



Universidad Nacional de Loja
Facultad de la Salud Humana
Carrera de Psicología Clínica

ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022

Trabajo de Integración Curricular
previo la obtención del Título de
Licenciada en Psicología Clínica.

Autora:

Dayana Gabriela Ortega Mora

Directora:

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.

Loja- Ecuador

2022

CERTIFICADO

Loja, 13 de septiembre de 2022

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala, Mg. Sc.

DIRECTORA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Dra. Ana Puertas Azanza

DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICADO DE CULMINACIÓN Y APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICO:

Que una vez asesorada, monitoreada con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del trabajo de integración curricular del tema: **Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Loja**, periodo 2022 de la autoría de **Dayana Gabriela Ortega Mora**, el mismo cumple con las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho trabajo de integración curricular se encuentra **culminado y aprobado**, por lo que autorizo continuar con el proceso de titulación.



Firmado electrónicamente por:
**MAYRA DANIELA
MEDINA AYALA**

.....
Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg.Sc.

FIRMA

AUTORÍA

Yo, Dayana Gabriela Ortega Mora, declaro ser la autora del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y su Área de la Salud Humana, así como a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi trabajo de integración curricular en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual, de así considerarlo necesario.

Firma: 

Autora: Dayana Gabriela Ortega Mora

Cédula: 110540018-6

Correo electrónico: dayana.ortega@unl.edu.ec

Celular: 0994515346

Loja, 19 de septiembre del 2022

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo Dayana Gabriela Ortega Mora , declaro ser autora del trabajo de integración curricular titulado: **ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022**; Como requisito para optar el grado de Licenciada en Psicóloga Clínica, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diecinueve días del mes de septiembre del año dos mil veinte y dos, firma la autora:

FIRMA:



AUTORA: Dayana Gabriela Ortega Mora

CÉDULA: 1105400186

DIRECCIÓN: Catamayo “Isabel Arias de Salas” calle Aruba

TELÉFONO: 072555456

CORREO ELECTRÓNICO: dayana.ortega@unl.edu.ec

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala, Mg. Sc.

Miembros del tribunal

- Presidenta del tribunal: Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg. Sc.
- Vocal del tribunal: Psc. Cl. Cindy Estefanía Cuenca Sánchez, Mg. Sc.
- Vocal del tribunal: Psi. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas, Mg. Sc.

DEDICATORIA

El presente trabajo va dirigido a aquellas personas que forman parte de mi vida, que me han sabido brindar su apoyo incondicional, especialmente quiero dedicar este trabajo a mis queridos padres Sergio y Aura, hermanos Juan y Verónica, mi abuelita María Elodia quienes con su amor y paciencia me han impulsado a lograr una de mis metas, sin ustedes no sería la persona en la que me he convertido, gracias por ser mis compañeros en este largo recorrido. A mi papito por apoyarme siempre.

Dayana Gabriela Ortega Mora

AGRADECIMIENTO

El lograr esta meta es un gran orgullo para mí, es por esto que agradezco a Dios y a la vida por permitirme alcanzar este objetivo de obtener mi título de Psicóloga Clínica, así mismo, agradezco a mis padres quienes me han alentado a seguir adelante y no redimirme, especialmente a mi padre, que ya no se encuentra conmigo, gracias por todo el apoyo brindado para lograr esta meta, con tu paciencia y amor me has enseñado que en esta vida todo se logra con el propósito de mejorar, pues todo lo vivido es la enseñanza que te quedará para siempre, gracias papi por ser el mejor maestro y amigo. Así mismo, a mi querida madre, gracias por no rendirte y ayudarme a seguir con la lucha de cumplir mi sueño, a mis hermanos quienes me han sabido comprender y brindar ese apoyo incondicional, a mi abuelita quien con palabras de amor me ha impulsado a seguir. A mi familia y personas cercanas quienes de una u otra manera me han sabido brindar su apoyo. A mis amigos, con quienes he recorrido este camino lleno de aprendizaje y aventuras, a todos los que me vieron en los mejores y peores momentos, sobre todo a los que se quedaron y nunca se fueron, gracias, me llevo mucho de ustedes.

A mi distinguida Universidad Nacional de Loja, por abrirnos las puertas para lograr este sueño, a mis queridos docentes quienes hicieron de la Psicología Clínica una hermosa carrera, por compartir sus conocimientos y llenarnos de nuevos entendimientos, gracias por todo el esfuerzo puesto en el día a día. Agradezco también a mi tutora la Psc. Cl. Mayra Medina, por haberme brindado recurrir a su capacidad y conocimiento científico, así también, por la paciencia, tiempo y sabiduría para guiarme durante el desarrollo de mi trabajo de integración curricular.

Finalmente, agradezco a todos los participantes de mi carrera de Psicología Clínica, ya que con su ayuda pude lograr mi proyecto de investigación, espero que la vida nos vuelva a encontrar realizando lo que más amamos.

Dayana Gabriela Ortega Mora

ÍNDICE DE PRELIMINARES

CERTIFICADO.....	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. TITULO	1
2. RESUMEN.....	2
3. INTRODUCCIÓN	4
4. MARCO TEÓRICO.....	6
4.1 Capítulo I: Estrés Académico	6
4.1.1 Definiciones.....	6
4.1.2 Tipos de estrés	6
4.1.3 Fases del estrés	7
4.1.4 Conceptualizaciones teóricas.....	8
4.1.5 Estrés académico	8
4.1.6 Factores asociados al estrés académico	9
4.1.7 Modelo Sistemático Cognitivista del estrés académico	9
4.1.8 Causas y Efectos del estrés académico.....	10
4.1.9 Síntomas Físicos	11
4.1.10 Síntomas Emocionales.....	11
4.1.11 Manifestaciones conductuales	12
4.1.12 Consecuencias del estrés académico	12
4.1.13 Estrés y el cerebro.....	12
4.1.14 Estresores académicos	13

4.1.15	Evaluación Psicológica.....	13
4.1.16	El estrés en la universidad	14
4.2	Capítulo II: Rendimiento Académico	15
4.2.1	Definición	15
4.2.2	Tipos de Rendimiento Académico	15
4.2.3	Factores que inciden en el Rendimiento Académico.....	16
4.2.4	Factores Protectores del Rendimiento Académico	17
4.2.5	Criterios para asignar la calificación	17
4.2.6	Intervención Psicológica.....	18
4.2.7	Estrategias Cognitivo- Conductuales	18
4.2.8	Técnicas para la cambiar situaciones estresantes	19
4.2.9	Estrategias de planificación del tiempo	19
4.2.10	Modelo psicológico de la Salud de Ribes “Estrés”	19
4.2.11	Rendimiento académico	20
5.	METODOLOGÍA	22
5.1	Área de estudio	22
5.1.1	Población y Muestra	22
5.1.2	Criterios de inclusión.....	23
5.1.3	Criterios de exclusión	23
5.1.4	Técnicas e Instrumentos	23
5.1.5	Procedimiento por Objetivos	24
6.	RESULTADOS	25
7.	DISCUSIÓN.....	39
8.	CONCLUSIONES.....	41
9.	RECOMENDACIONES	42
10.	BIBLIOGRAFÍA.....	43
11.	ANEXOS.....	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles del estrés académico en estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica.	25
Tabla 2. Dimensión de estímulos estresores en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica.....	25
Tabla 3. Dimensión de reacción al estímulo en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica.....	26
Tabla 4. Dimensión de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica.....	27
Tabla 5. Rendimiento Académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica .	27
Tabla 6. Tabla de prueba estadística entre Estrés y Rendimiento Académico	28
Tabla 5. Genero de los participantes	46
Tabla 6. Edad de los participantes	46
Tabla 7. Curso de los participantes.....	46
Tabla 8. Prueba de Normalidad	46
Tabla 9. Tabla Cruzada.....	47

