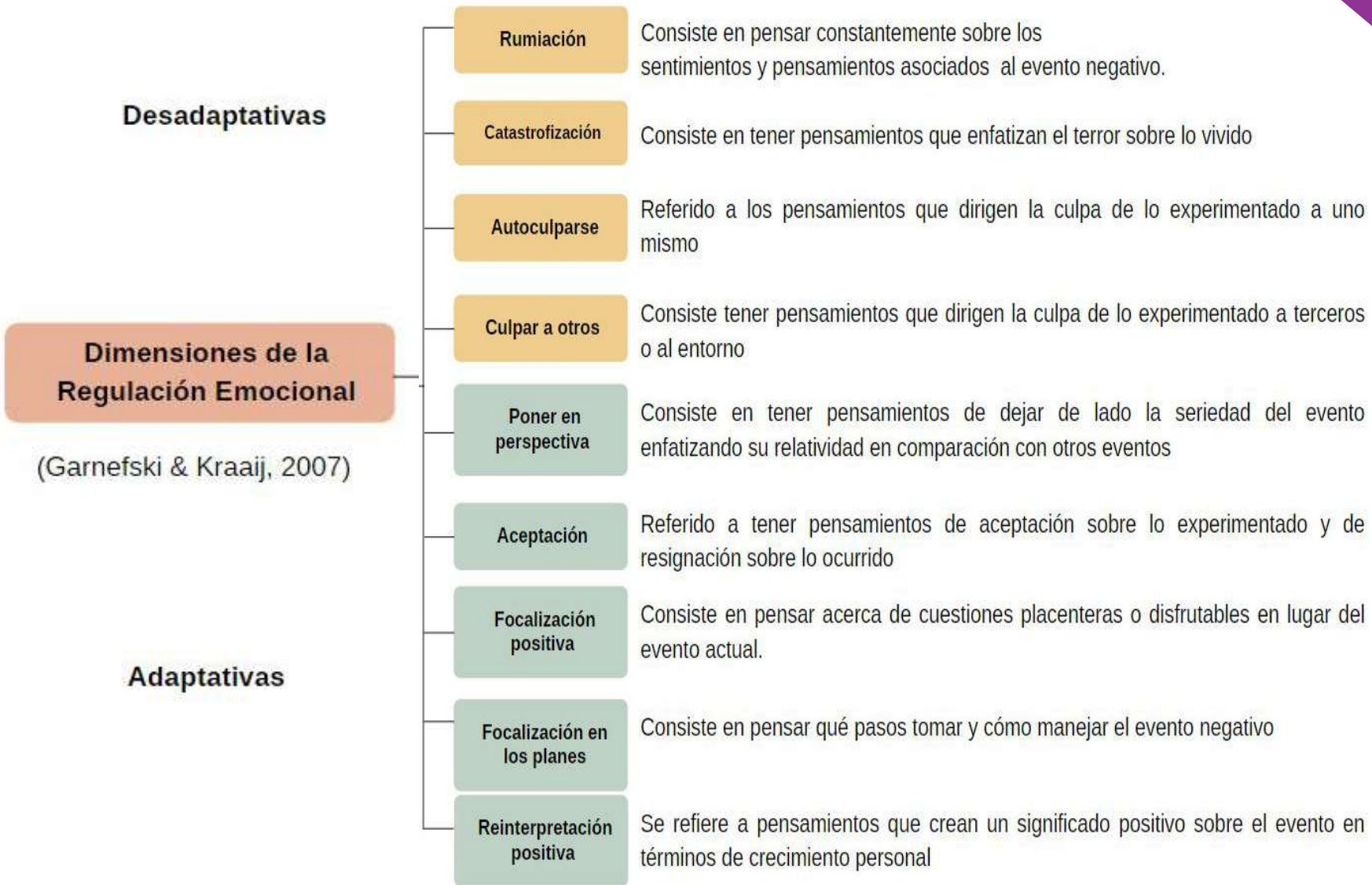
- El estrés académico es definido por Barraza (2009) como un proceso que inicia cuando el estudiante valora las demandas del contexto educativo como estresantes.
- El estrés académico se configura a partir de los siguientes componentes procesuales: Los estresores, los síntomas y estrategias de afrontamiento (Lopategui, 2000; Reinoso, 2017)



Regulación Emocional

- La regulación emocional se define como el proceso mediante el cual los individuos influyen sobre qué emociones tienen, cuándo las tienen, cómo las experimentan y cómo las expresan (Gross, 1998).
- La regulación emocional puede afectar aspectos del propio sujeto, como la percepción, el aprendizaje y la acción en diferentes contextos (Linehan & Koerner, 1993).
- Tiene 9 dimensiones.





