



Mayo 2018 - ISSN: 1989-4155

NIVELES DE ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LOS ÚLTIMOS NIVELES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

Dr. Isidro Rafael Navia Rodríguez¹
Ariana Elizabeth Chávez Pinoargote².
Lic. Guadalupe del Rosario Bravo Cedeño³

Dirección para la correspondencia:

tetinstitute.rn@gmail.com;

arielizabeth2795@gmail.com;

grbravo@utm.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Isidro Rafael Navia Rodríguez, Ariana Elizabeth Chávez Pinoargote y Guadalupe del Rosario Bravo Cedeño (2018): "Niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de psicología clínica de la Universidad Técnica de Manabí", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (mayo 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/05/niveles-estres-estudiantes.html>

Resumen

En el presente estudio se tuvo como objetivo identificar y describir la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí. Como primera instancia, se tomó en consideración los componentes teóricos conceptuales, con los cuales se pudo explicar las variables de investigación. La propuesta metodológica en la que se apoyó este trabajo, fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal, con lo cual se pudo caracterizar en un momento determinado los niveles de estrés de los estudiantes de octavo, noveno y décimo nivel de la carrera y relacionarlo con el rendimiento académico. La población fue de 93 estudiantes, para el cálculo del tamaño de la muestra se utilizó la fórmula matemática para una población finita (Bernal 2000) $N = (Z^2 * N * p * q) / (e^2(N-1) + Z^2 * p * q)$, obteniendo una muestra de 75 estudiantes. Como técnicas se utilizó el inventario SISCO de Arturo Barraza Macías, para medir este constructo psicológico del Estrés Académico. Los resultados muestran una relación significativa de reducida magnitud con el rendimiento académico, donde las mujeres son quienes presentan valores superiores en todas las dimensiones evaluadas, esto debido a que sus responsabilidades como atención al hogar, a los hijos a la familia, el trabajo, entre otros son mayores con respecto a los hombres. Estos resultados orientan al diseño de sistemas de acción tutorial y de prestación de servicios de atención y asesoramiento psicológico a los estudiantes en sus diferentes niveles de estudio durante la carrera.

Palabras clave: Estrés, rendimiento académico, ambiente académico, evaluación psicológica, estudiantes.

¹ Docente de la Carrera Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador

² Estudiante de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador

³ Docente de la Carrera Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí. Ecuador

Abstract

The objective of this study was to identify and describe the relationship between stress and academic performance in the students of the last levels of the Clinical Psychology Career at the Technical University of Manabí. As a first instance, the conceptual theoretical components it taken into consideration, with which the research variables could be explained. The methodological proposal on which this work it based was of a descriptive, correlational, cross-sectional nature, with which it was possible to characterize the stress levels of the eighth, ninth and tenth level students of the career at a given moment. Relate it to academic performance. The population was 93 students, for the calculation of the sample size the mathematical formula was used for a finite population (Bernal 2000) $N = (Z^2 * N * p * q) / (e^2 (N-1) + Z^2 * p * q)$, obtaining a sample of 75 students. As techniques, the SISCO inventory of Arturo Barraza Macías was use to measure this psychological construct of Academic Stress. The results show a significant relationship of reduced magnitude with academic performance, where women are those who present superior values in all the dimensions evaluated, this because their responsibilities as home care, children to family, work, others are older than men are. These results guide the design of tutorial action systems and the provision of psychological attention and counseling services to students in their different levels of study during their studies.

Keywords: Stress, academic performance, academic environment, psychological evaluation, students

Introducción

El tema de estrés es un fenómeno que ha sido estudiado desde hace varios años, ampliamente discutido a nivel mundial, debido a que en la actualidad es algo habitual principalmente a causa de las demandas y exigencias a las que se enfrentan las personas, su popularidad no es solo una cuestión de difusión, es principalmente una experiencia dolorosa. Los estudios más relevantes acerca del mismo se remontan a los años 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, observó que los enfermos a quienes estudiaba indistintamente de la enfermedad que padecían, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos. Esto llamó la atención a Selye, quien denominó al fenómeno "Síndrome de estar enfermo".

Selye en primera instancia consideró al estrés como estrés biológico y luego simplemente estrés, indicando que muchas de las enfermedades comunes como cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales, eran producto de los cambios fisiológicos producidos por un avanzado estrés en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genética o constitucionalmente. Si bien es cierto para Selye existían varias respuestas fisiológicas para explicar las contradicciones que generaba el estrés, no tomaba en cuenta que los efectos de los estresores están mediados por factores psicológicos. En el mundo "una de cada cuatro personas sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido, & Martínez, 2007, pág. 78).

Para la OMS, el estrés se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, sin importar las condiciones laborales, económicas o culturales en las que se desenvuelve. En esta sociedad tan competitiva la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias. En el caso de los jóvenes que ingresan a la educación superior éstos sufren un cambio importante en sus vidas, considerando que vienen de un contexto educativo diferente al universitario, donde las nuevas exigencias le imponen una mayor carga académica y nuevas responsabilidades a cumplir. (OMS, 2004). En Latinoamérica, varios estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67 % de la población estudiada en la categoría de "estrés moderado" (Román Collazo, Ortiz Rodríguez, & Hernández Rodríguez, 2008). Como factor epidemiológico, el estrés es considerado un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

Los estudios expuestos han identificado el estrés académico como problema de salud en el contexto de la educación superior, y los resultados apuntan a una situación desfavorable que muy poco es considerada como una prioridad de tratar en la práctica educativa, debido a la carencia de instrumentos específicos que permitan tener resultados que conlleven a la búsqueda de soluciones que ayuden a disminuir el estrés académico. Es necesario destacar que en cualquier modelo sociocultural suelen presentarse situaciones del día a día en los estudiantes, que en muchos de los casos conllevan a respuestas biológicas, psíquicas y sociales que se desencadenan en tensiones, dolor de cabeza, angustia, miedo, nerviosismo, falta de concentración, desequilibrio emocional, entre otras. Este tipo de condiciones pueden generar un ambiente negativo a nivel intrapersonal como interpersonal.

La República del Ecuador no es la excepción, sino parte de una regla generalizada y globalizada y aunque existen pocos estudios que aborden de forma específica y rigurosa el impacto que el sistema educativo universitario puede llegar a tener sobre los estudiantes. En un estudio realizado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, se pudo conocer que "el estrés académico se presenta con mayor frecuencia en alumnos que se encuentran en primer semestre y en octavo; lo cual puede deberse al cambio de ambiente que viven cuando recién ingresan a la universidad y al incremento de las responsabilidades por las prácticas y trabajos de fin de carrera en los últimos semestres. (Códova & Irigoyen, 2015). Lo expuesto indica que la sobrecarga de trabajo, tareas y evaluaciones, son los principales factores que estresan y afectan a los estudiantes; esto posiblemente debido a la presión para el cumplimiento de sus responsabilidad y la disminución del tiempo para realizar otras actividades de carácter laboral, familiar y social.

Cabe destacar que al adentrarse al tema central de esta investigación, se debe centrar en el estrés académico en el que entre los diversos factores estresores se sitúan mucho los factores familiares, sociales y ambientales; es decir, que cada estudiante representa un mundo distinto en función a que cada uno lleva un estilo de vida diferente, una pareja, hijos, familia, sin olvidar citar el trabajo y los problemas familiares como factores influyentes para que el nivel de estrés aumenten; además de la relación que tengan internamente en su ámbito académico, con sus docentes, con compañeros e incluso consigo mismo, para

determinar si el nivel de tolerancia a la frustración ante el hecho de no entender algún tema específico influya de gran manera a que su nivel de estrés incremente. Se supone que las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica de los estudiantes pueden provocar estrés, repercutiendo de forma negativa en la salud, bienestar y rendimiento, es este último indicador el que constituirá la atención de esta investigación centrada en el rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología clínica de la Universidad Técnica De Manabí

Metodología

En el estudio participaron 75 estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, de los cuales 57 % son de sexo femenino y 43 % de sexo masculino. El trabajo investigativo se apoyó con el método descriptivo, correlacional, de corte transversal, teniendo el componente teórico conceptual de primera instancia para la consulta de las fuentes teóricas que sustentan las variables investigadas. Como instrumento se utilizó el inventario SISCO de Arturo Barraza Macías, para medir este constructo psicológico del Estrés Académico, el mismo que cuenta con 31 ítems, con lo que se pudo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes durante el proceso educativo.