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexos 1. Muestra de la Población	46
Anexo 2. Test Psicométrico.....	48
Anexo 3. Ficha de apoyo para la actividad “ <i>Sanemos nuestra mente</i> ”	51
Anexo 4. Ficha de apoyo para la actividad “ <i>Moviéndonos juntos</i> ”.....	52
Anexo 5. Oficio de petición para el Proyecto de Titulación	53
Anexo 6. Autorización para la recolección de Datos	54
Anexo 7. Certificado de Coherencia y Pertinencia.....	55
Anexo 8. Certificado del Abstract	56

1. TITULO

Estrés y Rendimiento Académico en los Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Loja,
Periodo 2022

2. RESUMEN

El estrés académico es una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual que se activa ante un estímulo o eventos académicos, se presenta como un problema que deteriora la salud mental de los estudiantes, tal situación les puede provocar agotamiento, poco interés del estudio, nerviosismo, entre otros, afectando su rendimiento académico. Es así que el objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Loja. Fue un estudio cuantitativo de corte transversal, con un diseño no experimental, de campo y correlacional, en el cual participaron 155 estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de edades entre 18 a 29 años. Para la recolección de datos se utilizó la escala de SISCO Estrés académico (Barraza, 2006) y la base de registro académico de notas de los estudiantes de la carrera, para conocer el rendimiento académico. Los resultados muestran un alto nivel de estrés académico y un excelente rendimiento académico en la mayor parte de la población investigada, obteniendo estos resultados mediante el uso de métodos estadísticos “IBM SPSS Statistics”. Concluyéndose que no existe una relación significativa entre las variables expuestas, resultado adquirido mediante el coeficiente de correlación de Kendall. Finalmente, en base a los resultados se deduce que son muchas las causas y efectos que generan estrés, por lo cual, se realizó un plan de intervención psicológica con la finalidad de reducir los niveles de estrés en los estudiantes para el mejoramiento de la salud el bienestar mental.

Palabras clave: *Estrés académico; Rendimiento académico; Estudiantes universitarios, Nivel de estrés*

2.1 ABSTRACT

Academic stress is a physiological, emotional, cognitive and behavioral reaction that is activated before a stimulus or academic events, it is presented as a problem that deteriorates the mental health of students, this situation can cause exhaustion, little interest in studying, nervousness, among others, affecting their academic performance. Due to, the objective of this investigation was to determine the relationship between academic stress and academic performance in students of the National University of Loja. It was a cross-sectional quantitative study, with a non-experimental, field and correlational design, in which 155 students of the Clinical Psychology career between 18 and 29 years of age participated. For data collection, the SISCO Academic Stress scale (Barraza, 2006) and the academic record base of grades of the students of the career were used to know the academic performance. The results show a high level of academic stress and excellent academic performance in most of the investigated population, obtaining these results through the use of statistical methods "IBM SPSS Statistics". It was concluded that there is no significant relationship between the exposed variables, a result acquired by means of Kendall's correlation coefficient. Finally, based on the results its conclude that there are many causes and effects that generate stress, therefore, a psychological intervention plan was made with the purpose of reducing the levels of stress in students for the improvement of their health and mental wellbeing.

Keywords: *Academic stress; Academic performance; University students; Stress level.*

3. INTRODUCCIÓN

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado actualmente, es un fenómeno que afecta a la persona y a su vez a su medio, ante el estrés académico los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática, por ende, puede provocar en ellos agotamiento y poco interés al estudio (Águila y Achon, 2015).

El estrés académico puede tener múltiples significados y causas, puede limitar la capacidad para evaluar las propias emociones, sentimientos y resolver situaciones problemáticas de forma más inteligente, lo cual repercute en dimensiones como la voluntad, autonomía, la toma de decisiones, en su proyecto de vida y planificación a futuro. Aproximadamente el 90% de los individuos informan de niveles elevados de estrés cuando se sienten sobrecargados de tareas y ante la gestión del tiempo, A nivel internacional, se estima que uno de cada cuatro individuos sufre de estrés académico, los cuales se encuentran en un nivel severo con el 50%. (Lowe et al., 2000; Micin & Bagladi, 2011). En Latinoamérica la prevalencia del estrés académico es de un 90%, en el continente americano son varias las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como: México, Chile, Perú, Colombia y Venezuela, reportando una frecuencia superior al 67%. En el Ecuador la prevalencia del estrés académico es del 83% (Carmel y Bernstein, 2015).

Se ha reportado que los altos niveles de estrés pueden afectar a los estudiantes en sus actividades y desempeño académico (Morrison & O'Connor, 2005), en cuanto al ambiente universitario existen diversos factores estresantes dentro del área académica tales como exámenes, lecciones, exposiciones, participación en clase, produciendo así reacciones como nerviosismo, tensión, dolor de cabeza, dolor estomacal, entre otros.

Por ello, Diaz (2010), menciona que el rendimiento académico del estudiante universitario es 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. Así mismo, el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas, el cual se mide mediante calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa (Pérez, & Ramon, 2000)

De tal manera que, nace la necesidad de indagar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes en nuestro contexto, permitiendo entender las particularidades

que influyen a este acontecimiento, además, de conocer el rendimiento académico de los mismos. Por tanto, surge la necesidad de determinar la relación entre el estrés académico y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica.

Para esto, la investigación se realizó con una estructura de marco teórico, el cual consta de dos capítulos, el Capítulo I se recogió información referente al estrés académico, describiendo así: definición, tipos, componentes, seguido a ello, el Capítulo II acerca del rendimiento académico, se detalla todos sus elementos en cuanto a los estudiantes universitarios. Finalmente, se realizó el plan de intervención el cual consiste de dos fases, la primera fase será realizar una entrevista inicial donde permita recopilar la información de cada estudiante obteniendo así los resultados acerca del problema que se presenta para posteriormente diagnosticar. Con respecto a la segunda fase, se realizará las sesiones de intervención psicológica para reducir los niveles de estrés y mejorar la salud mental.

Finalmente, el siguiente estudio se realizó con la finalidad de conocer los niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Loja, donde se contó con la participación de 155 estudiantes de 18 a 29 años de la Carrera de Psicología Clínica, a quienes se les aplicó un test psicométrico que permitió evidenciar la problemática. Seguido se presenta los resultados obtenidos, discusión, conclusiones y recomendaciones. La investigación fue de campo, de corte transversal, de tipo cuantitativa y correlacional. Este estudio, permitió conocer los niveles y dimensiones que presenta el estudiante en cuanto al estrés académico, además, de conocer su rendimiento académico.

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Capítulo I: Estrés Académico

4.1.1 Definiciones

Según Bruce McEwen (2000) “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan”. (p.22).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984) definen el estrés como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que grava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación. Selye (1956), menciona que el estrés ocurre cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno, y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio.

4.1.2 Tipos de estrés

Se clasifica en tres tipos principales

Estrés agudo

Es el tipo de estrés que la mayoría de personas experimenta, su causa es la exigencia que algunas veces nos ponemos nosotros mismos, además, este tipo de estrés también se presenta cuando la persona se ve afectada ya sea por alguna situación del pasado o por la exigencia del futuro.

Las principales señales del estrés agudo son:

- **Dolores musculares:** Suelen aparecer dolores de cabeza, espalda y contracturas entre otras afecciones.
- **Emociones negativas:** Depresión, ansiedad, miedo, frustración, etc.
- **Problemas gástricos:** El estrés puede causar una gran oscilación en los síntomas estomacales; estreñimiento, acidez, diarrea, dolor abdominal, etc.
- **Sobreexcitación del sistema nervioso:** causa síntomas como aumento de la presión sanguínea, taquicardia, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña.