Objetivo General

- Analizar la relación entre el estrés académico y las estrategias de regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Objetivos Específicos

- Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana
- Conocer las diferencias en el nivel de estrés académico según hombres y mujeres.
- Conocer los principales estresores de los estudiantes universitarios.
- Conocer la relación entre las estrategias de la regulación emocional y la edad de los estudiantes



MÉTODO

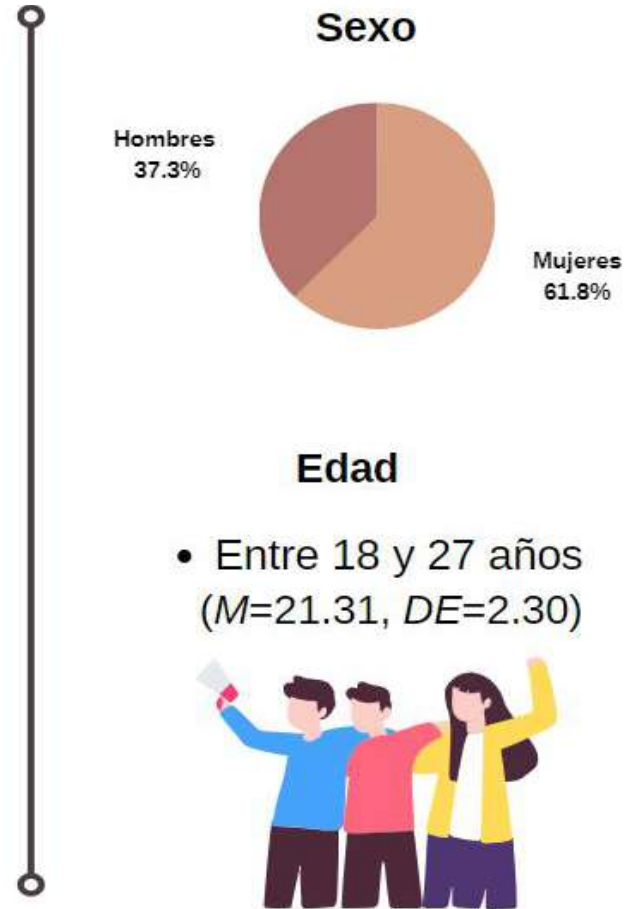
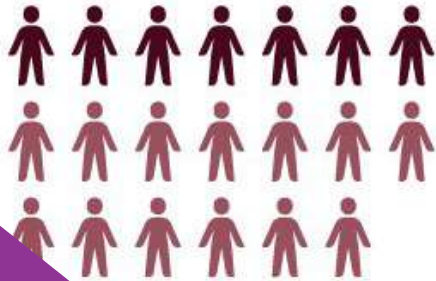
Participantes

Proceso de selección:

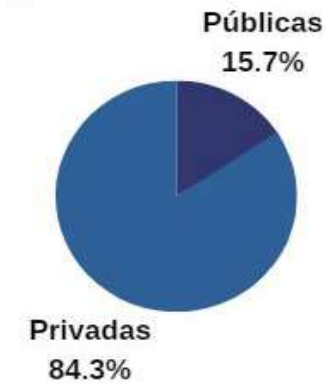
- Por conveniencia
- Bola de nieve

Criterios de inclusión:

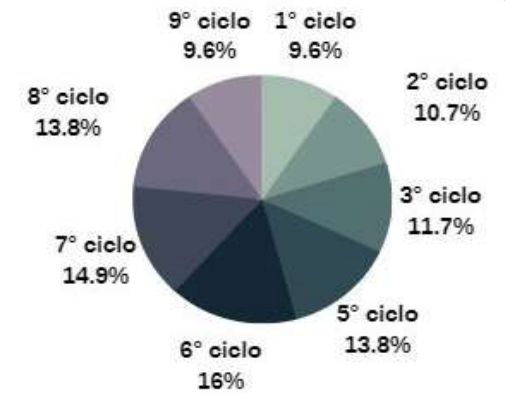
- Ser mayor de edad
- Estudiante universitario



