



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN COMERCIAL
Y DERECHO

TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGO(A)

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL
RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA
CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE
MILAGRO.

Autores:

Srta. VELASCO ARELLANO JOHNELIZ JOHANNA

Sr. VILLAMAR BERMUDEZ CARLOS FABRICIO

Tutor:

Mgr. MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL

Milagro, Agosto 2019
ECUADOR

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabricio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, VELASCO ARELLANO JOHNELIZ JOHANNA en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la alternativa de Titulación – Proyecto de Investigación modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Proyecto de Investigación realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Haga clic aquí para escribir el nombre de la Línea de Investigación de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 26 de septiembre de 2019

Jhneliz Velasco A.

VELASCO ARELLANO JOHNELIZ JOHANNA

Autor I

C.I: 0956774244

DERECHOS DE AUTOR

Ingeniero.

Fabrizio Guevara Viejó, PhD.

RECTOR

Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, VILLAMAR BERMUDEZ CARLOS FABRICIO en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de la alternativa de Titulación – Proyecto de Investigación modalidad presencial, mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Proyecto de Investigación realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Grado, como aporte a la Línea de Investigación Haga clic aquí para escribir el nombre de la Línea de Investigación de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, 26 de septiembre de 2019



VILLAMAR BERMUDEZ CARLOS FABRICIO

Autor 2

C.I: 094212562-6

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo, MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL en mi calidad de tutor del Proyecto de Investigación, elaborado por los estudiantes VELASCO ARELLANO JOHNELIZ JOHANNA y VILLAMAR BERMUDEZ CARLOS FABRICIO cuyo tema de trabajo de Titulación es EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO., que aporta a la Línea de Investigación ESTUDIOS BIOPSIOSOCIALES DE GRUPOS VULNERABLES DE LA POBLACIÓN previo a la obtención del Grado PSICOLOGO(A) ; trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo APRUEBO, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Proyecto de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, 23 de agosto de 2019



MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL
Tutor
C.I: 091578881-4

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL

Mgtr. ALVAREZ CADENA KERLY ANGELA

Mgtr. ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER

Luego de realizar la revisión del Proyecto de Investigación, previo a la obtención del título (o grado académico) de PSICOLOGA presentado por la estudiante VELASCO ARELLANO JOHNELIZ JOHANNA

Con el tema de trabajo de Titulación: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

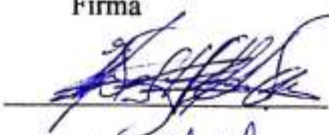


Otorga al presente Proyecto de Investigación, las siguientes calificaciones:

Estructura	[60]
Defensa oral	[40]
Total	[100]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado) Aprobado

Fecha: 26 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL	
Secretario (a)	ALVAREZ CADENA KERLY ANGELA	
Integrante	ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER	

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR

El tribunal calificador constituido por:

Mgtr. MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL

Mgtr. ALVAREZ CADENA KERLY ANGELA

Mgtr. ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER

Luego de realizar la revisión del Proyecto de Investigación, previo a la obtención del título (o grado académico) de PSICOLOGO presentado por la estudiante VILLAMAR BERMUDEZ CARLOS FABRICIO

Con el tema de trabajo de Titulación: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

Otorga al presente Proyecto de Investigación, las siguientes calificaciones:


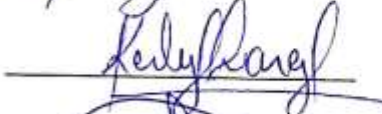

Estructura	[60]
Defensa oral	[40]
Total	[100]

Emite el siguiente veredicto: (aprobado/reprobado)

Aprobado

Fecha: 26 de septiembre de 2019

Para constancia de lo actuado firman:

	Nombres y Apellidos	Firma
Presidente	MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL	
Secretario (a)	ALVAREZ CADENA KERLY ANGELA	
Integrante	ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER	

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a nuestros docentes nuestra querida Alma Mater por siempre mantener presente que la motivación empieza por uno mismo y termina en los demás, que uno ofrece lo que posee y aún más, a todos quienes nos acompañaron en este largo proceso de preparación.

Nuestros compañeros de clase ya que sin ellos esto nunca hubiera sido igual.

JOHNELIZ JOHANNA & CARLOS FABRICIO

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DERECHOS DE AUTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	¡Error! Marcador no definido.
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL CALIFICADOR.....	¡Error! Marcador no definido.
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE CUADROS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
MARCO TEORICO.....	7
METODOLOGIA.....	18
RESULTADOS OBTENIDOS	22
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	28
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29
ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Estrés en estudiantes de la carrera de psicología	35
Tabla 2.	Prueba estadística Chi cuadrado – correlación de variables.	40

ÍNDICE DE CUADROS

Gráfico 1.	Causales del estrés académico.....	16
Gráfico 2.	Estresores según Barraza y Polo.	22
Gráfico 3.	Estresores según Pineda.	23
Gráfico 4.	Efectos del estrés académico.....	24
Gráfico 5.	Población.....	33

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1.	Situaciones académicas generadoras de estrés que aquejan a los estudiantes.....	36
Gráfico 2.	Reacciones físicas que presentan los estudiantes ante el estrés..	38
Gráfico 3.	Reacciones psicológicas en estudiantes.....	39
Gráfico 4.	Reacciones comportamentales de los estudiantes.....	40

EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

RESUMEN

La presente investigación corresponde el estrés académico y su influencia en el rendimiento general de los estudiantes de la carrera de psicología de la universidad estatal de milagro, la problemática se ubicó en destacar los efectos que tiene el estrés académico en el rendimiento de los estudiantes, sus causas, su afectación en la salud mental. El objetivo principal del estudio fue determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento general de los estudiantes. La metodología que se utilizó constó del uso de una investigación descriptiva, también se constó con el apoyo de la investigación bibliográfica documental y la aplicación de los métodos hipotéticos deductivos, como instrumento para la recolección de datos se hizo uso de un cuestionario que mida las dos variables. Los resultados de la investigación arrojaron que existe relación del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes debido a las situaciones académicas generadoras de estrés y las reacciones que puede ocasionar en la salud mental.

PALABRAS CLAVE: Estrés Académico, Rendimiento, Salud mental.

EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

ABSTRACT

The present research corresponds to academic stress and its influence on the overall performance of students of the psychology career of the State University of Miracle, the problem was located in highlighting the effects that academic stress has on student performance, their causes, their involvement in mental health. The main objective of the study was to determine the influence of academic stress on the overall performance of students. The methodology that was used consisted of the use of a descriptive investigation, it was also supported by documentary bibliographic research and the application of hypothetical deductive methods, as a tool for data collection, a questionnaire was used that measures both variables. The results of the research showed that there is a relationship of academic stress in student performance due to academic situations that generate stress and the reactions that can cause mental health.

KEY WORDS: academic stress , Performance, mental health.

INTRODUCCIÓN

La vida universitaria constituye una serie de cambios, representa una época de preparación en donde un individuo le tocará asumir nuevos retos en donde pondrá a prueba sus conocimientos y aprendizaje de los varios años de escuela y colegio, donde obligatoriamente tendrá que ser responsable de sus actos, dedicando tiempo a los estudios y sacrificándose al máximo, para con mucho esfuerzo obtener un título universitario. Debido a los múltiples cambios a los que se va a enfrentar, se podría generar una situación que no podrá manejar inicialmente, debido al proceso de adaptación académica y en conjunto con otro tipo de situaciones cotidianas harán que se exponga al comúnmente llamado estrés académico. (Cardona, 2015)

La palabra “estrés” debido a los múltiples significados que se le atribuyen, es utilizado a nivel mundial por personas sin importar, raza, sexo o condición social, haciendo que este término se use de forma común, desviando su real significado y la atención que en realidad representa, se lo ha relacionado con la forma de expresar sentimientos y sensaciones que se producen por alguna situación cotidiana como por ejemplo la angustia, la preocupación o el cansancio mental, dejando a un lado las severas consecuencias y repercusión en el rendimiento académico y en otros aspectos personales del individuo que puede traer consigo en caso de que no se trate de forma correcta. (Boullosa, 2013)

En un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), explica que, existen numerosos tipos de estrés, sin embargo, el que afecta a la mayor población es el que lo padecen los trabajadores profesionales y los individuos que se encuentran cursando alguna carrera universitaria, a este tipo de situación que se da en estas personas se lo conoce como estrés académico. En el mismo estudio de la OMS, se detalla que el mayor problema lo enfrentan los estudiantes universitarios, debido a la pesadez de la carga horaria de la carrera, sumada a las actividades curriculares que deben desempeñar en ambientes nuevos para la mayoría y en especial los que ingresan recién, afectan negativamente su desenvolvimiento académico, afectando otras áreas como la social, familiar y personal. (Organización Mundial de la Salud, 2017)