1. Desarrollo

1.1. Definición de Estrés

El concepto del estrés “adolece de la ambigua bendición de ser demasiado bien conocido y demasiado poco entendido” (*Travers & Cooper*, 1997, pág. 27), ante lo expuesto, es necesario que al iniciar un estudio sobre este tema, se escriba una definición que permita tener claridad frente al objeto a estudiar. El estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el contexto, que la persona evalúa como amenazante y que en muchos de los casos se torna difícil afrontar. Por ello, la mejor manera para combatir el estrés sería una adecuada combinación entre las medidas organizativas está la menor y mejor demanda; entre las individuales mejor y mayor capacidad de afrontamiento y su habilidad para afrontarla, esto consiste en dotar a las personas de estrategias útiles para enfrentar eventos procedentes de distintas fuentes de estrés (*Sánchez Cabaco*, 2000). El estrés está implícito en todos los quehaceres de los seres humanos, afectándoles de forma permanente el área física, social, emocional, cognitiva, espiritual, académica, entre otras. En los estudiantes, puede ser incrementado por la carga académica y calidad de las relaciones humanas. El estrés genera una respuesta fisiológica en el organismo, este se divide en las siguientes etapas:

1. Reacción de alarma. Estimulación del hipotálamo para la generación de hormonas estimuladoras de la hipófisis y de la médula suprarrenal para la secreción de corticoides y adrenalina.
2. Estado de resistencia. Cuando esta estimulación se da de manera prolongada, el organismo, si bien continúa con sus mecanismos de adaptación, puede llegar a un momento en que disminuyan sus capacidades de respuesta ya que se produce fatiga de las glándulas involucradas, y se genera un estado de homeostasis o equilibrio entre el medio externo e interno del individuo.
3. Fase de agotamiento. La disminución progresiva del organismo frente a una situación de estrés prolongado conduce a un estado de gran deterioro con pérdida importante de las capacidades fisiológicas, lo que produce que el individuo sucumba ante las demandas pues se reducen al mínimo sus capacidades de adaptación e interrelación con el medio. (*UGT*, 2001)

Cuando existe la presencia de un agente estresante, se producen desequilibrios en el organismo, donde a través de la intervención de estructuras ubicadas en el sistema nervioso central y vegetativo; y, por acción de determinadas hormonas se inicia un proceso de restauración del medio interno, regresando de esta manera a su estado basal. En caso de que esto no llegase a ocurrir, el organismo pierde su habilidad para volver al equilibrio y como consecuencia se presentan alteraciones lo que genera una respuesta psicológica o fisiológica. Los elementos biológicos, cognitivos y conductuales han sido considerados relevantes para estudiar el estrés (*Huaquín & Loaiza*, 2004).

Son múltiples e innumerables los posibles factores estresores existentes, no solo en el medio laboral sino en el campo educativo, socio familiar, entre otros; debido a que, el ser humano mantiene una relación constante en su entorno y que puede ser positivo o negativo según el tipo de reacción adaptativa de cada uno, de tal modo, el estrés comprende la reacción del organismo a los estímulos a los que se encuentra sometido y se lo puede entender como una sobrecarga para el individuo. En ambos casos el estrés produce cansancio y activación fisiológica. Esta sobrecarga depende tanto de las demandas de la situación, como de los recursos con los que cuenta la persona para afrontar dicha situación, cuánto mayores sean las

demandas de la situación y cuánto menores sean los recursos del individuo, la sobrecarga será mayor. Cuando estas repuestas ante las situaciones estresantes son muy intensas, frecuentes o duraderas, el estrés puede traer complicaciones en la salud, ya sea que desencadenen la aparición de un trastorno, hagan más complejo su cuadro clínico o perpetúen su sintomatología. (Molerio, Arce, I., & Nieves, 2005).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, o como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar” (Slipak, 2006). A criterio de Bautista y Ré (2007), el estrés “es la reacción / respuesta tensional de la persona a través de todas y cada una de sus dimensiones” (p. 47).

Esta definición responde al enfoque transaccional del comportamiento, desde la cual los cambios experimentados por los individuos deben ser interpretados según la estrecha relación entre la persona (física y psicológicamente) y el ambiente físico y social que le rodea. De este modo, experimentar tensión no es únicamente producto de la ocurrencia de eventos externos o internos del sujeto, sino de la forma como se interpreten dichos eventos. (Díaz, 2010). Al buscar una definición de estrés, se llega a una de las situaciones muy comunes de las ciencias sociales al querer definir un concepto, por su basta complejidad; es por ello, que “el estrés no puede definirse desde una concepción unívoca, sino que debe comprenderse como un conjunto de variables que funcionan de forma sincrónica y diacrónica, dinamizadas a lo largo del ciclo vital” (Berrío & Mazo, 2011, pág. 68). En consecuencia, cualquier evento que una persona perciba como amenazante o que requiere un rápido cambio es generadora de estrés, aunque no todos estos sean negativos, en mucho de los casos se vuelve un estímulo, por citar el caso, cuando se necesita obtener un trabajo, o por asensos de puesto, ser el primero en una competencia, entre otras motivaciones estresores causadas en el cumplimiento de un objetivo.

1.2. Definición del rendimiento académico

Un elemento imprescindible para realizar un debate sobre la calidad de la educación superior, es el rendimiento académico de los estudiantes, lo que se ha convertido en un pilar fundamental con la cual se puede dar un juicio de valor de la realidad educativa de las instituciones de nivel superior. Dada esta situación, los estudios realizados sobre el rendimiento académico en estas instituciones, en la actualidad se han convertido en un hecho muy valioso considerando el rápido avance del conocimiento, el constante descubrimiento de nueva información y los cambios de mentalidad de las personas. “El rendimiento académico del estudiantado universitario constituye un factor imprescindible en el abordaje del tema de la calidad de la educación superior, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa”. (Díaz, y otros, 2002)

Autores como Tonconi (2010), que define al rendimiento académico como el nivel en el cual un individuo demuestra su conocimiento en una materia o área mediante la medición de este por un indicador cuantitativo, cuyo valor es expresado en el sistema vigesimal y, cuyo rango de aprobación para cada asignatura o área de estudio es fijado por personas calificadas” (p.45). A partir de lo dicho por los autores antes descritos, se puede decir que el rendimiento académico, no puede ser concebido sólo como un resultado, debido a que limita el aprendizaje y desarrollo del pensamiento. Cabe indicar entonces, que el nivel de esfuerzo no está relacionado con el resultado obtenido durante la etapa de estudio; por lo tanto el proceso llevado por el estudiante no puede verse manifestado solo por las notas obtenidas; de allí la necesidad de crear un concepto más amplio que abarque el proceso del estudiante y sus condiciones socioeconómicas.

Los estudios del rendimiento académico a nivel de las universidades, son de valioso interés en la actualidad, debido al dinamismo que experimenta este sector en el marco de una sociedad, definida por el rápido avance del conocimiento, las tecnologías de la información y comunicación, además de los cambios acelerados en las estructuras sociales. No obstante, sus resultados han permitido identificar factores que favorecen o limitan el desempeño académico. “El rendimiento académico de los estudiantes universitarios constituye un factor imprescindible y fundamental para la valoración de la calidad educativa en la enseñanza superior” (Díaz, y otros, 2002). Para este contexto se debe dar mayor valor a la calificación del capital humano, entre los más importantes figuran los docentes, dado a que el rendimiento académico está en estrecha vinculación con los métodos y técnicas aplicados por el docente y del interés que el estudiante demuestre por sus estudios.