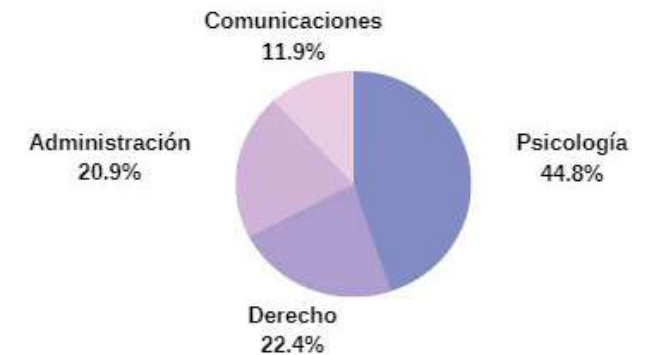
Tipo de universidad



Ciclo



Carrera



Instrumentos

Inventario SISCO

- Es un inventario de auto reporte diseñado por Barraza (2007)
- 5 secciones, 31 ítems
- 3 dimensiones
- Estresores: 8 ítems
- Reacciones: 15 ítems
- Estrategias de afrontamiento: 6 ítems
- Escala Likert 1-5

KMO= .76

Coefficiente Alfa de Cronbach:
.85 estresores, .91 para síntomas y
.69 para afrontamiento

Cuestionario de Regulación Cognitiva de las Emociones (CERQ)

- Fue diseñado por Garnefsky et al. (2001)
- En el contexto peruano, este instrumento fue validado por Domínguez y Medrano (2016)
- Explica cómo las personas manejan la ingesta de información emocionalmente excitante ante situaciones difíciles.
- 36 ítems agrupados
- 9 dimensiones, 4 ítems cada una
- Escala Likert 1-5

Coefficiente Alfa de Cronbach:
oscila entre .68 y .89

PROCEDIMIENTO



01

Creación del protocolo vía Google Forms

1. Consentimiento Informado
2. Ficha sociodemográfica
3. Los cuestionarios: Inventario SISCO y CERQ



02

Contacto con participantes vía redes sociales (Instagram, Facebook y Whatsapp)



03

Difusión más en redes sociales (Instagram, Facebook y Whatsapp)

- Se señaló los criterios de inclusión y exclusión
- Publicación en historias y estados, como publicaciones en el perfil de redes, y compartiendo en grupos cerrados de redes sociales.

ANÁLISIS DE DATOS

BASE DE DATOS

Programa IBM-SPSS versión 28.

Paso 1

ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS

(OBJETIVO ESPECÍFICO 1 Y 3)
Frecuencias, media, desviación estándar, mínimo y máximo

Paso 2

ANÁLISIS DE NORMALIDAD

- Kolmogorov
- Shapiro

Paso 3

OBJETIVO ESPECÍFICO 2

- T de student
- Medias
- "d" de Cohen

Paso 4

OBJETIVO ESPECÍFICO 4

Correlación Bivariada (Pearson)

Paso 5

OBJETIVO GENERAL

- Correlación (Pearson)
- Regresión lineal múltiple

Paso 6

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Objetivo Específico 1: Conocer el nivel de estrés académico de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana

Nivel de estrés académico:

$M= 3.35, DE=1.06$

(Medianamente alto)

- Coincide con lo encontrado por Boullosa (2013), Rivas et al. (2014), Vidal et al. (2018)
- Alta prevalencia de estrés: niveles de estrés académico entre medio a medianamente alto (Cassaretto et al., 2021; Rodríguez et al., 2020).

Objetivo Específico 2: Sí, existen diferencias en el nivel de estrés académico entre hombres y mujeres

Diferencias en el nivel de estrés académico según el sexo

NEA	Variable sociodemográfica				<i>t</i> (99) / <i>U</i>	<i>p</i>	<i>d de Cohen</i>
	Femenino		Masculino				
	<i>n</i> =63		<i>n</i> =38				
	<i>M/Mdn</i>	<i>DE</i>	<i>M/Mdn</i>	<i>DE</i>			
	3.65	.90	2.87	1.14	3.82	<.001	.79

Nota: NEA = Nivel de estrés académico.

- Mujeres son consideradas socialmente más emocionales, libres de expresar y reconocer su sentir (McDuff et al., 2017)
- Mujeres tienen mayor preocupación por agradar a los adultos, especialmente a padres y profesores (Pomerantz et al., 2001)
- Es más frecuente que los hombres hagan caso omiso de los síntomas del estrés (Wsitkin, 1995 citado en Barraza, 2008)

Objetivo Específico 3: Conocer los principales estresores de los estudiantes universitarios.