De la misma forma en un estudio realizado en Latinoamérica, explica que los estudiantes universitarios de esta región se enfrentan a numerosas situaciones generadoras de estrés académicos, unas causadas por la exigencia de las universidades por sobresalir en el

ámbito educativo, otras por docentes exigentes y otras en su mayoría por el proceso de enseñanza de ciertas carreras, entre las causales se exponen a la sobrecarga de tareas, lecciones sorpresas, problemas económicos al no contar con recursos para la compra de materiales entre otras. Así mismo se ha relacionado el estrés del estudiante universitario con el rendimiento académico, encontrando que todo individuo posee estrés en diferentes niveles, pero en el área académica este si afecta el rendimiento de los estudiantes, evidenciándose en las notas de estos y en ocasiones en la pérdida de semestres y abandono de la carrera profesional. (Castillo, 2016)

En México una investigación denotó que la mayoría de estudiantes que experimentan el cambio de la salida del colegio hacia la universidad y que se encuentra cursando los primeros semestres son los que comúnmente se enfrentan al estrés académico, es normal que la transición conlleva a ciertos cambios, pero en individuos que no solo estudian sino que también trabajan hacen que se les dificulte el tiempo que debería ser dedicado a la realización de tareas, en conjunto con la sobrecarga de deberes, así como la pérdida del equilibrio entre las actividades curriculares y las actividades sociales hace que se produzca un problema que terminaran como causal del estrés. (Espejo, 2017)

En el Ecuador, una investigación realizada explica que debido a los múltiples cambios que se enfrenta en todos los aspectos, hace que la vida académica de los individuos se convierta en una carrera contra reloj. En el país uno de cada cuatro estudiante universitario es víctima del estrés académico, con afectaciones graves que se reflejan en la salud tanto física como mental. Así mismo se ha establecido una relación entre el estrés y entendimiento académico. (Castillo, 2016)

En el país, el tema de las reformas curriculares en el campo profesional, ha ocasionado un incremento de horas clases y prácticas pre-profesionales que terminan exponiendo al estudiante a padecer estrés, debido a la dificultad de estudiar hoy en día una carrera universitaria y debido a que la normativa en Ecuador exige previamente un examen que debe cumplir con una cantidad de puntos, desde que se postulan por un cupo para la universidad hasta que logra graduarse, el individuo se expone a una especie de competencia que en ocasiones termina cuando el estudiante no logra superar esta situación y termina desertando de la carrera. (Chepe, 2014)

Son múltiples las situaciones de estrés académico a lo que se enfrenta el estudiante universitario, en los estudios revisados explica que la mayor preocupación o situación generadora de estrés, es la parte académica, y la mayoría que la padece son las personas del sexo femenino. La mayoría coincide en que la sobrecarga horaria en conjunto con las obligaciones que debe cumplir con las prácticas en instituciones de acuerdo a la carrera son causantes estresores, ya que por un lado tienen el ideal de aprender y tratar de ofrecer ayuda óptima e idónea al lugar que se le envíe y por otro lado están la realización de tareas, estudio de lecciones y exámenes, lo que afecta de forma directa y negativa las calificaciones en el aula. (Suárez, 2014)

Las causales han sido investigadas durante muchos años, en Colombia se estudió una muestra de estudiantes universitarios encontrándose las siguientes:

CAUSAS	
• Competitividad grupal.	• Ambiente físico desagradable.
• Realización de un examen.	• Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
• Sobrecargas de tareas.	• Masificación de las aulas.
• Exposición de trabajos en clase.	• Tiempo limitado para hacer el trabajo.
• Exceso de responsabilidad.	• Problemas o conflictos con los tutores.
• Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)	• Problemas o conflictos con tus compañeros.
• Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.	• Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.)
• Las evaluaciones.	• Tipo de trabajo que se te pide
• La tarea de estudio.	• Trabajar en grupo.

Cuadro 1.- Causales del estrés académico.

Fuente: (Blanco, 2015)

Los efectos y manifestaciones del estrés académico también han sido estudiados, de acuerdo a un estudio en Perú, los efectos que más se han presentado en poblaciones de estudiantes universitarios son los rasgos de ansiedad, insomnio, hipertensión, estados

depresivos, irritabilidad entre otras, denotando su afectación directamente en lo que respecta a salud seguido del desempeño académico. (Boullosa, 2013)

Estos efectos coinciden con la investigación realizada en Chile, en donde se destacaron las afectaciones cardíacas, presentando problemas en la hipertensión y también ocasionando problemas emocionales, en algunos casos se presentó úlceras estomacales debido a los desórdenes alimenticios a lo que se exponen. Lo que conlleva a pensar que el estrés académico de no tomar medidas correctivas a tiempo puede afectar la salud de los individuos. (Jere, 2015)

Así mismo en Cartagena, se realizó un estudio con una muestra de 198 estudiantes en etapa universitaria, como efecto del estrés está el insomnio y problemas emocionales, esto debido a la falta de tiempo para descansar, problemas económicos y problemas de tipo familiar, como consecuencia en general una afectación directa al aprovechamiento académico. (Saldaña, 2017)

Entonces se obtiene que las principales consecuencias del estrés académico se encuentran los problemas emocionales como el nerviosismo, la depresión, la tristeza, la falta de concentración y en la parte de la salud física esta la fatiga, la modificación de la frecuencia cardíaca, las úlceras, los dolores de cabeza, el insomnio entre otras.

Es necesario resaltar la importancia del presente estudio ya que es un problema que no solo afecta a toda la comunidad universitaria, se debe establecer una relación entre el estrés académico y el rendimiento de estos. En su mayoría los estudiantes no buscan alternativas de solución y la mayoría convive con esto de forma diaria, lo que se podría resumir en un desempeño académico deficiente o en deserción de la carrera. (Córdova, 2015)

¿Cómo influye el estrés académico en el rendimiento general de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro?

¿Cuáles son las situaciones académicas generadoras de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología?

¿Cuáles son las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que predisponen el surgimiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro?

¿Cuáles son los efectos en la salud mental de la afectación del estrés académico de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro?

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento general de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las situaciones académicas generadoras de estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología.
- Caracterizar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que predisponen el surgimiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.
- Evaluar los efectos en la salud mental de la afectación del estrés académico de estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Justificación

Al estrés académico siempre se lo ha tomado como un factor negativo el cual al estar presente se cree que influye de manera negativa sobre cualquier actividad que se realiza, los estudiantes universitarios no se ven exentos de estrés, más bien son más propensos por la amplia carga de estresores, es importante realizar este estudio para así determinar si el estrés académico influye de manera significativa sobre el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la nombrada universidad o no, e identificar la prevalencia y frecuencia de los principales estresores.

Durante el proceso de formación académica, el estudiante universitario experimenta altos grados de estrés, que involucran procesos físicos, químicos y emocionales; estos procesos fisiológicos, son indicadores que existe un mal funcionamiento del sistema inmune y, como consecuencia, el cuerpo se muestra asequible a las enfermedades, y por otro lado puede intervenir directamente en el desempeño académico, el ritmo de vida del alumno

implica deterioro físico y mental por lo que se considera de alto riesgo para la salud del estudiante, que puede afectar su rendimiento académico.

Por tanto, el presente estudio está orientado a establecer si en los estudiantes universitarios existe o no una relación entre el estrés y el rendimiento académico, para de acuerdo a los resultados establecer medidas que puedan prevenir los problemas descritos.

La importancia de esta investigación radica en dos puntos; primero, permite reconocer cuales son los obstáculos que presenta el estudiante en su proceso de aprendizaje y con ello, buscar alguna manera de afrontarlos; segundo, se trata de profundizar un poco en el aspecto emocional que presenta el alumno, por el cual se puede ver afectado su rendimiento académico.

Aparte de la importancia que tendrá en los estudiantes, esta investigación también servirá a los docentes, como una guía de ayuda metodológica, al momento de encontrarse estudiantes con algún tipo de problema emocional o físico ocasionado por el estrés. La información ya obtenida podrá ser utilizada para instaurar programas dentro de la Facultad Ciencias Sociales los cuales ayuden a disminuir el nivel de estrés académico.