1.3. Estrés Académico en Estudiantes Universitarios

El desarrollo teórico sobre el estrés académico es muy reciente, su importancia hizo que se comience a investigar y teorizar sobre este tema a comienzos de la década de los 90. El paso por diferentes

instituciones educativas es un proceso de desarrollo de los seres humanos, de tal modo que comenzar los estudios universitarios constituye para los estudiantes una experiencia muy positiva que produce motivación e ilusión por obtener un título profesional; por el contrario, para otros puede convertirse en una experiencia difícil y estresante, debido a que deben enfrentarse a factores relacionados con los horarios, profesores, condiciones de las aulas, evaluaciones, calificaciones o la incertidumbre hacia lo que le depara el futuro en la carrera que escogió y si lo logrará como se lo ha planteado o si logrará ubicarse en un buen trabajo.

A decir de Polo, Hernández y Poza (1996) definen el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. En términos estrictos, éste podría afectar tanto a profesores, como a estudiantes en cualquier nivel educativo. Los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes siendo menor en este último. (Muñoz, 1999), destacándose como estresores académicos más importantes las notas finales, el excesivo trabajo para casa, los exámenes y el estudiar para los mismos.

Siguiendo el enfoque o la perspectiva transaccional del estrés se tienen los supuestos teóricos de Barraza (2005), quien define el estrés académico como “aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar”. Este estudio en el ámbito educativo universitario es un tema novedoso, las investigaciones realizadas se relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras (Martínez y Díaz, 2007). Dentro de este constructo, se tiene que las variables socio ambientales se relacionan con el campo de la salud, desempeño académico y adaptación de las personas en un determinado contexto; entre estos, se pueden mencionar:

- Apoyo social.- Factores protectores más importantes que permiten al individuo tener una mayor resistencia a los estresores de la vida diaria
- Cuestiones académico administrativas.- Factores del ámbito educativo como exigencias académicas, horarios, calificaciones que influyen en el estrés de manera favorable o no.
- Trabajo.- Existe gran relación entre el historial laboral del alumno y su paso por la universidad o
- Relación maestro alumno.- Es uno de los principales factores estresantes que se encuentran a nivel académico ya que de esto depende la estadía del alumno en el centro académico.
- Carrera que cursa el estudiante.- El grado de estrés depende de la carrera que se cursa, se ha demostrado que los estudiantes de Medicina e Ingeniería tienen un mayor grado de estrés, mientras que los de Psicología son los que tienen menor grado de estrés. Ramírez & Ojeda Martínez (2003)

Cuando se habla del estrés académico los causantes puede ser muchos factores, si solo el ingreso a la universidad ya es estresante para el estudiante, la permanencia y obligaciones diarias pueden provocar estrés. Los efectos del estrés académico sobre el rendimiento pueden ser muchos, se enmarcan en aquellas situaciones que generalmente se presentan como una amenaza para las personas, en este caso, para este estudio se consideran solo los que causan estrés a nivel académico, en muchos de estos casos se da por la falta de adaptación de los estudiantes al nuevo ambiente y obligaciones, por lo que es posible encontrar altos niveles de estrés durante los primeros años y en la épocas de evaluaciones. Entre los estresores académicos de acuerdo a Barraza (2005), están: Competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones de trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflicto con los asesores, problemas o conflictos con los compañeros, las evaluaciones, el trabajo que se pide.

Es de interés social conocer los principales efectos producidos por las situaciones de estrés en el ámbito estudiantil con la finalidad de buscar soluciones para el manejo del mismo, por lo que a continuación se mencionan los efectos más importantes y característicos del estrés sobre el rendimiento académico. Los efectos del estrés académico sobre el rendimiento de los estudiantes de acuerdo a Melgosa (1995) son:

- Concentración y memoria: Dificultad mental para permanecer concentrado en una actividad difícil. Frecuentemente pérdida de atención.
- Memoria: Retención memorística reducida, tanto en la memoria a corto plazo como en la memoria a largo plazo.
- Reacciones inmediatas: Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de manera impropia.
- Errores: Cualquier problema que requiere actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.

- Evaluación actual y proyección futura: La mente es incapaz de evaluar acertadamente una situación que se le presente y tampoco puede aceptar su proyección para en el futuro.
- Lógica y organización del pensamiento: La forma de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizado.

Para este estudio se tomó en consideración el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (Barraza 2005, 2006, 2007, 2008; Barraza & Acosta, 2007; Barraza & Silerio, 2007) se constituye por cuatro hipótesis básicas:

- 1) Hipótesis de los componentes sistémicos – procesuales del estrés académico: Barraza enfatiza la definición de sistema abierto, que implica un proceso relacional sistema-entorno. En esta concepción, los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio. Dichos componentes del estrés académico son tres: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output), implicados en las manifestaciones de estrés de los estudiantes.
- 2) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: el estrés académico es un estado esencialmente psicológico en tanto presenta estresores mayores (amenazan la integridad vital del individuo y son ajenos a su valoración) y estresores menores (se constituyen en tales por la valoración que la persona hace de ellos). En general, un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica” (Berrio & Mazo, 2011, pág. 78)
- 3) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: los indicadores o síntomas de la situación generadora de estrés (desequilibrio sistémico) se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. “Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona”
- 4) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: ante el desequilibrio que produce el estrés, el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema. Entre éstas el autor sugiere las siguientes: habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas. (Berrio & Mazo, 2011, págs. 78-79)

Dentro de las teorías explicativas del estrés que se han revisado a través de la historia, la que mejor expone elementos de orden fisiológico, ambiental, cognitivo y emocional, es el referido modelo sistémico cognoscitivista, con el cual se puede explicar el estrés académico en estudiantes de nivel superior. Este modelo explica como una serie de procesos valorativos ante estímulos estresores, tienen el objetivo de lograr un equilibrio sistémico de la relación persona-entorno.

1.2.3. Prevención y Medidas que ayudan a afrontar el estrés académico.

En la actualidad, el término estrés es comúnmente usado por casi todas las poblaciones, sin distinguir etapa del desarrollo, condición económica o estatus social, por lo tanto, también es parte de la vida de un estudiante. Sin embargo, se debe tener presente que éste se da para que afecte negativamente o por el contrario ayude a mejorar determinados aspectos, para este caso se puede mencionar el estudio. Para entenderlo, es necesario identificar las situaciones que generan estrés académico en los estudiantes, y al saber cómo se reacciona frente a ellos, se necesitará distinguir lo que se hará para prevenir que esto siga ocurriendo, o por lo menos mitigar sus efectos. Cabe resaltar, según Naranjo (2009) que todos los seres humanos necesitan aprender a: “prevenir y controlar el estrés. Quien no lo hace, pone en peligro su salud y tranquilidad, mientras que quien conoce y pone en práctica acciones adecuadas para prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida sano y satisfactorio”. (p. 171)

Ante esta situación, se deben considerar algunas medidas de afrontamiento que ayuden a los estudiantes a manejar sus emociones y circunstancias estresantes producidas por el estrés, manejando y aceptando las dificultades que se les presentan. Lazarus y Folkman (1996), definen el afrontamiento como “los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se han desarrollado con la finalidad de permitir manejar las demandas específicas ya sean externas o internas consideradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.

Las medidas de afrontamiento están divididas en dos grupos de estrategias: las activas que se centran en el problema propiamente dicho y las pasivas que se centran en la emoción. Estas estrategias se

complementan e interactúan entre sí, para disminuir la amenaza de las demandas y aliviar el estrés Lazarus (2007), las ha dividido en doce grupos de estrategias: “resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición”. Desde otra perspectiva Barraza (2008) menciona como medidas de afrontamiento las siguientes: “Habilidad asertiva, ejecución de tareas, elogios a sí mismo y autoestima, religiosidad, búsqueda de información sobre la situación, ventilación y confidencias; y elaboración de un plan”. En la misma línea Reynoso y Seligson (2002) sugieren por ser las más utilizadas a: “Búsqueda de apoyo social, autocontrol, afrontamiento directo, distractores, relajación entre otras”. Se pueden considerar otras estrategias que ayudan a prevenir el problema del estrés y cómo afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento: Planificar actividades priorizando entre ellas, decidir entre diversas técnicas de estudio, alimentarse saludablemente en horarios estables, practicar deporte o actividades recreativas, dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies, mantener ciclos de sueño estables, buscar ayuda y compartir con otros, practicar relajación y respiración profunda, mantener el sentido del humor y esforzarse en mantener la calma y tranquilidad.