Datos Descriptivos para Estresores

Estresores	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
1. La competencia con los compañeros del grupo	2.75	0.861	1	5
2. Sobrecarga de tareas y trabajos	3.75	0.767	2	5
3. La personalidad y el carácter del profesor.	2.62	0.879	1	5
4. Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3.64	0.755	2	5
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores(consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3.51	0.754	2	5
6. No entender los temas que se abordan en la clase.	3.2	1.081	1	5
7. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3.17	1.035	1	5
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.48	1.002	1	5

Nota: 1- "Nunca"; 2- "Rara vez"; 3- "Algunas veces"; 4- "Casi siempre"; 5- "Siempre"

Los estresores más importantes para los alumnos son la sobrecarga de tareas ($M=3.75$, $DE=.77$) y las evaluaciones de los profesores ($M=3.51$, $DE=.75$). Esto coincide con anteriores estudios (Toribio- Ferrer y Bárcenas, 2016; Barraza et al, 2011)



Objetivo Específico 4: Solo existe una correlación entre la estrategia de focalización positiva y la edad de los estudiantes

Correlación de Pearson entre Regulación Emocional y Edad

Variables	CO		AU		AC		R		C		PP		RP		FPL		FPC	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	
Edad	-.09	.32	.07	.47	.12	.21	.04	.67	.01	.94	.19	.06	.19	.052	.14	.16	.23	.0

Nota: CO= Culpar a otros; AU= Autoculparse; AC= Aceptación; R= Rumiación; C=Catastrofización; Poner en perspectiva; RP= Reinterpretación positiva; FPL= Focalización en los planes; FPO= Focalización positiva

- Aumento de dominio de emociones y reducción de las que son negativas (Carstensen & Charles, 2007, citado en Medrano et al., 2013)
- Comprensión más sofisticada de los eventos que provocan emociones y creciente maduración de las funciones ejecutivas (LeBlanc et al., 2017)

Pero, ¿por qué solo se correlaciona con una estrategia?

La muestra contiene participantes de un rango de edad que pertenecen a un solo bloque en otras investigaciones (Thompson & Goodvin, 2007)



Objetivo General Sí existe una relación entre el estrés académico y las estrategias de la regulación emocional.

Sobre estresores

- El modo de pensar refleja un juicio valorativo sobre la situación y las propias competencias (Domínguez & Sánchez, 2017), Si las emociones obstruyen los pensamientos los periodos de mayor exigencia académica se valoran como más amenazantes y de bajo control para el estudiante.

Sobre estrategias de afrontamiento

- La catastrofización reduce las funciones ejecutivas como la flexibilidad cognitiva lo cual promueve el quedarse "atascado" en los aspectos negativos de una situación (Joorman & Quinn, 2014). Esto interfiere en el cambio del foco atencional a afrontar el problema.

Análisis de Regresión de Regulación Emocional como Predictores de Estrés del Estrés Académico.

Variable	B	EEB	β	R ²	F	p
Modelo 1: EST				.38	6.17	<.001 ^b
CO	.39	.17	.23*			
AU	.55	.19	.37**			
AC	-.02	.29	-.01			
R	.55	.2	.32**			
C	-.20	.21	-.12			
PP	.08	.18	.05			
RP	-.13	.26	-.09			
FPL	-.22	.25	-.14			
FPO	.18	.14	.14			
Modelo 2: ESG				.51	10.69	<.001 ^b
CO	.39	.11	.31***			
AU	.37	.12	.33**			
AC	-.28	.19	-.2			
R	.29	.13	.22*			
C	-.23	.14	-.19*			
PP	-.16	.12	-.14			
RP	-.03	.17	-.02			
FPL	.45	.16	.39**			
FPO	.46	.09	.47***			

Nota. CO= Culpar a otros; AU= Autoculparse; AC= Aceptación; R= Rumiación; C=Catastrofización; PP= Poner en perspectiva; RP= Reinterpretación positiva; FPL= Focalización en los planes; FPO= Focalización positiva; EST= Estresores; ESG= Estrategias.

Sobre las reacciones

- Estudios corroboran que mayores indicadores de sintomatología se asocian principalmente a la utilización de las estrategias cognitivas de rumiación, catastrofización, auto-culparse, culpar a otros y aceptación (Canedo et al., 2019).