Estrés episódico

Es muy común en personas que se presentan muy irritadas debido a que se enfrentan a diversos eventos que le ocasionan estrés, lo cual causa mal carácter, se muestran agitadas, todo esto debido a la preocupación de no poder controlar todos los asuntos.

Síntomas más comunes son:

- Agitación prolongada
- Grandes dolores de cabeza que se presentan de forma constante y provocan migrañas.
- Hipertensión
- Dolor en el pecho
- Enfermedad cardíaca

Estrés crónico

Este tipo surge por traumas de la infancia que se profundiza e incluso se puede mantener a lo largo de la vida, se caracteriza por ser muy grave debido a que las personas lo sufren diariamente, ya sea porque no encuentran la salida a la situación por el cual están pasando, lo cual le genera altos niveles de estrés. Cabe mencionar que este estrés puede causar cambios de la personalidad, lo peor de esto es que las personas se acostumbran a vivir en esa situación.

4.1.3 Fases del estrés

Selye (1956), menciona que el estrés ocurre cuando se presenta una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona para restaurar dicho equilibrio.

- **Fase de Alarma**

El organismo, amenazado por las circunstancias, se altera fisiológicamente por la activación de una serie de glándulas, especialmente en el hipotálamo y la hipófisis, ubicada en la parte inferior del cerebro, y por las glándulas suprarrenales localizadas sobre los riñones en la zona posterior de la cavidad abdominal.

Es decir, el cuerpo detecta al estresor, lo que produce diversas reacciones, las cuales buscan preparar al organismo y así afrontar una tarea o esfuerzo. Por lo que, esta fase es transitoria, es necesaria y no resulta ser perjudicial, siempre y cuando el organismo tenga tiempo suficiente para recuperarse.

- **Fase de Resistencia**

Cuando un individuo es sometido en forma prolongada a la amenaza de agentes lesivos físicos, químicos, biológicos o sociales, el organismo, si bien prosigue su adaptación a dichas demandas de manera progresiva, puede ocurrir que disminuyan sus capacidades de respuesta debido a la fatiga que se produce en las glándulas del estrés.

Es decir, el organismo tiene la capacidad para resistir ante la situación por la que está pasando, lo cual hace que logre afrontar o superar lo que ve como amenaza y así alcanzar a que desaparezcan los síntomas.

- **Fase de agotamiento**

En esta fase si la fase de resistencia no logra ayudar a que el individuo pueda salir de la amenaza y si los mecanismos de adaptación no resultan eficientes se inicia esta fase de agotamiento, donde el estado de la persona puede alterarse de manera grave.

4.1.4 Conceptualizaciones teóricas

Según, Román y Hernández (2011) nos mencionan “El surgimiento del término estrés tiene su origen en el estudio de la física en los albores del siglo XVII. En esa época el inglés Robert Hooke descubrió la energía potencial elástica y la relación existe entre las deformaciones de un cuerpo y la fuerza aplicada sobre este, más adelante, las también ingles Thomas Young en el siglo XIX, definió el término estrés como la respuesta intrínseca del objeto propia a su estructura, provocada por la fuerza concurrente. A partir de este momento, debido al impacto notable de la física sobre otras áreas del conocimiento, comienza la exportación de la terminología científica de esta ciencia en otras áreas como la medicina, la biología y la química”.

Por otro lado, Según Selye (1956), el problema del estrés se produce debido a una respuesta natural del organismo que se activa en exceso lo que puede generar problemas de salud, en determinados entornos, como el laboral. Es así que no todas las personas reaccionaran al estrés de una misma manera, algunos la enfrentaran de una forma adaptativa, mientras que otras pueden desarrollar desequilibrios físicos o mentales.

4.1.5 Estrés académico

La organización mundial de la salud (OMS), define al estrés académico como reacción de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva ante estímulos y eventos académicos.

Por otra parte, Arturo Barraza Macias (2007) el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, lo cual se convierten en estresores, provocando así un desequilibrio.

Además, Orlandini (2012) concibe el estrés como una tensión excesiva desde los grados preescolares hasta la educación superior, por lo cual las personas somos propensos a sufrir presión desde muy pequeños. Además, señala que:

“Se da inicio en el niño, por inadaptación al régimen escolar, por cambio de escuela o por abusos y actitudes severas de los maestros, acosos, burlas y conflictos entre compañeros, dificultad en la concentración, cursos sin motivación”

4.1.6 Factores asociados al estrés académico

Barraza (2012) ha identificado once estresores académicos, los estresores son factores o elementos del ambiente educativo que sobrecargan a los estudiantes (Marín, Álvarez, et.al., 2014).

- Falta de tiempo para completar las tareas
- Sobrecarga de tareas o trabajos
- Exámenes
- Exposiciones en clase
- Trabajos obligatorios
- Exceso de responsabilidades académicas
- Las materias de estudio
- Mantener el promedio o rendimiento

Como factores estresores académicos, se puede encontrar también la falta de adaptación al centro de estudios, ya que el cambio del colegio a la universidad puede estar lleno de cambios, no solo por horarios, sino por la exigencia (Ayala, 2010).

4.1.7 Modelo Sistemático Cognitivista del estrés académico

Según, Barraza (2007) el modelo se constituye por cuatro premisas:

- **Premisa de los componentes sistémicos procesuales del estrés académico:** implica un proceso relacional sistema entorno, por lo tanto, los componentes

sistémicos procesuales del estrés académico se refieren al constante flujo de entrada y salida que presentan todos los sistemas para lograr su equilibrio.

- **Premisa del estrés académico como estado psicológico:** Es un estado esencialmente psicológico porque presenta estresores mayores y estresores menores. En general, Barraza (2005) un estresor es un “estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica”.
- **Premisa de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico:** los síntomas de la situación estresante se clasifican como reacciones físicas, psicológicas y comportamentales.
- **Premisa 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. Lo cual Barraza (2008), sugiere estrategias de afrontamiento: habilidad asertiva, distracciones evasivas, ventilación o confidencias, religiosidad. Tomar la situación con sentido del humor y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

4.1.8 Causas y Efectos del estrés académico

Las causas del estrés académico pueden ser diversas:

- **Exigencias personales:** existen muchos estudiantes que se proponen como meta en sus estudios, obtener una mayor calificación, lo cual puede generar cierta presión al exigirse conseguirlo, por ello, se enfrentan a diversas ocasiones que puede generar ansiedad por lograrlo.
- **Competitividad:** hay personas que tratan de ir por encima de los sus compañeros, logrando así siempre ser los mejores, los cuales, en ocasiones de no ser así, tienden a sentirse frustrados.
- **Cumplir expectativas:** de acuerdo a las diferentes perspectivas de los miembros del hogar, los hijos creen que los padres quieren que obtengan las mejores calificaciones, lo cual algunos padres ayudan diciendo que no es así. Por otro lado, existen algunos padres que mencionan a sus hijos “puedes conseguir más”, lo que hace que sientan una presión, al pensar que no lo está haciendo bien.
- **Comparaciones:** existen estudiantes que se comparan con sus amigos, familiares e incluso compañeros pensando que son inferiores, por lo que tratan de mejorar su rendimiento académico. Algunos padres realizan estas comparaciones para que sus hijos se motiven, pero se pueden dar malas interpretaciones.

- **Falta de organización y planificación:** el dejar todo para el final algunas veces ocasiona estrés ya que no lograr alcanzar su meta de finalizar sus trabajos. Así también, ciertos padres mencionan a sus hijos “tú te lo buscaste”, lo cual no ayuda ya que genera tensión.
- **Acceder a la titulación deseada:** esta etapa se presenta en el Bachillerato, como se conoce en la actualidad, se debe obtener un puntaje para el ingreso a la Universidad, lo cual ocasiona preocupación y tensión para poder obtener su objetivo. Por otro lado, esto genera pensamientos negativos como el creer que no son capaces, generando así ansiedad y estrés.