Para combatir el estrés primero se debe entender las razones que lo causan para así establecer los métodos que lo ayuden a sentirse mejor cuando este se hace presente. Feldman. L. et al (2008), sostienen que “las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico, por lo que reconocer los niveles de estrés en los estudiantes constituye un insumo necesario para que las instituciones desarrollen estrategias de prevención, promoción e intervención que propendan por un manejo adecuado de situaciones elicitoras de estrés”.

Diversos estudios han manifestado algunas explicaciones comunes sobre el estrés académico, entre estos se tiene la falta de planificación y organización, presiones externas por alcanzar buenos resultados, competitividad con otros compañeros y bajos niveles de motivación. Por ello, es necesario sensibilizar a la población, principalmente a la estudiantil sobre el estrés y sus medidas de afrontamiento, con el propósito de crear conciencia de los beneficios en la salud integral, a través del conocimientos de técnicas y estrategias para su prevención, esto como una herramienta fundamental para fortalecer procesos de autoconocimiento en donde impere la constancia y estrategias para afrontar esta problemática en las instituciones educativas de nivel superior; de tal forma, que se disminuya la repitencia, la deserción, el ausentismo y la desmotivación.

1.4. Resultado

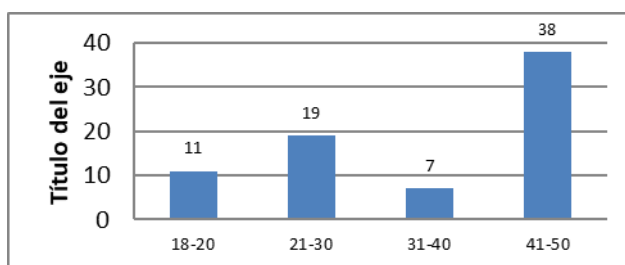
Para la recolección de datos se utilizó el Inventario de SISCO de Arturo Barraza Macías. La administración del cuestionario fue colectiva con una muestra de 76 estudiantes, dentro del aula donde reciben la docencia. Al margen de las instrucciones que lleva incluidas, el cuestionario para su llenado, se dio instrucciones verbales para facilitar la tarea. Las respuestas fueron registradas en el mismo instrumento, el cual para su llenado no requirió límite de tiempo. Para llevar a efecto el estudio del desarrollo de los niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí”, se procedió a la aplicación de un inventario.

Tabla N° 1: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según la edad?

Orden	Edad	F	%
a	18-20	11	15
b	21-30	19	25
c	31-40	7	9
d	41-50	38	51
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Análisis

Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, para conocer su distribución según sus edades, obteniendo el siguiente resultado: con el 51 % se encuentran estudiantes de entre 41 a 50 años de edad cuya frecuencia es 38, en segundo lugar con el 25 % se encuentran los estudiantes de entre 21 a 30 años de edad cuya frecuencia es 19, en tercer lugar con el 15 % se encuentran los estudiantes de entre 18 a 20

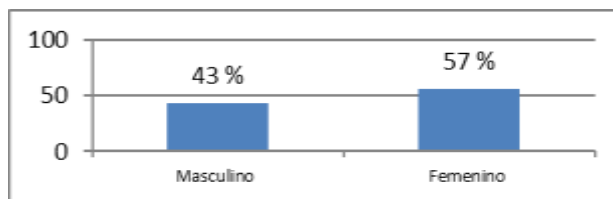
años de edad cuya frecuencia es 11 y por último con el 9 % se encuentran los estudiantes de entre 31 a 40 años de edad cuya frecuencia es 7.

Tabla N° 2: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según el sexo?

Orden	Sexo	F	%
a	Masculino	33	43
b	Femenino	43	57
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Análisis

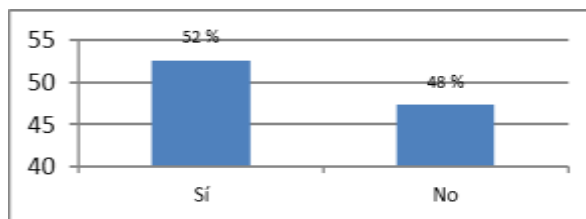
El inventario SISCO del estrés académico, se aplicó a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, para conocer su distribución según su sexo, obteniendo el siguiente resultado: con el 57 % se encuentran estudiantes de sexo femenino cuya frecuencia es 43 y con el 43 % se encuentran los estudiantes de sexo masculino cuya frecuencia es 32.

Tabla N° 3: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según situación laboral?

Orden	Trabajo	F	%
a	Si	39	52
b	No	36	48
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Análisis

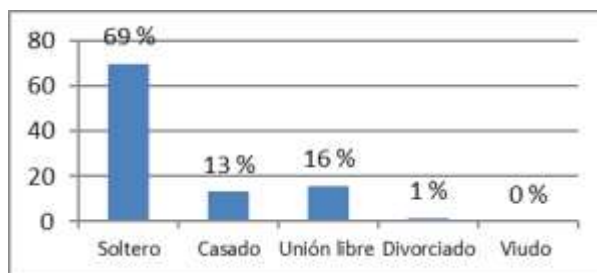
Con el inventario SISCO del estrés académico aplicado a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, se permitió conocer su distribución según su situación laboral, obteniendo el siguiente resultado: con el 52 % se encuentran estudiantes que dicen que SI cuya frecuencia es 39; y, con el 48 % se encuentran los estudiantes que respondieron que NO cuya frecuencia es 36. .

Tabla N° 4: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según Estado Civil?

Orden	Estado Civil	F	%
a	Soltero	52	69
b	Casado	10	13
c	Unión libre	12	16
d	Divorciado	1	1
e	Viudo	0	0
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



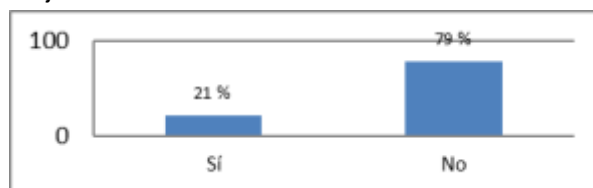
Análisis

Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U.T.M, para conocer su distribución según sus estados civiles, obteniendo el siguiente resultado: con el 69 % se encuentran estudiantes solteros cuya frecuencia es 52, en segundo lugar con el 16 % se encuentran los estudiantes con unión libre cuya frecuencia es 12, en tercer lugar con el 13 % se encuentran los estudiantes casados cuya frecuencia es 10 y por último con el 01 % se encuentra un estudiante divorciado..

Tabla N° 5: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según número de Hijos?

Orden	Hijos	F	%
a	Sí	16	21
b	No	59	79
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



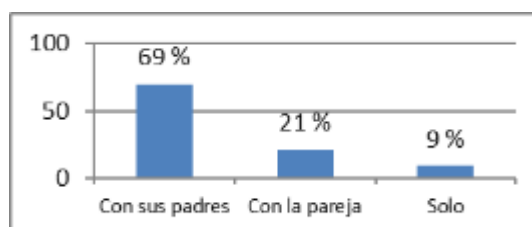
Análisis

A través del inventario SISCO de estrés académico aplicado a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, se logró conocer su distribución según su número de hijos, obteniendo el siguiente resultado: con el 79 % se encuentran estudiantes que dicen que NO cuya frecuencia es 59 y con el 21 % se encuentran los estudiantes que respondieron que SI cuya frecuencia es 16.

Tabla N° 6: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según con quién viven?