Análisis de Regresión de Regulación Emocional como Predictores de los Tipos

Variable	B	EEB	β	R^2	F	p
Modelo 3: RF				.57	13.28	<.001 ^b
CO	.13	.14	.08			
AU	.05	.15	.04			
AC	.19	.24	.11			
R	.53	.16	.31***			
C	.61	.17	.38**			
PP	.08	.14	.05			
RP	.14	.21	.1			
FPL	-.51	.2	-.33**			
FPO	-.19	.11	-.15*			
Modelo 4: RPS				.55	12.23	<.001 ^b
CO	.07	.11	.05			
AU	.16	.13	.14			
AC	.06	.2	.04			
R	.26	.14	.19*			
C	.43	.14	.33**			
PP	.2	.12	.17*			
RP	.15	.18	.12			
FPL	-.43	.17	-.34**			
FPO	-.22	.1	-.21*			

- El uso de estrategias de regulación emocional como rumiación y catastrofización se asocian de modo estable con síntomas de depresión y ansiedad (Domínguez-Lara, 2017)

Modelo 5: RC

				.58	14.32	<.001 ^b
CO	.2	.1	.17*			
AU	.22	.11	.21*			
AC	.03	.17	.03			
R	.01	.12	.01			
C	.43	.12	.37***			
PP	.21	.1	.19*			
RP	-.20	.15	-.19			
FPL	.03	.14	.03			
FPO	-.24	.08	-.26**			

Notiz: CO= Culpar a otros; AU= Autoculparse; AC= Aceptación; R= Rumiación; C=Catastrofización; PP= Poner en perspectiva; RP= Reinterpretación positiva; FPL= Focalización en los planes; FPO= Focalización positiva; RF= Reacciones Físicas; RP= Reacciones Psicológicas; RP= Reacciones Comportamentales.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Existen casos donde si bien no hay una relación de predicción, si la hay a nivel de asociación

Poner en perspectiva

Referido a los pensamientos de dejar de lado la seriedad del evento enfatizando su relatividad en comparación con otros eventos

Si bien no predice a los estresores, estrategias de afrontamiento y reacciones físicas, si se encuentran asociadas de forma positiva a ellos pero de **magnitud pequeña**.

Correlaciones entre Estrés Académico y Regulación emocional

Regulación emocional	EST		ESG		RF		RPS		RC	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
CO	.26	.01	.29	<.001	.28	<.001	.26	.01	.37	<.001
AU	.52	<.001	.2	.04	.52	<.001	.54	<.001	.55	<.001
AC	.15	.14	.33	<.001	.12	.22	.08	.40	.08	.41
R	.45	<.001	.32	<.001	.52	<.001	.44	<.001	.34	<.001
C	.39	<.001	.12	.22	.66	<.001	.64	<.001	.64	<.001
PP	.33	<.001	.29	<.001	.37	<.001	.38	<.001	.38	<.001
RP	-.01	.92	.44	<.001	-.07	.49	-.12	.24	-.20	.046
FPL	-.06	.53	.45	<.001	-.19	.05	-.24	.01	-.19	.052
FPO	.07	.46	.53	<.001	-.12	.24	-.17	.10	-.25	.01

Nota: CO= Culpar a otros; AU= Autoculparse; AC= Aceptación; R= Rumiación; C=Catastrofización; PP= Poner en perspectiva; RP= Reinterpretación positiva; FPL= Focalización en los planes; FPO= Focalización positiva; NE= Nivel de Estrés Académico; EST= Estresores; ESG= Estrategias de afrontamiento; RF= Reacciones Físicas; RPS= Reacciones Psicológicas; RC= Reacciones Comportamentales.

* Se empleó el coeficiente de Pearson para las correlaciones debido a la normalidad de la escala

IMPLICANCIAS SOBRE LA POBLACIÓN

En la teoría:

- Es un punto de partida teórico sobre la relevancia de ambos constructos.
- La pandemia disparó los niveles de estrés académico (Cassaretto et al, 2020). Los resultados aportan utilidad para evaluar las diferencias en las dimensiones durante este contexto, antes y después de él.

En la práctica:

- Otorga herramientas y sustento para diseñar intervenciones sobre la población que promuevan el desarrollo de las estrategias adaptativas de la regulación emocional.
- Contribuye en el desarrollo de estrategias para cuidar el estado emocional de los estudiantes durante su retorno a clases presenciales.

Limitaciones

- El tamaño de la muestra es pequeña (102 participantes)
- Es una muestra no probabilística

Recomendaciones

- Elaborar estudios para analizar la relación de las dimensiones estudiadas con otras variables psicológicas como ansiedad o autoeficacia.
- Utilizar el método de muestreo probabilístico
- Elaborar un estudio con una muestra mayor.