CAPITULO I

MARCO TEORICO

Estrés académico

Cuando en una institución educativa no se desarrollan las relaciones interpersonales en un ambiente de armonía, entre compañeros, estudiantes, padres de familia en general en toda la comunidad, cuando el ambiente se torna tenso entonces se produce lo que actualmente se le llama estrés, siendo el clima de trabajo demasiado pesado para trabajar y desarrollar con éxito cualquier trabajo encomendado. (Barrera, 2017)

- Por lo tanto, un estudiante que esta estresado suele presentar los siguientes síntomas:
- Desinterés por estudiar
- Intranquilidad
- Dificultad para dormir
- Pérdida del apetito
- Expuesto a enfermedades de la piel por bajas defensas

Las diferentes tareas diarias que envían los profesores a la casa, la preocupación por las notas, y el deseo de presentar a tiempo las múltiples actividades son razones suficientes para que tengan influencia en el actuar de los niños generalmente con un procedimiento desfavorable en el diario vivir.

El ambiente escolar se puede determinar como la forma de actuar o de proceder que presenta el niño en la escuela frente a sus compañeros de aula o de sus maestros teniendo un desarrollo negativo en su aula, su mente no estará con buena disposición para responder a cabalidad las diferentes actividades encargadas por el tutor. Es necesario que los docentes detecten este problema que presentan ciertos estudiantes debido a la imposición de diferentes tareas, y sobre todo cuando no existe una instrucción suficiente. (Barrera, 2017)

Se debe tener especial cuidado y tener mucha intuición para detectar estos casos de estrés

que padecen los niños durante el desarrollo del año lectivo al inicio y durante el desarrollo de las clases repercutiendo en la buena disposición que debe tener todo estudiante para efectuar con normalidad las actividades que ordenan los docentes, y una forma de expresar su inconformidad frente a ciertas enseñanzas es su mal comportamiento manifestándolo por medio de actos desenfrenados con sus compañeros, agotamiento mental, el deseo incontrolable de que se lleven a término las tutorías y de esta manera muchas otras causas que determinan su mal proceder dentro del aula de clase (Castillo, 2016).

Por lo general los estudiantes se mantienen inquietos pensando en el puntaje que puedan obtener en las diferentes ocupaciones desarrolladas por los profesores, muchas veces no comprenden las explicaciones de su expositor por tal motivo se ven tentados a realizar diferentes actividades que los distraen así demuestran su intranquilidad e inquietud al no comprender el procedimiento de los ejercicios que ordena el profesor. Es de vital importancia y urgente que los maestros estén preparados para detectar dichos problemas que se pueden presentar con algunos estudiantes y encontrar la respuesta inmediata para entretener en otras actividades lúdicas que ayuden al niño a superar esta crisis de cansancio mental y emocional ocasionada por la falta de entendimiento ante las explicaciones confusas que otorga el maestro. (Blanco, 2015)

De esta manera se puede decir que los estudiantes están expuestos a una serie de actividades catalogadas con un alto índice de estrés originados por la incomprensión a las supuestas aclaraciones que desarrollan los profesores sin lograr ser descifradas ocasionando confusión e irritabilidad con el deseo urgente de desertar de los salones de clase.

El sistema educativo debería trabajar arduamente en lo que se refiere al ámbito profesional con la finalidad de entregar profesionales expertos a la sociedad dispuestos a innovar en la rama de la educación acogiendo los saberes conocidos cambiándolos por nuevas técnicas estrategias que ayuden al enriquecimiento perfeccionamiento de nuestra sociedad en general introduciendo clases más dinámicas que consista en aprendizajes más prácticas y menos teóricas, tener presente que los niños del futuro aprenden observando y llevando a la práctica las enseñanzas obtenidas de sus profesores. (Cardona, 2015)

Al considerar a las universidades iniciadoras del estrés, en la actualidad se está trabajando responsablemente para dejar viejos patrones del pasado tratando de eliminar clases

monótonas causando cansancio, malestar y pocos deseos de aprender por parte de los estudiantes, procurando en lo posible de cambian antiguos modelos en donde el único que hablaba en la clase era el profesor en cambio ahora el estudiante también es participe del conocimiento y se ha logrado que los alumnos intercambien ideas brillantes con sus tutores convirtiéndose en personas investigativas e innovadoras.

Por lo tanto los centros educativos de educación superior están trabajando constantemente, para que sean capaces de generar un ambiente adecuado en donde los estudiantes logren exponer sus ideas con absoluta libertad procurando cambiar un poco las bases políticas que nos han mantenido con patrones antiguos incapaces de relucir y exponer sus propias ideas acomodándose a ideas que solo los maestros podían imponer y ese no es el propósito de la educación. (Castillo, 2016)

Estresores académicos

Se debe recordar que cada individuo es un mundo y cada cual tiene su apreciación con respecto a un problema, y talvez lo que a un estudiante resulta fastidioso monótono o cansado para otro resulte interesante y divertido, todo depende del estado de ánimo en que se encuentre o su disponibilidad para realizar cualquier actividad. (Chepe, 2014)

Según algunas indagaciones sobre los aprendizajes se pueden nombrar ciertas clases de estresores:

1. Las actividades agudas estresantes, estancadas y atrapadas en tiempo y en el espacio.
2. Los problemas estresantes o las actividades que se desprenden por la existencia de una situación donde se empieza el conflicto.
3. Los seres humanos estresantes que son los que contaminan el ambiente donde comparten con los demás interfieren en la tranquilidad de las demás personas que los rodean y esto sucede semanalmente o mensualmente.
4. Las personas que estresan todo el tiempo y por discreción se mantiene en silencio por un buen lapso de tiempo.

Cuadro 2.- Estresores según Barraza y Polo.

<i>Barraza (2003)</i>	<i>Polo, Hernández y Pozo (1996)</i>
Competitividad grupal	Realización de un examen
Sobrecargas de tareas	Exposición de trabajos en clase
Exceso de responsabilidad	Intervención en el aula (responder a una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.)
Interrupciones del trabajo	Subir al despacho del profesor en horas de tutorías.
Ambiente físico desagradable	Sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)
Falta de incentivos	Masificación de las aulas.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.
Problemas o conflictos con los asesores	Competitividad entre compañeros.
Problemas o conflictos con tus compañeros	Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.).
Las evaluaciones	La tarea de estudio.
Tipo de trabajo que se te pide.	Trabajar en grupo.

Estresores académicos (Castillo, 2016)

Existen otros factores estresantes de diferentes clases generalmente se relacionan en organizacionales, individuales, organizaciones en grupo y extra organizacionales y en el ámbito educativo están establecidos de la siguiente manera:

Cuadro 3.- Estresores según Pineda.

ESTRESORES		
Individuales	Organizacionales y Grupales	Extraorganizacionales
Rol dual	Clima educativo	Situación familiar
Ambigüedad de las instrucciones o de la información	Falta de cohesión grupal	Situación económica
Sobrecarga de trabajo	Carencia de apoyo social	Situación social
Responsabilidad	Conflictos intragrupal	

Tomado de Pineda y Rentería (2002)

Estresores individuales.- se refiere a los conflictos que cada individuo puede tener con respecto a su apreciación por asistir a universidad ya que todo depende de la disposición que el estudiante tenga frente a la elaboración de tareas, el tiempo que le dedica, se debe tener presente el panorama que cada persona presente frente a ese cambio brusco muchas veces venir de un colegio y enfrentarse al ámbito de la universidad en relación con los trabajos encomendados de diferente índole individuales, grupales y la utilización de diferentes recursos con la intención de cumplir a cabalidad su propósito. Se debe ser cuidadoso con aquellas personas que acarrear conflictos internos corriendo el riesgo de ser contagiado de ese ambiente porque resulta contaminante tratar con dichas personas, que en su momento dado no aportan nada productivo a quienes les rodean. (Cardona, 2015)

Estresores Organizacionales y Grupales.- esto apunta a las relaciones que existe entre los individuos de una empresa, institución y de acuerdo a la disposición de cada persona, depende los resultados obtenidos agregado a esto depende en gran parte de los gustos, preferenciales de cada individuo su forma de proceder entre quienes conforman el ámbito educacional, estudiantes, profesores autoridades y todos quienes conforman la comunidad educacional. (Córdova, 2015)

Estresores extraorganizacionales.- se refiere a los acontecimientos que se manifiestan aparte de la empresa y tienen un poder relevante encima de su forma de actuar cuando está desenvolviéndose en el ámbito empresarial o educacional. El ser humano reacciona de acuerdo a las circunstancias que se dan en el ámbito de afuera. El ámbito económico, la sociedad y su mundo familiar y demás factores que tienen influencia en su conducta al tratar o relacionarse son las personas que los rodean. Las innovaciones en algunos de estos campos producen de repente el estrés y dar inicio a ciertas formas de actuar frente a diversas situaciones de la vida cotidiana. (Jere, 2015)

Efectos del estrés

Los síntomas del estrés es una mezcla de todos los factores que revelan la conducta, la parte emocional, física y cognoscitiva, pero en efecto realmente se detecta una estrecha relación entre estos factores. Aunque y lo que en cierto modo la influencia del estrés podría tener resultados óptimos en el comportamiento del ser humano y lo que preocupa realmente es que los resultados negativos actúen directamente en conducta de las personas y en este caso en los estudiantes, y lo que se declara a continuación tiene conexión con las

variables de esta investigación. (Monroy, 2017)

Se nombra a continuación los resultados que se originan en los individuos con respecto al estrés:

Cuadro 2.- Efectos del estrés académico.