Orden	Con quién vive	F	%
a	Con sus padres	52	69
b	Con la pareja	16	21
c	Solo	7	9
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



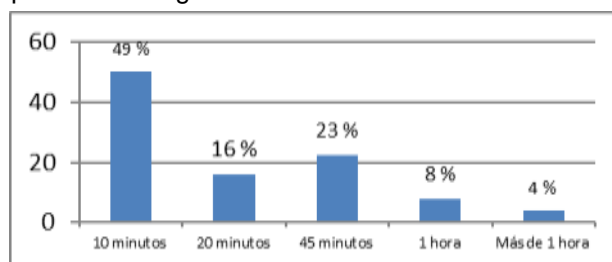
Análisis

El inventario SISCO del estrés académico aplicado a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U. T. M, permitió conocer con quién viven, obteniendo el siguiente resultado: con el 69 % se encuentran los estudiantes que viven con sus padres, cuya frecuencia es 52, en segundo lugar con el 21 % se encuentran los estudiantes que viven con la pareja, cuya frecuencia es 16 y por último con el 09 % se encuentran los estudiantes que viven solo, cuya frecuencia es 7. Al ser solteros y sin hijos, la mayoría de alumnos poseen la bondad de ser atendidos por sus padres en todo sentido.

Tabla N° 7: Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según el tiempo que le toma llegar a la universidad

Orden	Recorrido	F	%
a	10 minutos	37	49
b	20 minutos	12	16
c	45 minutos	17	23
d	1 hora	6	8
e	Más de 1 hora	3	4
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



Análisis

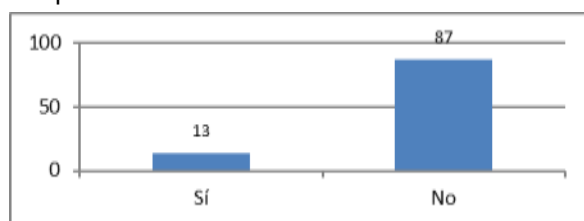
Con el inventario SISCO del estrés académico aplicado a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U.T.M, para conocer su distribución según el tiempo que le toma llegar a la universidad, obteniendo: con el 49 % se encuentran estudiantes que se demoran 10 minutos para llegar a la universidad, cuya frecuencia es 37, en segundo lugar con el 23 % se encuentran los estudiantes que se demoran 45 minutos cuya frecuencia es 17, en tercer lugar con el 16 % se encuentran los estudiantes que se demoran 20 minutos cuya frecuencia es 12, en cuarto puesto con el 8 % se encuentran los estudiantes que se demoran 60 minutos cuya frecuencia es 6 y por último con el 4 % se encuentran los estudiantes que se demoran más de una hora en llegar a la universidad, cuya frecuencia es 3.

Tabla N° 8: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según los conflictos que tiene con el docente?

Orden	Conflictos con los docentes	F	%
a	Sí	10	13
b	No	65	87
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Análisis

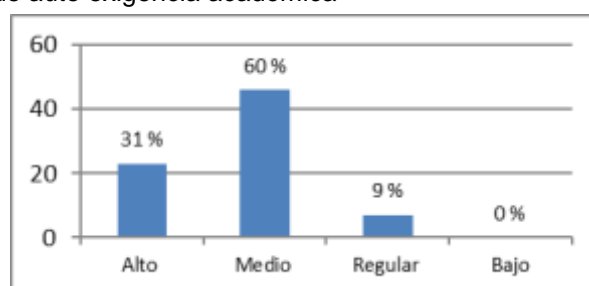
Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U.T.M, para conocer su distribución según los conflictos que tienen con el docente, obteniendo el siguiente resultado: con el 87 % se encuentran estudiantes que dicen que NO cuya frecuencia es 65 y con el 13 % se encuentran los estudiantes que respondieron que SI cuya frecuencia es 10.

Tabla N° 9: Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según el nivel de auto exigencia académica

Orden	Nivel de auto exigencia académica	F	%
a	Alto	23	31
b	Medio	45	60
c	Regular	7	9
d	Bajo	0	0
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Análisis

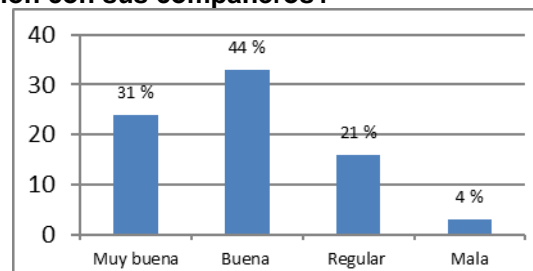
Con el inventario SISCO del estrés académico aplicado a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U. T. M., se pudo conocer la distribución según el nivel de auto exigencia académica, obteniendo el siguiente resultado: con el 60 % se encuentran estudiantes con un nivel medio de exigencia académica cuya frecuencia es 45, en segundo lugar con el 31 % se encuentran los estudiantes con un nivel alto de exigencia académica cuya frecuencia es 23 y por último con el 09 % se encuentra los estudiantes con un nivel regular de exigencia académica cuya frecuencia es 7.

Tabla N° 10: ¿Distribución de los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí según la relación con sus compañeros?

Orden	Relación con los compañeros de la universidad	F	%
a	Muy buena	23	31
b	Buena	33	44
c	Regular	16	21
d	Mala	3	4
	Total	75	100,00 %

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



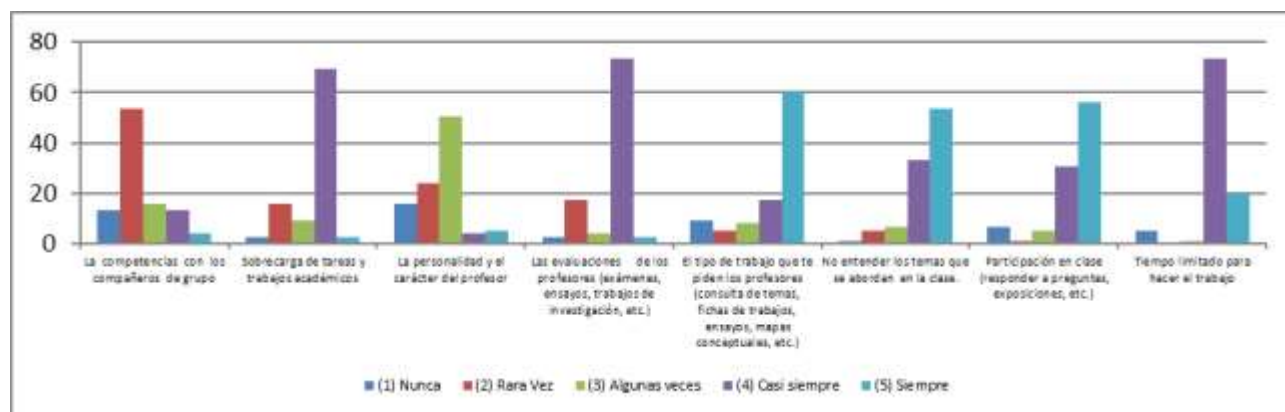
Análisis

Se aplicó el inventario SISCO del estrés académico a los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de Psicología Clínica de la U. T. M, para conocer su distribución según la relación con sus compañeros, obteniendo el siguiente resultado: con el 44 % se encuentran los estudiantes con una relación buena con sus compañeros de la universidad cuya frecuencia es 33, en segundo lugar con el 31 % se encuentran los estudiantes con una relación muy buena con sus compañeros de la universidad cuya frecuencia es 23, en tercer lugar con el 21 % se encuentran los estudiantes con una relación regular con sus compañeros de la universidad cuya frecuencia es 16 y por último con el 04 % se encuentra los estudiantes con una relación mala con sus compañeros cuya frecuencia es 3.