REFERENCIAS

- American College Health Association (2020). The impact of COVID-19 on college student well-being. https://www.acha.org/documents/ncha/Healthy-Minds_NCHA_COVID-19_Survey_Report.pdf
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10)
- Barraza, A. (2008). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272–283. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3265008>
- Barraza, A., Martínez JL., Silva, JT., Camargo E., & Antuna, R. (2011). Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES*, 5(12), 33-43.
- Boullosa, Galarza, G. I. (2013). Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.1204/4880>
- Bryant, M (2015) *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences*. Nova
- Cabanach, R. G., Fernández-Cervantes, R., Souto-Gestal, A., & Suárez-Quintanilla, J. A. (2018). Regulación emocional y estrés en estudiantes universitarios de fisioterapia. *Revista Mexicana de Psicología*, 35(2), 167-178.
- Canedo, C., Andrés, M., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021, diciembre 23). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana De Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Consortio de Universidades (2020). Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Damáso, I. L., Pecci, N., Kleinsorge, R., Granero, A. L., Cerrato, S. H., Da Silva, O., & Lucchetti, G. (2017). Depression, Stress and Anxiety in Medical Students: A Cross-Sectional Comparison Between Students from Different Semesters. *Revista da Associação Médica*
- Dominguez-Lara, S., & Sanchez-Carrión, K. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: el rol de la autoeficacia académica en estudiantes universitarios. *Psychologia*, 11(2), 99-112. <https://doi.org/10.21500/19002386.2716>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327
- Hj Ramlı, N, Alavi, M., Mehreznhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and SelfRegulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.

- Joormann, J. & Quinn, M.E. (2014). Cognitive processes and emotion regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31, 308-315.
- Lopategui, E. (2000). Estrés: concepto, causas y control. <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- McDuff, D., Kodra, E., Kaliouby, R., & LaFrance, M. (2017). A Large-Scale Analysis of Sex Differences in Facial Expressions. *PLoS ONE*, 12(4), e0173942.
- Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Monteiro, N., Balogun, S., & Oratile, K. (2014). Managing stress: The influence of gender, age and emotion regulation on coping among university students in Botswana. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(2), 153–173. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.908784>
- Organización Internacional de Trabajo OIT. (2020). Los jóvenes y la pandemia de la Covid-19: efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental. Organización Internacional del Trabajo. https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_753054/lang-es/index.htm#:~:text=Informe%20Mundial-,Los%20j%C3%B3venes%20y%20la%20pandemia%20de%20la%20COVID%2D19%3A%20efectos,derechos%20y%20el%20activismo%20social
- Pomerantz, E., Ruble, D. (1998a). The multidimensional nature of control: Implications for the development of sex differences in self- evaluation. En J. Heckhausen & C.S. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life-span* (pp. 159- 184). New York: Cambridge University Press.
- Reinoso, E. (2017). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes del quinto semestre de la facultad de odontología de la Universidad Central del Ecuador. (Tesis de Grado Inédita). Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11015>
- Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Cruz, M., Castillo, M., & Victorino, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Horizonte sanitario*, 13(1), 162-169.
- Rodríguez, I., Fonseca, G. M., & Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina *International journal of odontostomatology*, 14(4), 639-647. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 46(7), pp. 1-8. <https://doi.org/10.35362/rie4671911>
- Santos, A., Simões, C., Cefai, C., Freitas, E., & Arriaga, P. (2021). Emotion regulation and student engagement: Age and gender differences during adolescence. *International Journal of Educational Research*, 109, 101830. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2021.101830>
- Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, 3(7),11-18.
- Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <http://doi.org/10.18172/con.3369>
- Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. <https://www.jmir.org/2020/9/e22817>

Vidal, J., Muntaner, A., & Palou, P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento del mismo según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos Educativos*, 22, 181-195. <http://doi.org/10.18172/con.3369>

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-11. <https://www.jmir.org/2020/9/e22817>

The background features a white central area surrounded by decorative elements. At the top, there is a solid orange horizontal bar. A blue horizontal bar is positioned below it, starting from the right edge and extending towards the center. In the bottom-left corner, a purple triangle points towards the center, with a blue horizontal bar extending from its right side. At the bottom, there is another solid orange horizontal bar. The word "Gracias" is centered in the white space.

Gracias