EFECTOS	
• Decremento de la concentración y atención	• Cambios en la personalidad
• Aumento de la distractibilidad	• Debilitamiento de restricciones morales y emocionales
• Deterioro de memoria a corto y largo plazo	• Depresión e impotencia
• Velocidad de respuesta impredecible	• Baja en la autoestima
• Aumento de errores	• Aumento de los problemas de habla
• Deterioro de la capacidad de organización y planeación	• Disminución de los intereses y entusiasmo
• Aumento de tensión física y psicológica	• Aumento del ausentismo
• Aumento del consumo de drogas	• Alteración de patrones de sueño
• Descenso de niveles de energía	• Puede haber amenaza de suicidio, etc.

Fuente: (Barrera, 2017)

Esos factores no se desarrollan específicamente en todos los seres humanos y no se presentan en conjunto además reaccionan de diferente manera y hay sus diferencias entre ellos. De acuerdo al parecido que existe entre las reacciones en la conducta o el comportamiento de la persona a diferencia de la convivencia social, se estudian de forma separada en los párrafos que están a continuación. (Monroy, 2017)

Síntomas de conducta.- Se niegan a cumplir ciertas tareas encomendadas por parte de los profesores, presentan dificultades para terminar un trabajo, demuestran pérdida de apetito y se hacen dependientes del cigarrillo y alcoholes razón por la cual se mantienen tensos nerviosos inquietos.

Efectos conductuales.- Las consecuencias de tener estrés en las personas tienden a

ausentarse alejarse de los demás individuos, también demuestran su trastorno con actuaciones agresivas y nerviosismo y llegan a morderse las uñas y con la intención de alcanzar calma consiguen fumar y la ingesta de alcohol. (Boullosa, 2013)

Síntomas emocionales.- Las personas que mantienen estrés tienen problemas de comportamiento, por preocupaciones frecuentes y descubren su inaptitud para poder tranquilizarse.

Efectos emocionales.- Los individuos con mucho estrés tienen trastornos de conducta, se sienten culpables hasta por situaciones que ellos no han provocados son desconfiados de todo, por eso se mantienen apartados de las demás personas no mantienen buenas relaciones con las demás personas están todo el tiempo de mal humor se cansan con rapidez de alguna actividad encomendada y llegan al agotamiento mental se deprimen y se sienten solos.

Síntomas psicofisiológicos.- las personas con síntomas de estrés tienen actuaciones raras empiezan a friccionar los dientes, comienzan a sudar con frecuencia y sientes que se ahogan, demostrando mareos, irritación en la garganta dificultad para tragar tienen problemas en las vías urinarias, y por ultimo pierden el interés en mantener relaciones sexuales. (Montes & Subieta, 2015)

Efectos fisiológicos.- cuando una persona está nerviosa pasando por un proceso de estrés, siente la boca reseca sin salivación se le dificulta masticar los alimentos, se le eleva la presión y estaría propensa a sufrir un paro cardiaco. Pero al mismo tiempo en su afán de controlar esta serie de síntomas más bien podría llenarse de mucha energía y la puede convertir en agresividad en situaciones delicadas o difíciles.

Síntomas cognitivos.- los resultados de estas situaciones difíciles llenas de ansiedad atrofian la mente y le obstaculizan recordar cosas importantes, razón por la cual no podrían llevar una vida normal.

Efectos cognitivos.- el individuo con problemas de estrés tiene dificultades al concentrarse en las actividades que tiene que llevar a cabo y lo alejan de la creatividad y de esa forma le impide realmente concentrarse en la planificación de los proyectos y se olvidan con mayor frecuencia las actividades realmente importantes sufriendo un bloqueo intenso en sus neuronas.

Síntomas sociales.- No todas las personas reaccionan de la misma manera unos prefieren

estar solas cuando mantienen estrés y otras en cambio prefieren permanecer acompañados para distraer la atención y evitar pensar en su situación de estrés. (Barrera, 2017)

RENDIMIENTO ACADÉMICO

Definición de rendimiento académico

El rendimiento académico se refiere al rendimiento escolar de los estudiantes donde tienen la oportunidad de demostrar las enseñanzas aprendidas en la escuela, colegio y universidad. Más adelante se va a nombrar la variable a través de los resultados académicos, la cual será clasificada en los siguientes niveles: bajo, medio y alto (Torres, 2015)

Existe una manera eficiente de saber con certeza el aprendizaje adoptado por los estudiantes en las aulas de las diferentes entidades educativas como son las escuelas, los colegios y las universidades. De los resultados que obtengamos sobre los conocimientos de los estudiantes tal vez no deja prever con exactitud las formas de comportamiento pero si nos acercamos a los resultados porque si un estudiante obtiene una buena nota global al término de un semestre significa que anímicamente, psíquicamente está en un buen estado mental lejos de los problemas del estrés. (Suárez, 2014)

Factores asociados al rendimiento académico

El éxito en los estudios o el avance en el aprendizaje académico están determinados por una serie de circunstancias que tienen un estrecho vínculo con la institución educativa, y están influenciados por elementos culturales, políticos, económicos, y sobre todo lo que tiene directa intervención es decir los lazos familiares, personales y académicos. (Blanco, 2015)

Los factores pedagógicos

Cuando hablamos de factores pedagógicos se refiere a la forma de transmitir los conocimientos por parte de los emprendedores del saber profesores los recursos didácticos que utilizan para llevar a cabo su labor de enseñanza a sus estudiantes, los medios que utilizan son los laboratorios, libros, computadoras, en gran parte depende también de la cantidad de estudiantes que se le designa a cada maestro, el empleo de estrategias y formas de motivación de los tutores para sus pupilos. (Espindola, 2014)

Estamos conscientes que de la forma como se entrega el profesor a su estudiante depende en gran parte que los niños se motiven y les nazca la inquietud por aprender, descubrir y darle respuestas a muchas dudas, para ello se debe trabajar arduamente para que los niños sientan amor a la lectura con el propósito que él sea el protagonista del aprendizaje.

Los factores fisiológicos

En algunos casos por la influencia del estrés puede ocasionar molestias en su salud es posible que afecte su sistema endocrinológico, también puede afectar un órgano principal como es la vista o también la audición. (Quito, 2017)

Los factores psicológicos

Tenemos la seguridad de que los estudiantes no se podrán desenvolver con total seguridad en sus estudios si no cuentan con una vida familiar tranquila, hemos venido estudiando a lo largo de este tema que las circunstancias familiares ejercer influencia en su estado de ánimo.

Del medio que le rodea al estudiante depende los resultados en el aprendizaje está comprobado que si un niño no goza de afectividad por parte de sus progenitores en casa, y de sus maestros en la escuela, entonces no se obtendrá resultados óptimos. (Jere, 2015)

Del afecto que reciba un niño depende del desenvolvimiento en la escuela muchas veces los niños contemplan con tristeza a los otros compañeritos que reciben afecto de sus padres y seres queridos, entonces empieza a comparar su ámbito familiar con el de sus amiguitos y tiende a aislarse de los demás

Clasificación del rendimiento académico

Vamos a clasificar el rendimiento académico de los estudiantes y de acuerdo a los resultados los vamos a clasificar en:

Rendimiento académico bajo.-

Si el estudiante mantiene una calificación de 7 o menor de 7 es preocupante porque no ha alcanzado los conocimientos necesarios a lo largo del año lectivo es decir no ha desarrollado las habilidades propuestas por el profesor y esto puede ser por muchas circunstancias a nivel de escuela, y si nos referimos a nivel universitario las causas pueden

ser debido a los siguientes factores. (Suárez, 2014)

- Si nos referimos a los alumnos pensamos que su rendimiento bajo es porque no se han desarrollado en el hábito de estudio desde su etapa preescolar.
- Si hablamos del profesor puede ser que no se esté actualizando con respecto a estrategias que puede desarrollar con los estudiantes es decir que sus enseñanzas sean dinámicas y divertidas.