Estas causas son expresadas de diferentes maneras por cada estudiante, las cuales tienen como consecuencia diversas patologías tales como, ansiedad, depresión, estrés. Por ende, afectan las relaciones interpersonales e incluso tiene mucha influencia en su toma de decisiones. (Campos, 2021).

4.1.9 Síntomas Físicos

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas
- Dolor de estómago y color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes
- Dificultades para dormir

4.1.10 Síntomas Emocionales

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente

- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia o ganas de llorar frecuente

4.1.11 Manifestaciones conductuales

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Necesidad de estar solo, aislarse
- Uso de fármacos para estar despierto
- Preferir otras actividades por sobre el estudio
- Uso de fármacos para dormir
- Dificultad para sentarse a estudiar
- Aumento del consumo de café y tabaco
- Dejar de asistir a clases
- Frecuente participación en carretes poco saludables
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente. (Jacobson, 2015)

4.1.12 Consecuencias del estrés académico

Las consecuencias que se presentan en el entorno académico producto del estrés, se relacionan a los procesos cognitivos y de aprendizaje y estas se ven reflejadas durante el desempeño de pruebas o tareas que requieren cierta presión. Las consecuencias producto del estrés académico se reflejan en las relaciones de adaptación, evitación y de manera final la deserción académica producto del bajo rendimiento. Además, en ciertas carreras el estrés se ve profundizado por el entorno virtual que no permite el uso de laboratorios que son indispensables en su formación (Márquez et al., 2021).

4.1.13 Estrés y el cerebro

Las señales del estrés, tanto físico como emocional, mayormente las del físico, entran por la región del tálamo, el cual es el puente sensorial entre el medio ambiente y el medio interno, este órgano tiene una conexión sumamente importante con el hipotálamo, el cual tiene un papel trascendental en las reacciones ante el estrés (Maltos, 2013).

“El hipotálamo es un centro integrador y orquestador en donde diversas señales convergen. Es en este sitio donde los procesos regionales del cerebro le indican al organismo

que genere cierta conducta, que produzca ciertas hormonas, y que se quede a la expectativa o que huya de la amenaza”.

4.1.14 Estresores académicos

Según Barrera (2020), existen diferentes entornos en los cuales se presentan los eventos estresores en los estudiantes universitarios los mismos que pueden presentarse dentro del contexto del aprendizaje como en la cotidianidad. Como asegura el autor estos elevados niveles en caso de no disminuir traerá como consecuencia una afectación en la salud y en la vida social de las personas. Para el estudio de los 28 estresores académicos se consideran los estresores escolares y los estresores no escolares, y hacen referencia al entorno en el cual se desarrolla la actividad de tensión.

En el entorno educativo menciona Álvarez (2018), existen varios elementos que originan altos niveles de estrés en los estudiantes, entre ellos la etapa de evaluación. Los métodos estandarizados de evaluación o toma de pruebas generan ambientes de tensión y estrés en los estudiantes de todos los niveles educativos, pero estos se profundizan más en la educación superior. Por otro lado, la ansiedad es otro de los factores que aumenta el estrés, pero a su vez puede ser una respuesta adaptativa con resultados positivos.

4.1.15 Evaluación Psicológica

Cuestionario SISCO estrés académico.

- **Cuestionario de estrés académico en la universidad (CEAU)**

Este cuestionario elaborado por García – Ros & Pérez – González (2012), el cual evalúa posibles situaciones estresantes en el ámbito universitario y consta con un total de 21 ítems. Las respuestas de los participantes indican cuál es el nivel de estrés percibido ante cada situación utilizando una escala de respuesta tipo Likert con 5 opciones que van desde “nada de estrés” (1) a “mucho estrés” (5), así lo recalca (González, 2017).

- **Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA)**

La escala de afrontamiento, conocida como A-CEA (Cabanach et al., 2008), es una subescala del cuestionario CEA, instrumento compuesto por tres escalas, que se utiliza para evaluar estresores académicos (E-CEA), respuestas de estrés (R-CEA) y estrategias de afrontamiento de estrés (A-CEA). La escala A-CEA está compuesta por 23 ítems, formulados para evaluar las estrategias cognitivas y conductuales que

maneja el estudiante a la hora de afrontar situaciones de estrés académico, según menciona (González, 2017).

- **El instrumento utilizado es el cuestionario SISCO** de estrés académico de Barraza el cual evalúa el nivel de intensidad de estrés académico, las demandas del entorno que son valoradas como estresores, los síntomas o reacciones al estímulo estresor y las estrategias de afrontamiento, el mismo consta de 31 reactivos organizados por grupos. Cada reactivo se responde de acuerdo a una escala del 1 al 5: Cuando es NUNCA (1), cuando es RARA VEZ (2), cuando es ALGUNAS VECES (3), cuando es CASI SIEMPRE (4) y cuando es SIEMPRE (5). Su calificación consiste en la sumatoria de las puntuaciones otorgadas por el sujeto a cada reactivo, por grupos. La suma por grupo es catalogada en una escala del 0 al 4, dando una sumatoria de 120 puntos como máximo y -40 puntos como mínimo.

4.1.16 El estrés en la universidad

Según Jerez y Oyarzo (2015), el estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, además, son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica.

Por otro lado, Kirchner (2013) indica que el rendimiento académico en universitarios, en su mayoría, se ve afectado por el estrés, puesto que todas las actividades implican la inversión de tiempo, esfuerzo, incluso hasta recurso económico. Así mismo, Díaz (2010), afirma que el rendimiento académico del estudiantado universitario es 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, por ello el estrés es parte de cada una de las actividades a realizar para poder ser un profesional.

4.2 Capítulo II: Rendimiento Académico

4.2.1 Definición

Según Chadwick (1979), el rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado.

Para Carrasco (1985), puede ser entendido en relación a un grupo social que fija los niveles mínimos de aprobación y máximos de desaprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y aptitudes.

El rendimiento académico se puede definir como un resultado del aprendizaje suscitado por la actividad del docente y producido por el estudiante. (Touron, 1987). Mientras, Matus (1989), definió el rendimiento académico como el aprovechamiento que logra un alumno o un grupo de éstos en las calificaciones obtenidas mediante la aplicación de una evaluación.

4.2.2 Tipos de Rendimiento Académico

Existen diferentes tipos de rendimiento escolar, según Leal (1994) éstos se van a dar durante el proceso de educativo, esto quiere decir que tarea educativa se va a poder evaluar mediante aquellos instrumentos y elementos personales que son parte del proceso educativo y no sólo de la productividad que tenga el estudiante.

Es así como Bobadilla (2006) toma como referencia los tipos de rendimiento de Angles, que son cuatro tipos de rendimiento escolar, y éstos son:

- 1) **Rendimiento suficiente.** Es cuando alumno logra aquellos objetivos que se plantean y ya están establecidos en lo que es los procesos de enseñanza aprendizaje.
- 2) **Rendimiento insuficiente.** Por el contrario, en esta es cuando el alumno no logra o alcanza a cumplir con los contenidos establecidos que se pretende que cumplan.
- 3) **Rendimiento satisfactorio.** Cuando el alumno tiene las capacidades acordes al nivel que se desea y está dentro de sus alcances.
- 4) **Rendimiento insatisfactorio.** Por otro lado, este es cuando el alumno no alcanza el nivel esperado o mínimo en cuando a su desarrollo de capacidades con las que debe contar.

Por otra parte, Leal (1994) aparte de los ya mencionados igual añade los siguientes tipos de rendimiento:

5) **Rendimiento objetivo.** En este se va utilizar algún instrumento de evaluación para medir aquella capacidad con la que cuenta el alumno para manejar un tema en especial.