TABLA DE FRECUENCIA CON LA QUE LE INQUIETAN DIVERSAS SITUACIONES

FRECUENCIA CON LA QUE LE INQUIETAN DIVERSAS SITUACIONES	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencias con los compañeros de grupo	13,33	53,33	16	13,33	4
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos	2,66	16	9,33	69,33	2,66
La personalidad y el carácter del profesor	16	24	50,66	4	5,33
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	2,67	17,33	4	73,33	2,66
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	9,33	5,33	8	17,33	60
No entender los temas que se abordan en la clase.	1,33	5,33	6,67	33,33	53,33
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	6,66	1,33	5,33	30,66	56
Tiempo limitado para hacer el trabajo	5,33	0	1,33	73,33	20

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores

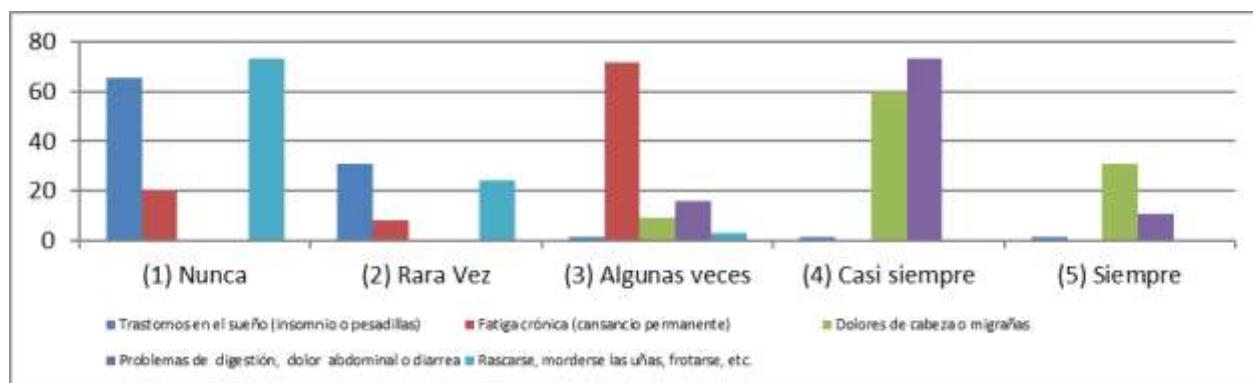
Análisis

Analizando la frecuencia con la que se inquietan diversas situaciones, se tiene que: un 53.33 % de los estudiantes, rara vez tienen competencias con los compañeros de grupo; un 69.33 casi siempre tiene sobrecarga de tareas y trabajos; el 73.33 %, indica que casi siempre son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.); el 60 % reconoce que siempre es el tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.); un 53.33 % no entienden los temas que se abordan en la clase; el 56 % siempre considera la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.); un 73.33 casi siempre considera que el tiempo es limitado para hacer el trabajo.

Tabla de Reacciones psicológicas, físicas y comportamentales.

Reacciones psicológicas, físicas y comportamentales	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	65,33	30,66	1,333	1,33	1,33
Fatiga crónica (cansancio permanente)	20	8	72	0	0
Dolores de cabeza o migrañas	0	0	9,33	60	30,66
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	0	0	16	73,33	10,67
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	73,33	24	2,66	0	0

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



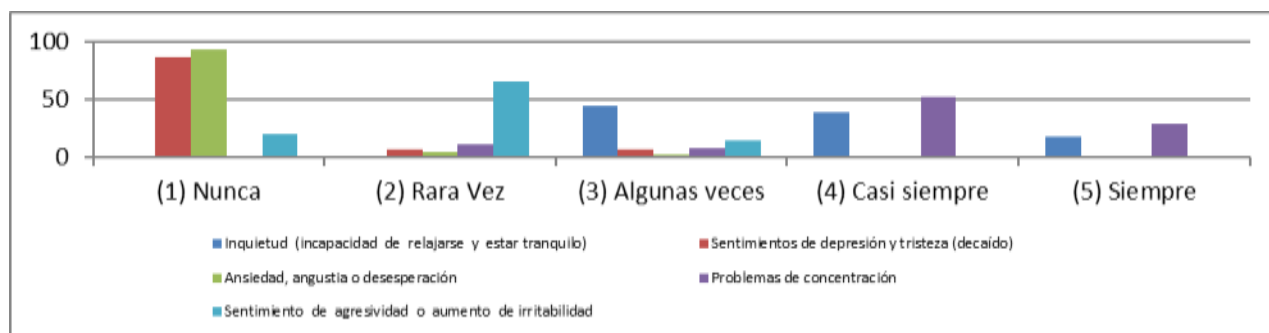
Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Las autoras

Análisis

A través del inventario SISCO, se pudo conocer sobre las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales de los estudiantes: el 65,33 %, dice no presentar trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas); el 72 %, algunas veces fatiga crónica (cansancio permanente), un 60 %, dolores de cabeza o migrañas; el 73,33 %, casi siempre denota problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea; y, el 73,33 %, rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.

Relaciones psicológicas	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	0	0	44	38,66	17,33
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	86,66	6,66	6,67	0	0
Ansiedad, angustia o desesperación	93,33	4	2,67	0	0
Problemas de concentración	0	10,66	8	52	29,33
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	20	65,33	14,66	0	0

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Los autores



Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí
Elaboración: Las autoras

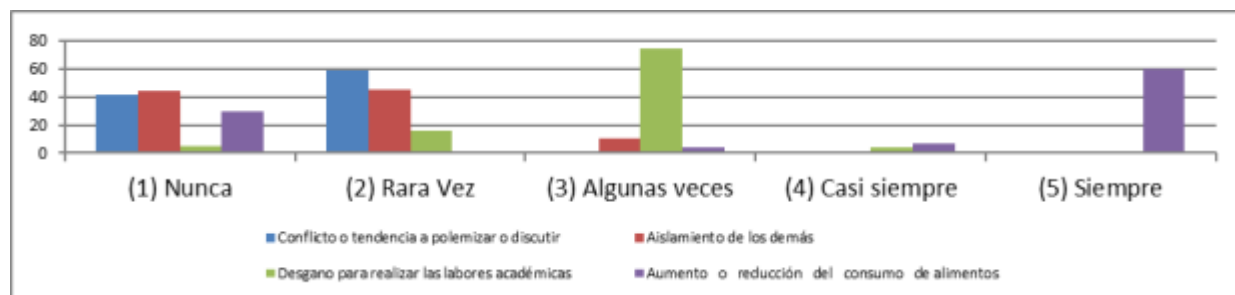
Análisis

El Inventario SISCO, en lo referente a las relaciones psicológicas, se pudo conocer que: el 44 % de los estudiantes algunas veces presentan Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo); el 86,66 %; nunca tiene sentimientos de depresión y tristeza (decaído); un 93,33 %, padece de ansiedad, angustia o desesperación; el 52 % casi siempre tiene problemas de concentración; y, el 65,33 %; rara vez tiene sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

Reacciones físicas	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir	41,33	58,66	0	0	0
Aislamiento de los demás	44	45,33	10,66	0	0
Desgano para realizar las labores académicas	5,33	16	74,66	4	0
Aumento o reducción del consumo de alimentos	29,33	0	4	6,67	60

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores

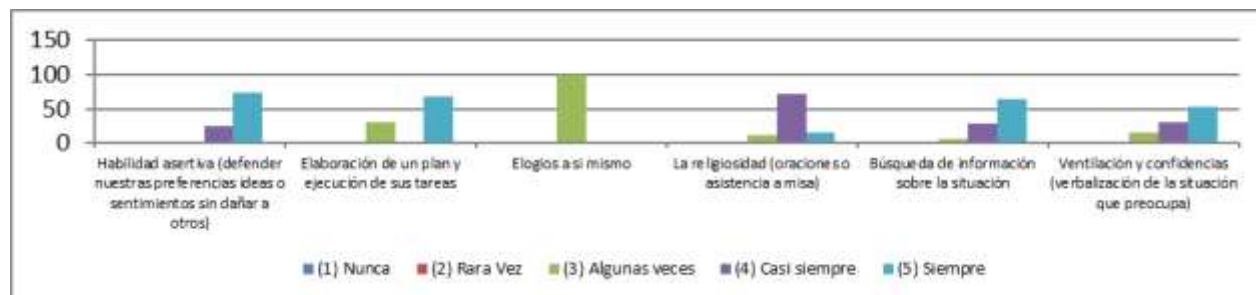
Análisis

En lo relacionado a las reacciones físicas, 58,66 % de los estudiantes rara vez tiene conflicto o tendencia a polemizar o discutir, un 45,33 % rara vez se aísla de los demás; un 74,66 % solo algunas veces tiene desgano para realizar las labores académicas; y, el 60 % siempre presenta aumento o reducción del consumo de alimentos.

Estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo.	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)	0	0	1,33	25,33	73,33
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	0	0	30,66	1,33	68
Elogios a si mismo	0	0	100	0	0
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	1,33	0	10,66	72	16
Búsqueda de información sobre la situación	0	0	6,66	29,33	64
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	0	0	16	30,67	53,33

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores



Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Las autoras

Análisis

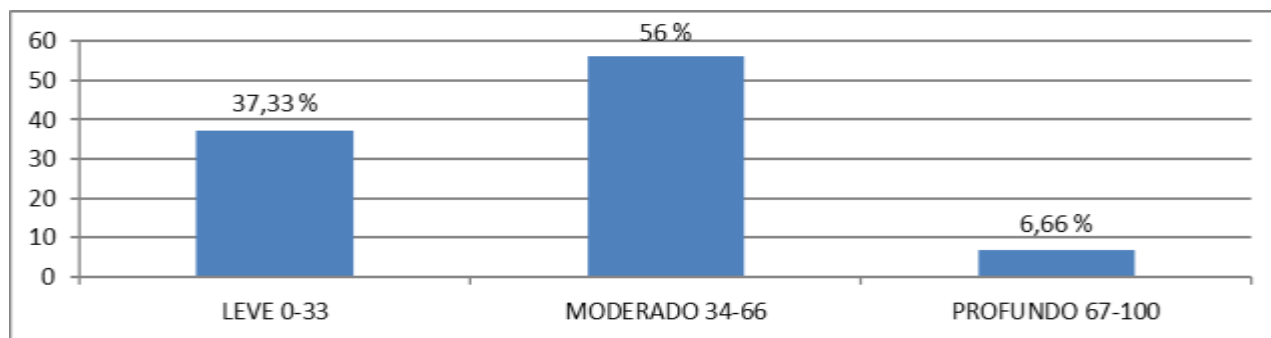
Con el inventario SISCO, se pudo conocer la frecuencia con que los estudiantes utilizan estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o nerviosismo. El 73,33 %, tiene habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros); un 68 % puede elaboración de un plan y ejecución de sus tareas; el 100 % algunas veces se elogia a sí mismo; el 72 %, casi siempre practican la religiosidad (oraciones o asistencia a misa); un 64 siempre se preocupa por la búsqueda de información sobre la situación; y, el 53,33 % ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).

TABLA EVALUATIVA DEL TEST

ESTRÉS ACADEMICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Leve 0-33	28	37,33
Moderado 34-66	42	56
Profundo 67-100	5	6,66
TOTAL	75	100

Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Las autoras



Fuente: Estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

Elaboración: Los autores

Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos del inventario SISCO, se pudo obtener una evaluación del Estrés Académico teniendo que: de 0-33 es leve, 28 estudiantes corresponden al 37,33 %; moderado de 34-66, 42 estudiantes con el 56 %; profundo de 67-100, 5 equivalente al 6,66 %.

Discusión de los resultados

El estrés académico es un tipo de estrés cuya fuente se encuentra en el ámbito educativo. Aproximadamente desde hace 10 años es un tema de investigación en psicología clínica y educativa, y se le ha relacionado con variables como género, edad, profesión, etc. A través de los datos obtenidos, se puede decir que el inventario SISCO del estrés académico, es un instrumento de medición útil y confiable de los niveles de estrés y su afectación en el rendimiento académico, dentro de un contexto académico universitario

Para este estudio se tomó un grupo de estudiantes que cursan la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, quienes denotan madurez que en su máxima frecuencia pueblan las aulas en esta, siendo el 51 % de entre 41-50 años de edad los que cursan los últimos niveles de estudio. Según un estudio realizado por Caldera, Pulido, & Martínez (2007), con respecto a la relación entre las variables de niveles de estrés y edad de los estudiantes se reporta un valor de $p=0.77742$, el cual no expresa relaciones significativas; sin embargo, sí se observa la tendencia a que los alumnos menores de 22 años reporten índices bajos de estrés (33.04 %). Por otra parte un estudio realizado por (Misra & McKean), "los estudiantes de más edad tienen mayor control del tiempo percibido, menos ansiedad, y emplean su tiempo libre en aprender, por lo cual presentan menos reacciones físicas y psicológicas al estrés académico". Estos resultados no concuerdan totalmente con la pesquisa realizada durante el proceso de investigación, dado que en nivel de estrés encontrado es más frecuente en las personas a partir de los 25 años de edad. Aunque no existen datos precisos sobre la relación entre cada una de las variables se consideran como probables explicaciones el hecho de que por lo general estudiantes menores de 25 años por lo general la

mayoría no tiene responsabilidades con hijos y el hogar, más bien cuentan comúnmente con el apoyo de sus familias.

De acuerdo al grupo etario estudiado un 57 % es de sexo femenino. Los resultados del estudio realizado por Caldera, Pulido, & Martínez (2007), muestran que la relación encontrada entre el nivel de estrés y el género de los alumnos no es relevante ($p=.02654$), cierta predisposición a que las mujeres tienen niveles de estrés bajos y medios, 39.13 y 21.74 %, respectivamente. Cabe aclarar sin embargo, que en la población estudiada el porcentaje de hombres era bastante menor al de las mujeres, estos resultados corroboran los encontrados en el estudio sobre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, de los cuales el 69 % son solteros, con tiempo suficiente para dedicarse exclusivamente a sus labores, un 48 % trabaja, sin importar su estado civil o responsabilidad a su cargo, por lo general se dedican a una actividad laboral para sustentar sus necesidades.

Un 49 % de los estudiantes tarda 10 minutos en llegar a la universidad, seguido por un 23 % que demora 45 minutos aproximadamente. El nivel de auto exigencia es medio lo que corresponde a un 60 % de la población estudiada. Presentan una buena relación con sus compañeros en un 44 %. Los resultados obtenidos demuestran que las situaciones que más inquietan a los estudiantes son: No entender los temas que se abordan en la clase un 53.33 %, las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) un 73.33 %, sobrecarga de tareas y trabajos el 69.33 %, participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) Un 56 % y el tiempo limitado para hacer el trabajo el 73.33 %. En el contexto universitario, la gran mayoría de los estudiantes experimenten un grado elevado de estrés académico, debido a la responsabilidad de cumplir obligaciones académicas, sobrecarga de tareas y trabajos, evaluaciones académicas, dar resultados a los padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, les genera mucha ansiedad. Esta gran activación puede redundar de modo negativo tanto en el rendimiento como en los diferentes compromisos académicos, como en la salud física y mental de los estudiantes Berrio & Mazo (2011). Lo expuesto es corroborado por Martín (2007), quien afirma que “durante el período de exámenes se presenta un aumento en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios”.

Los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes por lo general presentan dolores de cabeza o migrañas un 60 % y problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea el 73.33 %. Otro porcentaje demuestra que presentan inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) 38.66 %. *Witkin* 2002, citado por Pardo (2008) planteó que “la las instituciones educativas son un estresor importante en términos de competitividad, no sólo en las calificaciones sino también en rivalidades entre compañeros, participación en clase, realización de exámenes, desarrollo de tareas, aceptación del grupo, miedo al fracaso y decepciones de los padres, entre otros”.