En la universidad de Salamanca por Tejedor, demostraron que en un estudio que se realizó en 1996, cuando se dialogó con los estudiantes llegaron a hablar de los siguientes aspectos:

Causas personales: según el diálogo que se mantuvo con los estudiantes se deduce que la mala organización o planificación de los hábitos de estudio puede repercutir en el rendimiento académico, no aprovechan su tiempo libre practicando el ejercicio donde tienen deficiencia intelectual, poco les interesa en dedicarse a investigar es decir tratar de saber un poco más de los conocimientos transmitidos por sus profesores, desde pequeños se debe encaminar al niño a convertirse en un ente investigativo, capaz de dar respuestas a muchas interrogantes. (Misrahi, 2015)

Causas ambientales.- el rendimiento escolar óptimo depende del entorno en que se desenvuelva el alumno, en gran parte es importante que el estudiante permanezca solo mientras estudia para no ser interrumpido porque la compañía de los demás en el instante que desea estudiar puede distraerlo de sus responsabilidades. (Montes & Subieta, 2015)

Causas académicas.- Debe de existir una buena comunicación y relación entre un profesor – alumno, donde el estudiante tenga la confianza de consultarle algo al maestro y este a la vez le puede orientar para que se convierta en un individuo investigativo, muchas veces los maestros no preparan su clase y se atreven a improvisar y pueden llegar a confundir a sus pupilos, además no hay una buena relación entre los dos. (Cardona, 2015)

Rendimiento académico medio.- Es el promedio medio que indica que el estudiante debe mejorar para que pueda recuperar su aprovechamiento y estar listo para poder participar en la lista de los estudiantes que están próximos a recibir una beca. Respecto a lo social están óptimos para efectuar alguna ocupación laboral. (Restrepo, 2016)

Los estudiantes con un rendimiento medio son aceptables en el campo académico, pero necesitan de más dedicación. Si un alumno ocupa su tiempo en trabajos extras encomendados por su tutor sobre todo si es práctico se sentirá motivado y va a lograr aumentar su puntaje académico, además su ámbito el podrá manejarse aun sobrellevando su situación familiar, por complicada que este, siempre la labor del docente es apoyar a sus estudiantes enseñarles que a pesar de las circunstancias familiares siempre se debe poner interés en los estudios porque los ayudara a crecer profesionalmente en un futuro. (Rosales, 2016)

Rendimiento académico alto.- los alumnos que han logrado adquirir un buen puntaje entre 9 y 10, son estudiantes que tienen el apoyo de sus familiares brindándoles atención a sus necesidades, enseñándoles patrones de organización, la manera de aprovechar su tiempo en ocupaciones valiosas, cuando sus profesores son capaces de motivarlos dándoles confianza y seguridad de que son capaces de lograr grandes éxitos en la vida. (Águila, 2015)

Para que un estudiante salga adelante con éxito en sus estudios depende en gran parte de muchas situaciones que le acompañan, es decir su funcionamiento físico, su organismo entender que la reacción de ser humano consiste en su estado de salud, el entorno que le rodea, está comprobado que los seres humanos reaccionan de acuerdo al medio, su interrelación con las demás personas.

El que una persona salga adelante en su carrera universitaria o profesional depende de las circunstancias que le rodean, su ámbito familiar, las relaciones con los demás, entonces aceptan las proporciones de la Universidad, tal vez unos estudiantes lo acepten pero otros dejen pasar esta oportunidad. (Saldaña, 2017)

En resumen deducimos que el profesor tiene una parte primordial en la vida del estudiante, para que más tarde sean personas que pueden aportar con sus conocimientos la sociedad, ellos son quienes motivan a los estudiantes a desarrollar la actividad investigativa y aumentar sus conocimientos.

El propósito de todo ámbito enseñanza-aprendizaje es obtener estudiantes que se preocupen por mantener una rutina de estudio que se auto capaciten, siendo investigativos que no se conformen con las explicaciones del profesor al contrario buscar fuentes de investigación y todos debemos colaborar para encontrar soluciones en caso de que sufran

algún cambio (Vallejo, 2018)

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

3.1. Tipo de la Investigación

3.1.1. Investigación descriptiva. – Esta investigación se caracteriza por exponer lo más relevante de las características de las variables, no abarca más allá de las definiciones comunes que se pueden encontrar en una o varias temáticas a investigar. Se expone solo lo más relevante y esto le ayudara al investigador a realizar análisis de comentarios de otros autores, el principal objetivo de se basa en desmenuzar la información del todo en partes pequeñas para ir definiendo por parte y estableciendo hipótesis y posibles instrumentos de evaluación que serán utilizados a futuro y constatar las hipótesis o negarlas. (Sampieri, 2014)

Esta investigación utiliza la investigación descriptiva ya que expondrá información que va a permitir profundizar sobre las causas del estrés académico. Permitirá conocer el efecto que tiene en el rendimiento, la situación problemática a la que se enfrentan día a día los estudiantes universitarios frente a los efectos tanto físicos y emocionales que le causa el estrés.

3.2. Diseño de la Investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica – Documental. – Aquí intervienen recursos tales como los libros, tesis, artículos científicos, revistas, artículos de periódico tanto de forma física como de forma virtual, información que ya ha sido conocida y expuesta por otros autores y que se hará referencia para que el investigador constate la información que ya posee con la que va a exponer en los resultados de la encuesta. (Sampieri, 2014)

Para la consulta de la información de las variables en estudio que son el estrés académico y el acoso laboral se hizo uso de la forma virtual y física de artículos de revista, periódicos, libros y demás donde se obtuvo información de calidad y confiabilidad que ha sido

analizada y comparada con la que se va a obtener de las encuestas realizadas a los estudiantes de psicología.

3.2.3. Investigación de campo. – Este tipo de investigación se caracteriza por ser realizada en el sitio de donde se van aplicar las encuestas, tiene contacto directo con la población en estudio, dándole la apertura al investigador de poder observar y analizar la situación apoyándose con recursos que expondrán las problemáticas en estudio, proporcionando la oportunidad de manipular las variables y establecer algún tipo de relación. (Sampieri, 2014)

El presente estudio presenta una investigación de campo que se caracteriza por involucrar a la población universitaria de la carrera de psicología, ya que se trabajará con un semestre específico que es donde se da la mayor problemática.

3.3. Métodos

3.3.1. Teóricos

Método hipotético – deductivo. – Este método se caracteriza por utilizar hipótesis, que son las condicionantes para saber si existe relación entre una o más variables, mediante pruebas estadísticas y encuestas se puede recolectar los datos, que darán la validez o negación de la hipótesis se puede expresar la validez y confiabilidad de los instrumentos de medición. (Sampieri, 2014)

En la presente investigación se hará uso de encuesta que serán aplicadas a los estudiantes de psicología para obtener datos relevantes en cuanto al estrés y el rendimiento académico.

3.3.2. Empíricos.

Encuesta. – Es el instrumento viable de todo investigador, está constituido por una serie de preguntas que pueden ser abiertas o cerradas, entorno al fenómeno o problema en estudio, se realizar de forma directa o indirecta dependiendo las características y condiciones de la población, permiten evaluar y obtener resultados relevantes en cuanto al tema de investigación, es un instrumento fundamental en la recolección de datos. (Sampieri, 2014)

Se utilizará una encuesta mediante un test validado y de autor a Barraza Ángel en el año 2010, el test contiene ítems que permitirán valorar situaciones académicas estresantes,

reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales, estas tendrán una opción de respuesta de acuerdo a la escala de Likert.

3.4. Población y Muestra

Población

Es un conjunto de individuos de un mismo lugar que reúne características similares. El investigador deberá elegir la población en estudio de acuerdo a las necesidades de su proyecto, elegir que posean cierta similitud y que puedan participar de forma activa interactuando y dando información del problema en estudio (Sampieri, 2014)

La población objeto de estudio de esta investigación estuvo constituida por los estudiantes de la Carrera de psicología. Estas personas comprenden la población global, con respecto a la muestra se escogió a la totalidad de la población.

Muestra

Muestra intencional. – Al referirse a la muestra intencional se está referenciando a la técnica que sigue el proceso de interactuar en una encuesta, pero no está disponible para todos los individuos, no todos reúnen características esenciales en el proceso de selección.