6) **Rendimiento subjetivo.** Por el contrario, en esta se va a tomar en cuenta por la opinión que tenga el maestro acerca del alumno en cuanto a su desempeño.

De estos tipos de rendimiento ya antes mencionados igual podemos encontrar otra clasificación de estos que es la siguiente:

7) **Rendimiento individual.** Es en el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual.

a) **Rendimiento general.** Éste se va a manifestar mientras el estudiante va al centro de enseñanza, en el aprendizaje de las Líneas de Acción Educativa y hábitos culturales y en la conducta del alumno.

b) **Rendimiento específico:** se da en la resolución de problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presenta en el futuro, la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parceladamente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás.

8) **Rendimiento social.** La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a este, sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

4.2.3 Factores que inciden en el Rendimiento Académico

Figuroa (2004) plantea que el bajo rendimiento escolar no se debe necesariamente a causas intelectuales pues el aprovechamiento está influido por una serie de factores relacionados y no relacionados con la escuela. Estos factores son clasificados en cuatro categorías generales:

- **Factores biológicos:** el estado físico general del niño o niña interviene de manera radical en el rendimiento escolar, ya que va a afectar el sistema inmunológico del individuo deprimiéndolo de modo que no le permitirá al estudiante ser capaz en

desarrollar sus habilidades y destrezas durante la enseñanza que su maestro expone en el aula.

- **Factores pedagógicos:** son aquellos que tienen que ver directamente con la enseñanza, donde se incluyen a los maestros y a las instituciones, por ende, la función del profesor influye en gran medida en el rendimiento que obtiene sus alumnos y las actitudes y las actitudes que adopta hacia él, juegan un papel determinante tanto en el comportamiento como el aprendizaje del estudiante.
- **Factores psicológicos:** algunos estudiantes presentan desordenes en sus funciones psicológicas, por ejemplo, en la percepción, memoria y conceptualización, por otra parte, los factores psicosociales consideran las conexiones que se dan entre la persona y la sociedad, ya que es evidente que ejercen una clara influencia sobre los hombres y las mujeres.
- **Familia:** es importante en la educación de un adolescente ya que la familia es un apoyo en todos los niveles de nuestra vida y más en la educación, la familia supone una profunda unidad interna de dos grupos humanos: padres e hijos que se constituyen en comunidad a partir de la unidad hombre y mujer.

4.2.4 Factores Protectores del Rendimiento Académico

Se estimada que los factores protectores, es decir, mecanismos moderados del riesgo están presentes en la base de la resiliencia, algunos autores como Masten y Garmezy (1986) utilizan antónimos de la palabra riesgo para definir los mecanismos protectores, existe un consenso en destacar que los mecanismos protectores se ubican tanto en las personas como el ambiente en que se desarrollan, estos factores se dividen en factores personales, ligado al temperamento, particularidades cognitivas y afectivas, así también, factores familiares tales como un ambiente cálido, sin discordias, padres estimuladores, una estructura familiar sin disfuncionalidades principales y factores socio culturales, entre ellos el sistema educativo (Kotliarenco y col.1996).

4.2.5 Criterios para asignar la calificación

Zarza (2000) en la didáctica grupal el rendimiento es evaluado mediante calificaciones, que son asignadas por el docente a los alumnos dependiendo del logro del aprendizaje, para esto se deben seguir algunos principios los cuales son:

- La calificación se debe ir constituyendo poco a poco a largo del semestre o curso escolar, no depende de un único examen final.

- Calificar por productos o actividades que evidencien conocimientos por medio de exámenes.
- Todo esfuerzo se califica por medio de tareas o trabajos solicitados por los alumnos y deben tomarse en cuenta para la calificación final.
- Se califica según a magnitud del trabajo solicitado y la calidad del producto presentado, no tanto en función del esfuerzo del alumno.
- Para construir la calificación final se debe combinar procedimientos de diversos tipos como: trabajos, tareas individuales y en equipo, trabajos o actividades realizadas en clases, combinando la autoevaluación del alumno y la del profesor ante ciertos trabajos.

La calificación “depende de los juicios del profesor, aunque no existen normas generales que ayuden a diseñar un sistema escolar de calificaciones, todos se basan en los juicios del profesor porque el conoce a sus alumnos y sus logros mejor que cualquiera otra persona”

(Aisrasian; 2003, 179).

4.2.6 Intervención Psicológica

La organización Mundial de la salud, como parte del programa de salud mental escolar, plantea la necesidad de fomentar el desarrollo integral saludable de los alumnos, previniendo así la aparición de patologías temprana del desarrollo.

- Ejercicios de respiración
- Relajación muscular gradual
- Técnicas de resolución de problemas
- Potenciar fortalezas y habilidades
- Identificar a padres o familiares que entreguen apoyo emocional
- Retomar hábitos y horarios adaptativos

4.2.7 Estrategias Cognitivo- Conductuales

Sánchez, Rosa y Olivares (1999), y posteriormente Becoña et al. (2008), retoman la división de las técnicas utilizadas en la terapia-cognitivo conductual propuesta originalmente por Mahoney y Arnoff en la década de los años 1970, en las que se presentan tres grandes grupos:

Las técnicas que se concentran en fundar nuevas habilidades a la hora de enfrentar y manejar las dificultades presentes (por ejemplo, las utilizadas por Kazadin, Meichenbaum y Cameron). Las terapias que buscan apoyar al sujeto a percibir racional y objetivamente su realidad (por ejemplo, las utilizadas por Beck, Ellis y Meichenbaum). Las centradas en cambiar la manera de afrontar las realidades para las que el sujeto cree no tener posibilidad de solución (como las utilizadas por D’Zurilla y Goldfried).

4.2.8 Técnicas para la cambiar situaciones estresantes

Están dirigidas a modificar el medio en el que la persona se encuentra, su objetivo sería cambiar las condiciones ambientales para con ello disminuir el estrés, como mantener una temperatura adecuada en espacios cerrados, control de los ruidos o evitar el consumo de sustancias que activan el Sistema Nervioso Central.

4.2.9 Estrategias de planificación del tiempo

En ocasiones, el estrés aparece a consecuencia de una falta de planificación, como señala Labrador (2000), administrar el tiempo es decidir a qué se va a dedicar el tiempo disponible. Por otro lado, esta decisión se ha de basar en la importancia o valor que se da a cada tarea o actividad. Por ello, se ha de establecer un orden de prioridad o una jerarquía de las tareas, de acuerdo con la importancia de cada una. En función a la prioridad otorgada a las tareas debe establecerse la planificación de actividades.

4.2.10 Modelo psicológico de la Salud de Ribes “Estrés”

Basado en el modelo del análisis conductual y de la psicología interconductual, Ribes (1990) propone una consideración de lo psicológico como aquella dimensión interactiva del hombre representada por un comportamiento desde unas condiciones biológicas particulares y dentro de un contexto socio ambiental específico.

Menciona que existen tres elementos claves para entender y explicar el estrés:

- Las alteraciones fisiológicas discriminadas y reportadas por el sujeto
- La historia interactiva del individuo
- Cambios en el ambiente

Por otro lado, Ribes nos menciona algunos tipos de arreglos contingenciales más relevantes en la conducta de estrés:

- **Toma de decisiones:** posibilidad de emitir una sola respuesta ante contingencias que implican estímulos competitivos en el tiempo.
- **Tolerancia a la ambigüedad:** propiedades funcionales antagónicas diferentes entre la señal y la suplementación, imposibilidad de discriminar la relación contingencia-no contingencia o irrelevancia de la señal con respecto a la contingencia.
- **Tolerancia a la frustración:** mantenimiento de la ejecución bajo condiciones no señaladas de interferencias, disminución, pérdida o demora de las consecuencias.
- **Tendencia al riesgo:** opción por contingencias señaladas con probabilidades reales o aparentes de consecuencias de mayor valor o pérdida contingente asociadas, ante contingencias alternativas de constancia relativa.
- **Reducción de conflicto:** respuesta ante señales concurrentes opuestas o ante opciones de respuesta que implican consecuencias concurrentes opuestas o competitivas.
- **Impulsividad – no impulsividad:** correspondencia de las respuestas a las condiciones disposicionales en una situación cuyos componentes contingenciales no son funcionalmente homogéneos.