Los estudiantes objeto de estudio en un 52 %. Presentan problemas de concentración, resultados que concuerdan con el estudio realizado por la Domínguez, Guerrero & Domínguez (2015), para quien los problemas de concentración son la principal reacción psicológica que perturban a los estudiantes, al ser mencionada por un 55 % de éstos. Como respuesta a los resultados del inventario SISCO, se pudo conocer que un gran porcentaje de estudiantes presenta desgano para realizar las labores académicas en un 74.66 % y aumento o reducción del consumo de alimentos el 60 %. Aunque los resultados evidencian que tienen habilidad asertiva (defender sus preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) esto en un 73.33 %, también elaboran planes y ejecutan sus tareas el 68 %; así como también, buscan información sobre la situación el 64 %, ventilan y son confidentes sobre situaciones que les preocupan el 53.33 %.

Con los resultados obtenidos se demuestra que los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, presentan un estrés académico moderado representado con el 56.66 %, seguido por el leve que representa el 37.33 %, con lo cual se establece una relación positiva entre los niveles de estrés de los estudiantes y el rendimiento académico de los mismos. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles medios. Las posibles explicaciones de esta asociación están vinculadas con que, a medida que los estudiantes se involucran más con sus estudios, pueden percibir mayor intensidad de las fuentes de estrés y también tener un mejor rendimiento. Sin embargo, puede ocurrir que cuando los niveles intensidad del estrés son elevados puede disminuir el rendimiento académico de los estudiantes.

Conclusiones

Los resultados encontrados en el estudio arrojaron una descripción inicial sobre los niveles de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de

Manabí, pero a la vez, por el carácter exploratorio del estudio posibilitan el surgimiento de nuevos temas de investigación, lo que conlleva a concluir que:

A pesar de que el 56 % de los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, se encuentran ubicados en la escala 34-66 que corresponde a un estrés moderado. Este resultado en determinados momentos puede afectar al rendimiento académico, aunque esto no se ve reflejado en las calificaciones de los mismos, debido a que poseen un nivel de auto exigencia medio.

Aunque no hay una influencia directa del estrés en el rendimiento académico, es necesario que los docentes tomen en consideración que la carga de trabajos y las evaluaciones como uno de los principales causantes de generar estrés en los estudiantes. Estos resultados, permiten sugerir a los docentes una planificación equitativa de las actividades que los estudiantes deben realizar a lo largo del periodo de estudio, además del desarrollo de talleres que ayuden a los estudiantes a manejar la ansiedad, las inquietudes y preocupaciones que lo conllevan a sufrir de estrés para que sea controlado de forma oportuna. Ante esta situación es necesario que se considere la evaluación permanente en relación al perfil tanto de entrada como de salida del Psicólogo Clínico, desde el punto de vista de las actitudes, valores y características de personalidad, asegurando un real desempeño profesional, ya que este estará inmerso en un área de constantes situaciones que tienen que ver con la salud de las personas donde el estrés juega un papel de relevante importancia.

Referencias bibliográficas

- Barraza Macías, A. (2008). *El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos*. Av. Psicol. Latinoam. 2.
- Barraza, A. (2005). *Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior*. *Psicología Científica.com*.
- Bautista, M., & Ré, R. (2007). *La vida sin distrés*. Argentina: San Pablo. .
- Bernal, C. (2000). *Metodología de la Investigación para Administración y Economía*. . Bogotá, República de Colombia: Prentice Hall. 166.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*, 3 (2), 65-82.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). *Estrés académico*. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 67. ISSN 2256-1102. Recuperado el 18 de abril de 2018, de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Caldera, F., Pulido, E., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de los Altos*. Recuperado el 14 de abril de 2018, de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Cedeño, J. (10 de agosto de 2017). Licenciado en Bibliotecología. (A. Cedeño, Entrevistador)
- Códova, D., & Irigoyen, E. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el periodo correspondiente de enero a mayo de 2015*. Recuperado el 12 de abril de 2018, de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/8882/TESIS%20DEFINITIVA.pdf?sequence=1>
- Díaz, M., Peio, A., Arias, J., Escudero, M., Peio, A., & Arias, J. (2002). Evaluación del Rendimiento Académico en la Enseñanza Superior. Comparación de resultados entre alumnos procedentes de la LOGSE y del COU. *Revista de Investigación Educativa*, 357-383.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev. Human Med. Camaguey, Cuba*, 10.
- Dominguez, R. G., & Dominguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y Ciencia*, 1-10.
- Feldman, L., Goncalves, L., C.-P. G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). *Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos*. Venezuela: Universitas Psychologica.
- Hernández, M., Polo, A., & Pozo, C. (1996). *Inventario de Estrés Académico*. . Madrid: Servicio de Psicología Aplicada U.A.M.
- Lazarus, S. (2007). *Estrés y Emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. . España: Desclée de Brower.
- Lazarus, S., & Folkman, S. (1996). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, Reino de España.: Martínez Roca. 1.
- Martín, M. (2007). *Estrés académico en estudiantes Universitarios*. *Apuntes de Psicología*.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.

- Misra, R., & McKean, M. (s.f.). College Student's Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies.*, 16, 41-5.
- Molerio, O., Arce, M., I., O., & Nieves, Z. (2005). El estrés como factor de riesgo de la hipertensión arterial esencial. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología.*
- Muñoz, F. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios.* España: Universidad de Sevilla.
- Naranjo Pereira, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33, 2., 171-190.
- OMS. (2004). *La Organización del Trabajo y del Estrés. Organización Mundial para la Salud.* Recuperado el 6 de abril de 2018, de http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Pardo, J. (2008). Estrés en estudiantes de educación social. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22.
- Reynoso, L., & Seligson, I. (2002). *Psicología y Salud.* México D.F.
- Román Collazo, C., Ortiz Rodríguez, F., & Hernández Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Sánchez Cabaco, A. (2000). *Influencias del estrés, afrontamiento y apoyo social en la salud.* Recuperado el 10 de abril de 2018, de http://www.rosario.gov.ar/sitio/salud/Revista_Inv_Web/vol2n1y2_datosedicion
- Serra-Serra, J. (2001). *Gestión de los documentos digitales: estrategias para su conservación en El Profesional de la Información*, Vol. 10, Nº 9.
- Slipak, O. (2006). Estrés y perfiles de personalidad. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica.* Vol. , Num. 4.
- Tonconi Quispe, J. (2010). *Factores que Influyen en el Rendimiento Académico y la Deserción de los Estudiantes de la Facultad de Ingeniería Económica de la UNA Puno (Perú).* Cuadernos de Educación y Desarrollo. Perú.
- Travers, J., & Cooper, L. (1997). *El estrés de los profesores.* Barcelona, Reino de España.: Paidós.
- UGT. (2001). *Guía para la prevención de riesgos laborales. Comisión Confederal Ejecutiva de la Unión General de Trabajadores.* Madrid, Reino de España.
- Vega, M., Mora, A., Cardoso, E., Treviño, M., & Silva, M. (2015). *Recomendaciones para proyectos de digitalización de documentos.* Archivo General de la Nación. México, Distrito Federal: SEGOB.

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí, durante sus estudios. La sinceridad con que respondan al cuestionamiento será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

Edad: _____

Sexo: _____

- Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosidad?
Sí ☐ No ☐
En caso de seleccionar la alternativa "No", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "Sí", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.
- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	5	5

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

Pregunta	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencias con los compañeros de grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					

Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: _____					
Especifique					

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

Reacciones físicas					
Pregunta	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Relaciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflicto o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) 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.

Pregunta	(1) Nunca	(2) Rara Vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La realidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra: _____					
Especifique					

ENTREVISTA DIRIGIDA A UN PSICÓLOGO CLÍNICO

Objetivo: Identificar y describir la relación que existe entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Técnica de Manabí

- ¿Considera usted que los niveles de estrés son un obstáculo para el rendimiento académico? Argumente
- ¿Cuáles son las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes?
- ¿Cómo se relaciona el nivel de estrés en el rendimiento académico?
- ¿Cuáles son las causas que conllevan al desarrollo de estrés en los estudiantes?
- ¿Considera usted que el nivel de estrés en los estudiantes se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo para mejorar la calidad? Argumente