En este caso se determinó que la población en estudio serán los estudiantes de Psicología, excluyendo a estudiantes de otras carreras de la Universidad Estatal de Milagro.

Cuadro 5.- Población.

Personas involucradas	Cantidad
Estudiantes de psicología.	80
Total	80

Fuente: Universidad Estatal de Milagro.

3.5. HIPÓTESIS y VARIABLES

3.5.1. Hipótesis General

- El estrés académico influye en el rendimiento general de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

3.5.2. Hipótesis Particulares

- Existen situaciones académicas generadoras de estrés en los estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología.
- Los factores psicosociales, ambientales y personales predisponen el surgimiento del estrés académico en los estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.
- Existen efectos en la salud mental que son causadas por el estrés académico de estudiantes universitarios de la Carrera de psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

3.5.3. Declaración de Variables

Variable Independiente: Estrés académico

Variable Dependiente: Rendimiento.

CAPITULO IV

RESULTADOS OBTENIDOS

Estrés	Ni	%
Bajo	15	19%
Medio	25	31%
Alto	40	50%
TOTAL	80	100,0

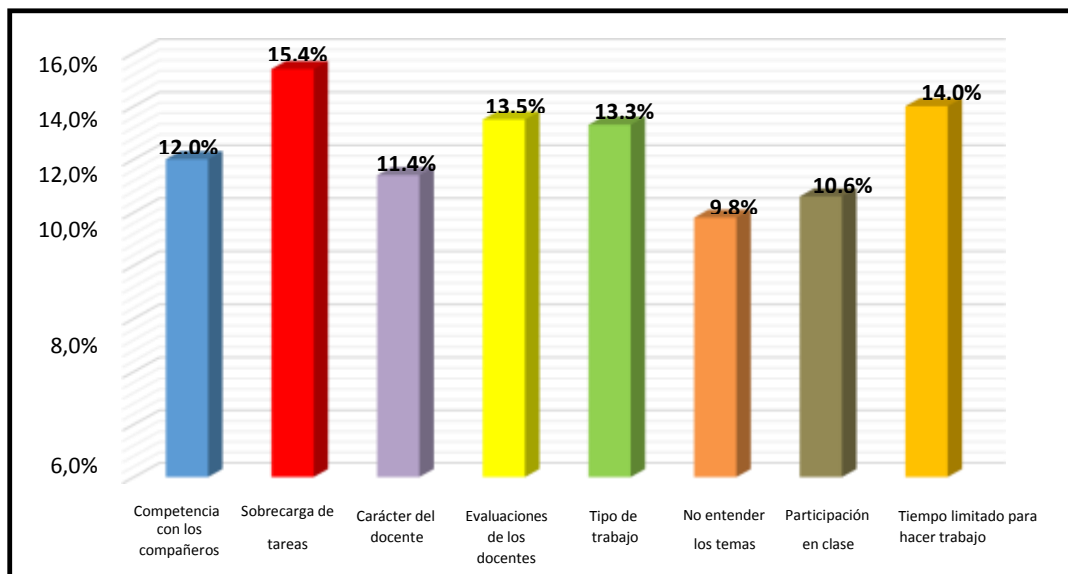
Tabla 1. - Estrés en estudiantes de la carrera de psicología

Elaborado por: Johneliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis. - En la tabla 1, se evidencia que los estudiantes de la carrera de Psicología, presentan en su mayoría un nivel de estrés académico alto con un 50%, es decir, la mitad de la población encuestada, seguida del nivel medio con un 31% y el nivel bajo con un 19%.

Gráfico 1.- Situaciones académicas generadoras de estrés que aquejan a los estudiantes.

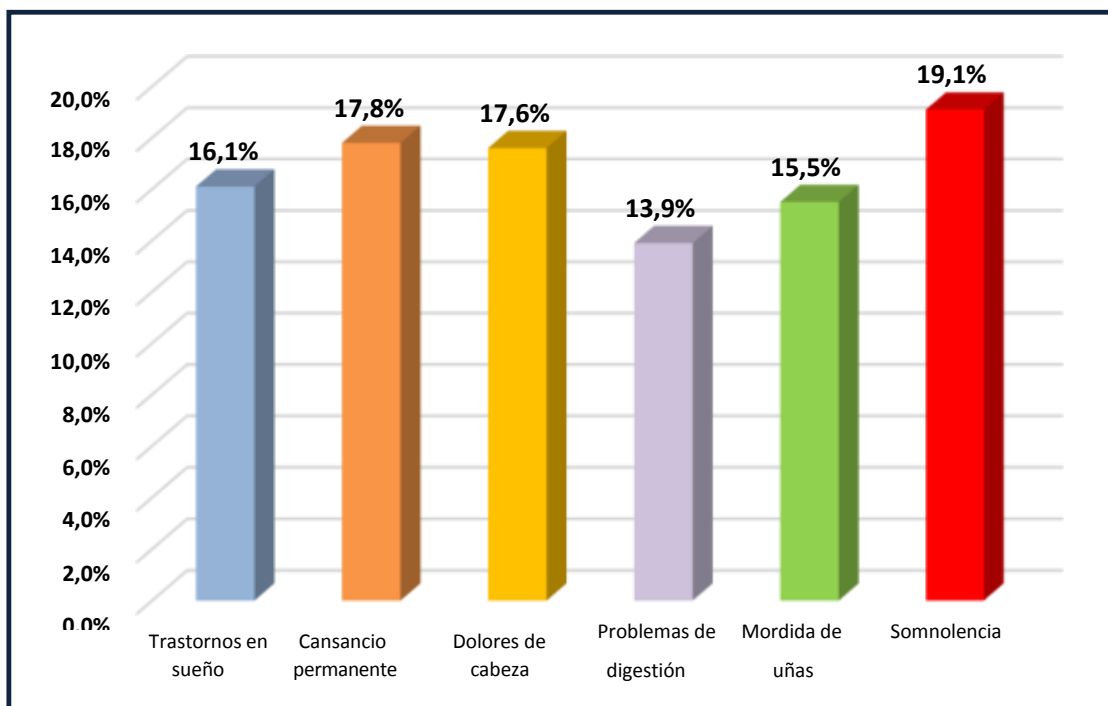


Elaborado por: Jonheliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis.- De acuerdo al gráfico 1, las situaciones académicas generadoras de estrés se encuentran que la sobrecarga de tareas es la que posee el mayor porcentaje con un 15.4%, seguida del tiempo limitado para realizar trabajos con un 14%, dentro del parejo porcentaje esta las evaluaciones de docentes y el tipo de trabajo con el 13% cada una, consiguientemente la competencia con los compañeros con un 12%, el carácter del docente con el 11.4%, la participación en clase con el 10.6% y finalmente la deficiencia de los estudiantes para entender los temas con el 9.8%. Los resultados explican que existe un problema en su mayoría por la sobrecarga de tareas en lo que respecta a las situaciones académicas estresantes, esto afecta al estudiante en todos los aspectos globales.

Gráfico 2.- Reacciones físicas que presentan los estudiantes ante el estrés.

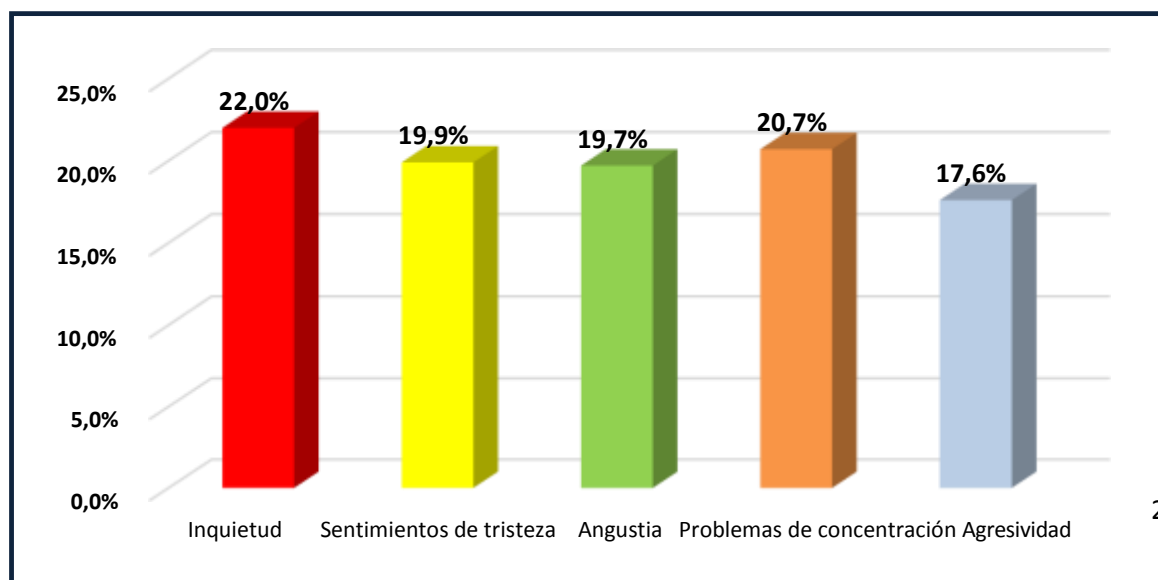


Elaborado por: Johneliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis. – De acuerdo al gráfico 2, las reacciones físicas que presentan los estudiantes, el 19.1% expresó que se debe a la somnolencia de la realización de tareas hasta altas horas de la noche, el 17.8% padece de cansancio permanente lo que afecta el curso normal del aprendizaje en el aula, el 16.1% tiene trastornos del sueño, el 15.5% presenta ansiedad al recurrir al mordimiento de uñas y finalmente el 13.9% presenta problemas gástricos al no poder alimentarse a las horas correctas.