Este modelo ofrece mayores posibilidades no solo para comprensión del fenómeno, sino también para su abordaje en la práctica clínica, ya que ofrece la delimitación de datos objetivos sobre los que basar la identificación e intervención sobre el estrés, las alternativas orgánicas discriminadas por el sujeto, las cuales son producidas en situaciones contingenciales características y están moduladas por los estilos de interacción del sujeto. Así mismo, a la identificación de estilos interactivos relacionados con la historia del aprendizaje del individuo ofrece la posibilidad de abordar instancias conductuales específicas a reducir biológicas y reducirían el efecto del ambiente sobre el organismo.

4.2.11 Rendimiento académico

Se puede potenciar algunas características psicológicas de los alumnos con la finalidad de aumentar su rendimiento académico y éxito en los estudios.

- **Control de la Ansiedad:** diferentes procedimientos de relajación, ya sean muscular progresiva, respiración, imágenes agradables, etc. Lo cual pueden disminuir la ansiedad en los alumnos ante situaciones que ellos consideran estresantes, dicha ansiedad, puede manifestarse mediante respuestas fisiológicas ya sean, taquicardia, sudoración, boca seca, diarrea, así también, motóricas, tales como escape evitación

de los exámenes y de otras situaciones académicas o cognitivas, como dificultad de atención y concentración.

- **Reestructuración cognitiva:** algunos programas como la terapia racional emotiva o la terapia de Beck, pueden emplearse para eliminar los pensamientos negativos de algunos alumnos, por ejemplo, ante la proximidad de un examen son frecuentes algunas creencias irracionales como “tengo que hacer el examen perfecto”, “se me quedara la mente en blanco”, etc.
- **Entrenamiento en habilidades sociales:** mediante técnicas como las instrucciones, el ensayo de conducta, el reforzamiento positivo, la retroalimentación, podemos enseñar a los alumnos las estrategias básicas de comunicación tanto con sus compañeros, como con los profesores, por ejemplo, algunos no saben cómo dirigirse al profesor, otros sienten vergüenza cuando piden apuntes prestados a sus compañeros.

5. METODOLOGÍA

El presente proyecto de investigación pretende conocer la relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes universitarios, el cual se utiliza un enfoque cuantitativo, se enmarco en un diseño de investigación no experimental, ya que el estudio se realiza sin manipular las variables, el cual tuvo como finalidad la recolección de los datos. Así mismo consto de un corte transversal, debido a que los datos se recopilaron en un momento único a fin de describir las variables presentes y analizarlas, finalmente es una investigación de campo, ya que los datos obtenidos se lograron mediante el acercamiento a los estudiantes.

5.1 Área de estudio

El estudio se lo llevo a cabo en los estudiantes de la Universidad Nacional de Loja, una institución de educación superior laica, de derecho público la misma que ofrece una variedad de carreras de tercer nivel, incluida la carrera de Psicología Clínica, lugar específico donde se llevó a cabo el presente estudio investigativo. Es misión y visión de la Universidad Nacional de Loja la formación académica y profesional, con sólidas bases científicas y técnicas, pertenecía social y valores; la generación y aplicación de conocimientos científicos, tecnológicos y técnicos, que aportan al desarrollo integral del entorno y al avance de la ciencia; el fortalecimiento del pensamiento, la promoción, desarrollo y difusión de los saberes y culturas; y, la prestación de servicios especializados y consolidarse como una Comunidad educativa, con excelencia académica, humanista y democrática, líder en el desarrollo de la cultura, la ciencia y la tecnología.

La carrera de Psicología Clínica proporciona los fundamentos científico-teóricos, metodológicos, técnicos y humanísticos de las ciencias de la vida, ciencias médicas, antropología, psicología, sociología y ética, que permiten el desarrollo de capacidades para la promoción de salud mental, prevención de trastornos mentales y diagnóstico, tratamiento de trastornos mentales así como de diferentes condiciones psicológicas del ser humano, lo que le permitirá realizar una intervención oportuna, con valores, bioética para contribuir al mejoramiento de la salud mental de la población (UNL, 2016).

5.1.1 Población y Muestra

La población considerada para la investigación fue de 175 estudiantes, los cuales pertenecían a la Carrera de Psicología Clínica, el tipo de muestreo fue no probabilístico ya que se realizó un tamizaje en cuanto a los estudiantes que presentan niveles de estrés para

relacionarlo con el rendimiento académico de los mismos. Por lo cual, la muestra estuvo constituida de 155 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 a 29 años de edad, participando así de manera voluntaria, cumpliendo con los criterios establecidos.

5.1.2 Criterios de inclusión

- Estudiantes entre 18 a 35 años matriculados en la Carrera de Psicología Clínica
- Aquellos estudiantes que presenten estrés académico

5.1.3 Criterios de exclusión

- Estudiantes que no acepten participar en la investigación
- Estudiantes que no asistan a los días de recolección
- Test que no se encuentren correctamente completos
- Estudiantes que presenten una discapacidad intelectual

5.1.4 Técnicas e Instrumentos

Para la recolección de datos se aplicó el siguiente instrumento psicológico:

Inventario SISCO del estrés académico

Tiene como objetivo reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios, este es un inventario auto administrado, se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva.

El Inventario SISCO de estrés académico se compone de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro, que en términos dicotómicos permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (de 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar la percepción de intensidad de estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- 6 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert se cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento.

Presenta una confiabilidad por mitades de 0,87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0,90. El cuestionario consta de 30 ítems (se exceptúa el ítem uno), con una puntuación de 0 a 4, dando una sumatoria de 120 puntos como máximo. Partiendo de ello, se emplea regla de 3, para la obtención del nivel de estrés académico.

5.1.5 Procedimiento por Objetivos

Para efectuar los objetivos planteados, se realizó un oficio solicitando el permiso para desarrollar la investigación con los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, los cuales se les informo acerca de la investigación, seguidamente se procedió a evaluar a los estudiantes, participando así de manera voluntaria.

Para dar cumplimiento al objetivo general: determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico, se procedió a realizar la correlación entre los datos obtenidos y las notas de los estudiantes. Permitiendo así seguir con el desarrollo del primer objetivo específico, el identificar los niveles y dimensiones del estrés académico en los estudiantes universitarios, resultado que se obtuvo mediante la aplicación del instrumento SISCO de estrés académico y el uso de métodos estadísticos “IBM SPSS Statistics”. Después, se solicitó las respectivas notas obtenidas de los estudiantes a secretaria, para conocer el rendimiento académico de los mismo, ayudando así a conocer si existe o no relación de las variables.

Finalmente, para cumplir con el tercer objetivo específico, se elaboró un plan de intervención psicológica que le permitirá reducir los niveles de estrés.

6. RESULTADOS

Identificar los niveles y dimensiones del estrés académico en los estudiantes de la carrera de psicología clínica a través del cuestionario de SISCO del Estrés académico, Barraza (2006).

Tabla 1. Niveles del estrés académico en estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica

	Frecuencia	Porcentaje
Estrés alto	64	41,3
Estrés medianamente alto	54	34,8
Estrés medianamente bajo	17	11,0
Estrés Ligero	20	12,9
Total	155	100,0

En la tabla 1 se evidencia que del 100% de los estudiantes de la carrera de psicología clínica, el 41,3% presentan un nivel alto de estrés, lo que implicaría un malestar psicológico significativo a nivel personal y académico; el 34,8% manifiesta estrés medianamente alto; el 12,9 % estrés ligero; y el 11 % estrés medianamente bajo.

Tabla 2. Dimensión de estímulos estresores en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica

<i>Estresores</i>	Porcentaje
Competencia con los compañeros de grupo	41,3
Sobrecargas de tareas y trabajos escolares	45,8
La personalidad y carácter del profesor	43,2
Las evaluaciones de los profesores	50,3
El tipo de trabajo que te piden los profesores	42,6
No entender los temas que se abordan en clase	35,5
Participación en clase	32,3
Tiempo limitado para hacer los trabajos	45,2
Conflictos con los compañeros o profesores	35,5

En la tabla 2 de dimensión de estímulos estresores el 50,3% de los estudiantes de la carrera de psicología clínica manifiestan que el estímulo que más estrés genera son las Evaluaciones de los profesores, seguido de las Sobrecargas de tareas y trabajos escolares con un 45,8%; el Tiempo limitado para hacer los trabajos con el 45,2% y otro estresor importante que mencionan es la personalidad y carácter del profesor con un 43,2%. Por otro lado, el 42,6%

manifiestan un estresor el tipo de trabajo que piden los profesores, el 41,3% presentan a la competencia con los compañeros del salón. Así mismo, los estudiantes expresan el 35,5% tensión en no entender los temas que se abordan en clase; el 35,5% revelan conflictos con los compañeros o profesores. Finalmente, el 32,3% manifiestan nerviosismo en participación en clase.

Tabla 3. Dimensión de reacción al estímulo en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica

Síntomas	Porcentaje
Trastornos en el sueño	36,8
Fatiga Crónica	28,4
Dolores de cabeza	36,8
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	28,4
Rascarse, morderse las uñas, frotarse	32,9
Somnolencia o más necesidad de dormir	31
Inquietud	39,4
Sentimientos de depresión y tristeza	31,6
Ansiedad, angustia o desesperación	34,2
Problemas de concentración	34,2
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	38,1
Conflictos o tendencia a discutir	42,6
Aislamiento de los demás	31,6
Desgano para realizar las labores escolares	40
Aumento o reducción del consumo de alimentos	32,9

En la tabla 3 de dimensión de reacciones al estímulo en los estudiantes de la carrera de psicología clínica se puede evidenciar que el 42,6% presentan una reacción a la tendencia a discutir o conflictos con los demás, el 40% manifiestan desgano para realizar las labores escolares, así mismo, presentan inquietud un 39,4%.

El 38,1% exponen sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. Por otro lado, los estudiantes revelan el 36,8% en trastornos en el sueño y dolores de cabeza. También el 34,2% muestran problemas de concentración, ansiedad, angustia o desesperación. Con lo que se refiere a rascarse, morderse las uñas o frotarse el 32,9% nunca lo hace, así mismo, el 32,9% presenta aumento o reducción en el consumo de alimentos. En cuanto al aislamiento de los demás, los sentimientos de depresión y tristeza se muestra un 31,6%. El 31% presenta somnolencia o necesidad de dormir. De igual manera, el 28,4% expresan problemas de

digestión, dolor abdominal o diarrea. Finalmente, el 28,4% de los estudiantes manifiestan fatiga crónica.

Tabla 4. Dimensión de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica

Estrategias de Afrontamiento	Porcentaje
Habilidad Asertiva	41,9
Elaboración de un plan y ejecución de las tareas	41,3
Elogios así mismo	34,8
La religiosidad	34,2
Búsqueda de información sobre la situación	34,8
Conversas acerca de la situación que le preocupa	33,5
Tratar de obtener lo más positivo de la situación que le preocupa	36,1

En la tabla 4 de la dimensión de estrategias de afrontamiento los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica para enfrentar su estrés; el 41,9% usan sus habilidades asertivas, en cuanto a la elaboración de un plan y ejecución de las tareas lo emplean el 41,3%. Por otro lado; el 36,1% trata de obtener lo más positivo de la situación que le preocupa, además; el 34,8% lo realiza mediante elogios así mismo y buscando información sobre la situación. Con respecto a la religiosidad el acudir a misa, orar lo manejan el 34,2%. Finalmente; el 33,5% busca conversar acerca de la situación que le preocupa.

Conocer el rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica.

Tabla 5. Rendimiento Académico en los estudiantes de la Carrera de Psicología Clínica

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	112	72,3
Muy bueno	41	26,5
Bueno	2	1,3
Total	155	100,0

En la tabla 5, en cuanto al rendimiento académico, se logró identificar que 112 personas que corresponden al 100% de estudiantes investigados, presentan un excelente aprovechamiento con el 72,3%; mientras que 41 estudiantes con el 26,5% manifiestan un rendimiento muy bueno, Finalmente 2 personas siendo el 1,3% evidencia un rendimiento bueno.

Determinar si existe relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

Tabla 6. Tabla de prueba estadística entre Estrés y Rendimiento Académico

	Valor	Error estándar asintótico	T aproximada	Significación aproximada
Tau-c de Kendall	0,069	0,059	1,177	0,239
N de casos válidos	155			

En la tabla 6. Se muestra la correlación directa débil entre estrés y rendimiento académico donde se obtuvo una significancia mayor a 0,05 lo que evidencia que no existe una relación significativa.

Elaborar un plan de intervención psicológico

Título:

“Mejorando la Salud Mental en mi Carrera”

Presentación

En los últimos años con las nuevas exigencias académicas los estudiantes universitarios se han enfrentado a diversos retos como el tiempo, exigencias dentro del ámbito académico y laboral, que requieren de mucho esfuerzo y dedicación. Por ende, para los primeros ciclos de las carreras universitarias se les suele complicar adaptarse a los nuevos cambios de horarios, trabajos, en caso de los estudiantes que residen en otras ciudades, el desplazarse les causa miedo, incertidumbre e inquietudes. Según los resultados obtenidos en esta investigación, los estudiantes refieren experimentar estrés académico debido a la constante exposición a diversos estresores tales como: los trabajos, exámenes, exposiciones, participación, el tiempo de entrega e incluso la competencia con los compañeros, temas que en ocasiones no son comprendidos, los cuales llevan consigo diferentes reacciones o síntomas que presentan los estudiantes cuando están estresados, fatiga, miedo, depresión, dolores de cabeza, etc.

De modo que la siguiente propuesta de intervención psicológica consta de dos fases, la primera fase se realice la entrevista con cada uno de los estudiantes, para así poder

determinar con profundidad los estresores, seguidamente en la segunda fase se realizara el plan de intervención que conste de varias sesiones que ayuden a los estudiantes a reducir el estrés académico. Lo cual se logrará mediante la psicoeducación, estrategias y técnicas psicológicas.

Objetivos

Objetivo General:

Promover el conocimiento y uso de técnicas para reducir el malestar físico y mental que produce el estrés.

Objetivos Específicos:

- Crear espacio de reconocimiento de estresores y síntomas en situaciones estresantes.
- Reducir los niveles de estrés académico mediante técnicas psicológicas.
- Desarrollar habilidades en actividades recreativas.

Población:

Estudiantes de la carrera de Psicología Clínica

Intervención

Para el desarrollo de la intervención, se sugiere el abordaje individual, de la mano del profesional de salud mental, con quienes presentaron niveles elevados de estrés o presenten inicios de estrés académico.

A continuación, se describe detalladamente el plan de intervención

Fase I.

Diagnóstico y Evaluación

- Entrevista Inicial

La entrevista es aquella basada en la relación entre dos o más personas donde uno de los integrantes. La finalidad de esta entrevista será recopilar información por parte del psicólogo donde permita conocer a profundidad al paciente, es decir, se obtendrá un diagnóstico acerca del problema que se presenta mediante la evaluación.