Gráfico 3.- Reacciones psicológicas en estudiantes.

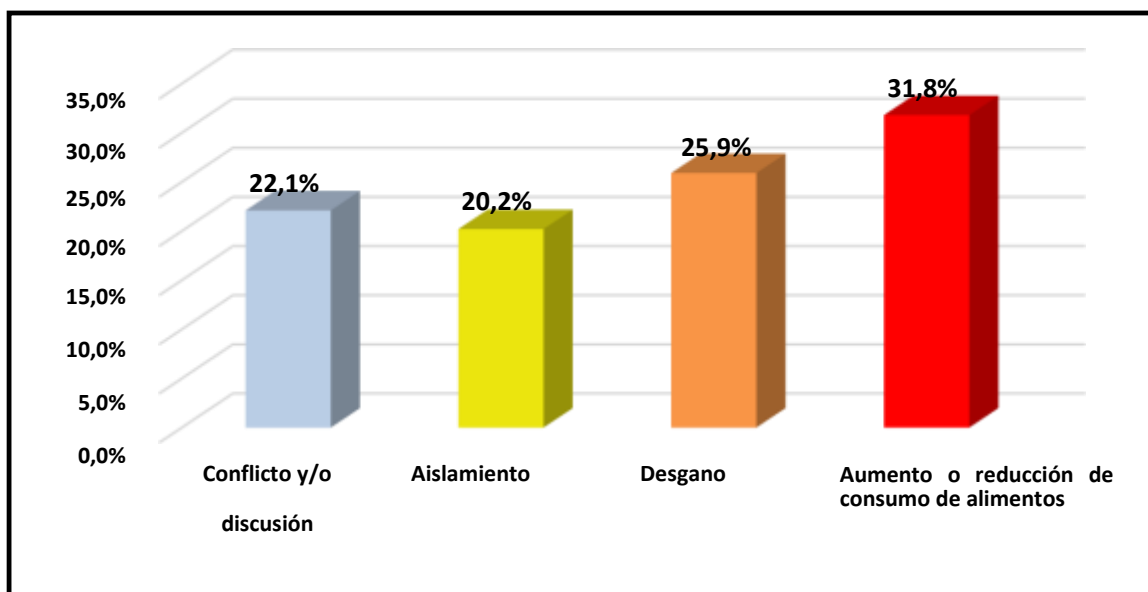


Elaborado por: Johneliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis. - De acuerdo al gráfico 3, las reacciones psicológicas que padecen los estudiantes se ubican de la siguiente forma, el 22% se encuentra en la inquietud producida por la incapacidad de relajarse o de mantenerse tranquilo, el 20.7% posee problemas de concentración tanto en el aula como en casa en la realización de tareas, el 19.9% padece de sentimientos de tristeza, el 19.7% padece de angustia que se podría traducir como ansiedad y el 17.6% padece de ataques de agresividad.

Gráfico 4.- Reacciones comportamentales de los estudiantes.



Elaborado por: Johneliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis.- De acuerdo al gráfico 4, sobre las reacciones comportamentales, el 31.8% de los estudiantes padece una alteración en la forma de alimentarse, o reduce el consumo o lo aumenta, el 25.9% Presenta desgano en la realización de tareas y en el aula de clases, el 22.1% presenta problemas conflictivos o tendencia a la discusión debido a o saber llevar su problema de estrés, el 20.2% opta por el aislamiento para evitar problemas y esto conlleva también a la ausencia en las aulas de clases.

Tabla 2.- Prueba estadística Chi cuadrado – correlación de variables.

Estrés	Rendimiento académico				Total	
	Bueno		Regular			
	N	%	N	%	N	%
Bajo	4	1,7	9	1,7	13	3,4
Medio	21	53,3	32	30,0	53	83,3
Alto	5	2,5	9	10,8	14	13,3
TOTAL	30	57,5	50	42,5	80	100,0

Elaborado por: Johneliz Velasco y Carlos Villamar.

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

Análisis.- De acuerdo a la correlación de variables, la variable de rendimiento y la del nivel del estrés, están relacionadas, en cuanto al rendimiento bueno, el 57.5% posee un rendimiento académico bueno, ubicándose el porcentaje mayoritario en el 53.3% con un número de estudiantes de 21. Mientras que el rendimiento académico regular el mayor porcentaje se ubica en el 30% con un total de 32 estudiantes. Al realizar el análisis estadístico de la correlación de variables se estableció que las situaciones generadoras, en conjunto con las reacciones físicas, comportamentales, y psicológicas influyen directamente en el grado de estrés del estudiante y de la misma forma afecta el rendimiento académico.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Se determinó que existe una estrecha relación en la influencia del estrés académico y el rendimiento general de los estudiantes, destacando que las causas están constituidas por situaciones generadoras de estrés son provocadas por la presión académica que reciben de forma continua en las aulas de clases, llevando al estudiante a un constante estímulo que le provoca efectos en el rendimiento académico.
- Las situaciones académicas generadoras de estrés se conformaron por, sobrecarga de tareas, el tiempo limitado para realizar trabajos, las evaluaciones de docentes y el tipo de trabajo, competencia con los compañeros, el carácter del docente, la participación en clase, y finalmente la deficiencia de los estudiantes para entender los temas.
- Las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que predisponen el surgimiento del estrés académico se encuentran los malos hábitos en cuanto a la alimentación, la ausencia en clases, los problemas de sueño, los brotes de ansiedad y agresividad, la falta de concentración son los que más destacan.
- Los efectos en la salud mental de la afectación del estrés académico se encuentran constituidos por el problema de no saber afrontar y distribuir correctamente el tiempo, pero también se ha encontrado que las situaciones académicas generadoras de estrés influyen directamente en la salud mental y esto no es tomado en cuenta por los docentes ni por ninguna autoridad.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda realizar talleres para socializar a nivel de toda la comunidad estudiantil sobre los problemas del estrés académico en los estudiantes universitarios. Es necesario que conozcan tanto docentes y estudiantes la importancia saber contrarrestar los efectos de padecer este tipo de afección y también concientizar a los docentes a la hora de enviar tareas tomar en cuenta el tiempo disponible del estudiante y los quehaceres cotidianos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Águila, B. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*.
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitucion Política de la Republica del Ecuador*. Quito.
- Barrera, M. (2017). Alteraciones en el funcionamiento cognitivo en una muestra de niños, niñas y adolescentes con trastorno de estrés postraumático derivado del conflicto armado en Colombia. *Revista CES Psicología*.
- Blanco, K. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena*. Cartagena.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. Lima.
- Cárdenas, S. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Revista Salud Uninorte*.
- Cardona, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Perspectivas en Psicología*.
- Castillo, C. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Revista Investigación en educación médica*.
- Chepe, G. (2014). *Estrés en estudiantes universitarios de la universidad privada "Juan Mejía Baca"* . Chiclayo.
- Córdova, D. (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* . Quito.
- Encina, Y. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*.

- Espejo, H. (2017). Prevalencia del Estrés asociado a la doble presencia y factores psicosociales en trabajadores estudiantes chilenos. *Revista Ciencia y trabajo*.
- Espindola, A. (2014). Estrategia didáctica para disminuir el estrés académico hacia el contenido estadístico en los estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*.
- Jere, M. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*.
- Lara, N. (2015). Salud, calidad de vida y entorno Universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Revista hacia la promoción de la salud*.
- Liébana, C. (2018). Burnout y engagement en estudiantes universitarios de enfermería. *Revista enfermería global*.
- Ministerio de Educación. (2017). *Indicadores Educativos 2016 - 2017*. Quito.
- Misrachi, C. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *Revista de Fundación Educación Médica*.
- Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios*. Perú.
- Montes, N., & Subieta, B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación. *Revista de salud pública*.
- Organizacion de las Naciones Unidas. (1966). *Derechos Civiles y Políticos*. Guatemala.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Prevalencia de Estres en población joven*. España.
- Organización Panamericana de la salud. (2001). *Consenso de Panamá*. Panamá.
- Quito, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares*. Ecuador.

- Restrepo, D. (2016). Ideación suicida y su relación con la inteligencia emocional en universitarios colombianos. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*.
- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudios en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima*. Lima.
- Saldaña, C. (2017). Evaluación de los niveles académicos de estrés de estudiantes de medicina de la Universidad Central del Sur. caso: Guman. *Revista Ciencia y trabajo*.
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. España.
- Sampieri, R. (2015). *Metodología de la investigación*. España: Sampieri.
- Suárez, N. (2014). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*.
- Torres, M. (2015). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería*. Perú.
- Vallejo, M. (2018). *Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico*. Sevilla.

ANEXOS

Anexo 1.- Evidencia de aplicación test



Anexo 2.- Formato de test



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN COMERCIAL
Y DERECHO
CARRERA DE PSICOLOGÍA GENERAL

TEMA: EL ESTRÉS ACADÉMICO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO GENERAL DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO.

Objetivo. - Determinar la influencia del estrés académico en el rendimiento general de los estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Estatal de Milagro.

TEST DE ESTRÉS ACADÉMICO

- PRESENTACIÓN:

El presente instrumento, forma parte de un proyecto de investigación para determinar la asociación entre el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología. Para la ejecución de la misma solicitamos su valiosa participación voluntaria, para responder de forma sincera y veraz las siguientes aseveraciones con la seguridad de que la información recolectada será de carácter privado y de uso exclusivo para las investigadoras. Su aplicación dura 25 minutos y si tiene alguna duda solicita aclaración. Le agradecemos de antemano por la información brindada.

- INSTRUCCIONES:

A continuación, se le presenta un conjunto de preguntas, marque con una (X) la respuesta que cree conveniente, con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas. El propósito de este trabajo es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Sexo: Masculino () Femenino ()

Señale con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones académicas:	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos.					
El carácter del docente					
Las evaluaciones de los docentes (exámenes, trabajos de investigación)					
El tipo de trabajo que te piden los docentes (fichas de trabajo, informes, etc.)					
No entender los temas que se abordan en clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer El trabajo					
Señale con qué frecuencia tuvo las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales durante las labores académicas en la Facultad de Ciencias Sociales					
REACCIONES FÍSICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en El sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Morderse las uñas					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLÓGICAS	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de tristeza					
Angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflicto o tendencia a discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores universitarias					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

El test de estrés está modificado, adaptado y estandarizado por Barraza A- 2010.

Instrumento

El instrumento que se utilizó en la presente investigación fue el siguiente:

- El Test de Estrés, el cual fue modificado, adaptado y estandarizado del cuestionario Inventario SISCO (Barraza A- 2010). Los 3 niveles de estrés (Alto, medio y bajo) proporcionan una estimación del grado de estrés en que el estudiante considera que los acontecimientos de su vida están desbordando sus capacidades en los últimos meses, el cual cuenta con 23 ítems. El intervalo de respuesta fue:

Nunca = 1 punto

Rara vez = 2 puntos

Algunas veces = 3 puntos

Casi siempre = 4 puntos

Siempre = 5 puntos

Evaluación:

10 – 39 puntos: nivel de estrés Bajo

40 - 79 puntos: niveles de estrés Medio

80 – 115 puntos: niveles de estrés Alto

Validez y Confiabilidad

El instrumento Test de Estrés no fue sometido a prueba de validez y confiabilidad, porque se utilizó el Test de Estrés (Barraza A- 2010).

ANEXO 3.- Operacionalización de las variables

Variables	Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems o Preguntas	Técnica e instrumento
<p>Variable dependiente: Rendimiento.</p>	<p>Hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquél que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada.</p>	<p>Nivel de rendimiento</p>	<p>Reacciones Físicas</p>	<p>Trastornos en El sueño (insomnio o pesadillas) Fatiga crónica (cansancio permanente) Dolores de cabeza o migrañas Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea Morderse las uñas Somnolencia o mayor necesidad de dormir.</p>	<p>-Cuestionario para evaluar el nivel de satisfacción laboral. (Se utiliza una escala Likert para ser evaluado cada ítem del 1 al 5) Con preguntas diferentes pueden diseñarse otros instrumentos para medir el estrés académico y el rendimiento general.</p>
<p>Variable independiente: Estrés académico</p>	<p>Es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc.</p>	<p>Causas del estrés académico</p>	<p>Reacciones psicológicas</p> <p>Reacciones comportamentales.</p>	<p>Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) Sentimientos de tristeza Angustia o desesperación Problemas de concentración Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad</p> <p>Conflicto o tendencia a discutir Aislamiento de los demás Desgano para realizar las labores universitarias Aumento o reducción del consumo de alimentos</p>	
			<p>Situaciones académicas generadoras de estrés</p>	<p>La competencia con los compañeros del grupo. Sobrecarga de tareas y trabajos. El carácter del docente Las evaluaciones de los docentes (exámenes, trabajos de investigación) El tipo de trabajo que te piden los docentes (fichas de trabajo, informes, etc.) No entender los temas que se abordan en clase Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) Tiempo limitado para hacer El trabajo</p>	

tutoria

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE
INTERNET

0%

PUBLICACIONES

0%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 10 words

Excluir bibliografía

Activo





REGISTRO DE ACOMPAÑAMIENTOS

Inicio: 28-11-2018 Fin 30-09-2019

FACULTAD CIENCIAS SOCIALES, EDUCACION COMERCIAL Y DERECHO

CARRERA: PSICOLOGÍA

Línea de investigación: ESTUDIOS BIOPICOSOCIALES DE GRUPOS VULNERABLES DE LA POBLACIÓN (ÁREA CLÍNICA)1S2019

TEMA: ADICCIÓN AL CELULAR Y SUS EFECTOS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRIMER SEMESTRE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA, UNEMI

ACOMPAÑANTE: MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL

N°	FECHA	HORA		N° HORAS	DETALLE
1	14-05-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE PROCEDE A DAR LA INDUCCIÓN A TODO EL GRUPO, ACERCA DEL TRABAJO DE TUTORIA DE PROYECTOS DE TESIS
2	18-05-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE DAN LAS INSTRUCCIONES PARA ELABORAR LA PROBLEMÁTICA Y LOS OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN
3	25-05-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE REVISAN LO PERTINENTE A LA PROBLEMÁTICA, SE HACEN CORRECCIONES Y SE DELINEAN LAS VARIABLES Y SE PERfila EL TEMA DE LA INVESTIGACIÓN
4	02-07-2018	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE HACEN CORRECCIONES EN CUANTO A LOS OBJETIVOS, SE DAN LINEAMIENTOS PARA LA JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN Y PARA EL MARCO TEÓRICO
5	09-07-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE REVISAN TANTO LA JUSTIFICACIÓN Y EL MARCO TEÓRICO
6	18-07-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE REVISAN EL MARCO TEÓRICO, LA METODOLOGÍA Y SE REVISAN EL INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
7	30-07-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE REVISAN LAS CORRECCIONES TRATADAS EN LA SESIÓN ANTERIOR, SE INICIA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO
8	08-08-2019	Inicio: 17:15 p.m.	Fin: 19:15 p.m.	2	SE DAN RECOMENDACIONES ACERCA DEL ANÁLISIS DE LOS DATOS Y LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES


 MIRANDA VERA WASHINGTON RAFAEL
 PROFESOR(A)


 ALMEIDA MONGE ELKA JENNIFER
 DIRECTOR(A)

Dirección: Cda. Universitaria Km. 1 1/2 vía km. 26
 Conmutador: (04) 2715081 - 2715079 Ext. 3107
 Telefax: (04) 2715187
 Milagro • Guayas • Ecuador

VISIÓN

Ser una universidad de docencia e investigación

MISIÓN

La UNEMI forma profesionales competentes con actitud proactiva y valores éticos, desarrolla investigación relevante y oferta servicios que demandan el sector externo, contribuyendo al desarrollo de la sociedad.