- Se registrará la información verbal como no verbal lo cual será analizada, evaluada y diagnosticada.

- La entrevista puede realizarse de manera estructurada, no estructurada o semiestructurada.

Diagnostico

Es un proceso de investigación específico y pertinente al perfil y quehacer del profesional Psicólogo, con objetivos y finalidades delimitadas, así como coordinadas diferenciadas. las técnicas como instrumento en lo investigativo.

Se realizará

- Historia Clínica
- Evaluación, utilizando test psicológicos y pruebas de diversa naturaleza según el caso

Fase II.

Sesión 1: “Conociendo mi estrés”

Objetivo: Crear un espacio de reconocimiento de síntomas y estresores en situaciones estresantes del ambiente académico.

Responsable:

- Psicólogo

Técnicas/ Actividades:

Actividad 1.

- Presentación y establecer Rapport lo cual ayudara a crear un ambiente de confianza.
- Inicio de la presentación con Psicoeducación donde se brindará información acerca del estrés académico:
- Definición del estrés académico
- Síntomas del estrés académico
- Causas y consecuencias del estrés académico.
- Realizar la actividad de “Expresa lo que sientes” mediante un baúl de secretos, es decir, escribir todo lo que les molesta, que actitud toman cuando se encuentran en alguna situación complicada.

- Se realizará en un tiempo de 10 a 15 minutos.

Actividad 2.

Aprendizaje in situ:

- Es una estrategia que promueve el aprendizaje en el mismo entorno en el cual se pretende aplicar la competencia en cuestión.
- Permitirá que los estudiantes se relacionen con los demás, desarrollando el conocimiento a través de espacios reales en este caso en el salón de clases, logrando resolver problemas y conflictos, partiendo de los conceptos que los estudiantes tienen acerca de los estresores y síntomas académicos, logrando identificar los estresores y síntomas presentes.
- **Desarrollo de la actividad:**

ABP: Aprendizaje basado en problemas		
Situación problemática	Establecimiento de la situación	Resolución del problema
Identificar los síntomas y reacciones.	Uso de la estrategia de aprendizaje in situ.	Orientación por medio del psicólogo con los estudiantes, conocer los síntomas y reacciones, mediante su experiencia durante la situación complicada ante la autoexigencia. Participante brinde una alternativa de soluciones.

Sesión 2: “Manejando mi estrés”

Objetivo: Encontrar un espacio dentro de si mismo mediante la relajación.

Responsable

- Psicólogo

Materiales:

- Computadora
- Esferos
- Libreta

Técnicas/Actividades:

Actividad 1.

- Mediante la técnica de relajación de Jacobson, la cual se basa en la relación entre tensión muscular y estados psicológicos de nerviosismo o alta actividad mental. Además, consiste en adiestrar al individuo en la realización ejercicios físicos de contracción-relajación que le permitan tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de su cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión.
- La ventaja de la relajación progresiva es que puede practicarse donde se desee, sin que nadie se dé cuenta. Se llama progresivo porque comienza con los músculos en una parte del cuerpo y progresa hacia otras partes. Se le enseña al individuo a, alternativamente, contraer y relajar los músculos, de manera que la tensión pueda ser reconocida y auto tratada inmediatamente.

Desarrollo de la actividad:

<i>Manejando mi estrés</i>	
Tiempo	¿Cómo realizar?
<i>Iniciar la técnica</i> 5-10 minutos	En posición sentado o estirado, cierra los ojos, centra la atención en las secuencias de tensión y relajación muscular, mantén la tensión durante 5 segundos (inspira) y después relaja la zona durante 10 segundos (expira). Cuando todos los grupos musculares estén relajados, centra la atención en un pensamiento agradable. Vuelve gradualmente a tu estado de alerta, conservando la sensación de relajación.
<i>Brazos</i> 5-10 minutos	Estira el brazo derecho y ténsalo tanto como puedas manteniendo el puño cerrado. Ejerce tensión sobre todo el brazo, desde la mano hasta el hombro. Nota la tensión en el bíceps, el antebrazo, la muñeca y los dedos. Gradualmente, relaja y baja el brazo hasta donde lo apoyes. Céntrate, después, en la sensación de relajación,

	<p>respira normal y deja los músculos de los brazos flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la secuencia con el brazo izquierdo.</p>
<p><i>Pecho</i> 5-10 minutos</p>	<p>Tensa el pecho, contén el aire, intenta hacerlo como si quisieras reducir los pulmones. Nota dónde sientes la tensión, hacia la mitad del tórax y a cada una de las mamas. Relájate gradualmente al expulsar el aire. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos del pecho flojos, relajados y sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p>
<p><i>Piernas</i> 5-10 minutos</p>	<p>Tensa la pierna derecha y arquea el pie derecho hacia detrás en dirección a la rodilla. Ejerce la máxima tensión (glúteos, muslo, rodilla, gemelos, pie). Relaja lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, respira normal y deja los músculos de la pierna flojos y relajados. Nota la diferencia entre tensión y relajación. Repite la misma secuencia con la pierna izquierda.</p>
<p><i>Cara</i> 5-10 minutos</p>	<p>Cierra los ojos haciendo mucha fuerza. Tienes que sentir la tensión en la zona alrededor de los ojos. Pon especial atención en las zonas más tensas. Relaja los músculos de los ojos lentamente y vuelve a la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los ojos flojos, relajados y sin tensión.</p>
<p><i>Hombros</i> 5-10 minutos</p>	<p>Inclina el cuerpo hacia adelante. Levanta los brazos, pon los codos hacia atrás y hacia arriba hasta llegar a la espalda, y arquea la espalda hacia adelante. Comprueba dónde notas la tensión, desde los hombros hasta la</p>

	<p>mitad de la espalda. Relaja gradualmente los músculos, tira el cuerpo hacia atrás y busca la posición inicial. Céntrate, después, en la sensación de relajación, deja los músculos de los hombros y la espalda flojos, relajados, sin tensión. Nota la diferencia entre tensión y relajación.</p>
--	--

Sesión 3. “Mis pensamientos los controlo yo”

Objetivo: Lograr que el paciente pueda tener una nueva perspectiva acerca de sus pensamientos.

Responsable

- Psicólogo

Materiales:

- Hojas
- Esfero
- Diapositivas

Técnicas/Actividades:

Actividad 1.

- Los pensamientos negativos son ideas que provocan que nos debilitemos que perdamos la esperanza o que se interponen en el camino de mejorar su salud.
- Las técnicas de reestructuración cognitiva consisten en aprender a identificar los pensamientos negativos asociados a tu malestar, encontrar las claves y el origen de ese malestar.

Desarrollo de la actividad:

<i>“Mis pensamientos los controlo yo”</i>
<p>1. Reconocer el pensamiento</p> <p>El participante debe tener la habilidad de reconocer ese pensamiento negativo y ser consciente que le está causando malestar.</p> <p>2. Identificar el significado del pensamiento</p>

Es muy importante que lo reconozca al pensamiento y que causa el mismo, puede explicarlo mediante alguna imagen o realizar un “role playing” lo que permitirá verse así mismo el cómo actúa y siente.

3. Pensamiento opuesto

Generar un pensamiento opuesto a lo que se piensa, talvez genere un poco de molestia debido a que siempre se lleva la idea de que es como lo imagina, pero permitirá reconocer que ese pensamiento solo depende de la persona y no de los demás.

4. Generar la duda

Al pensar en este pensamiento opuesto puede que no lo crea, pero al pensar que esta nueva alternativa puede ser una mejor opción.

5. Tras la duda, el pensamiento alternativo que se sitúa entre lo inicial y su opuesto

Termina haciéndose consciente de que el pensamiento inicial como el pensamiento opuesto, pueden ser dos extremos que definiría como describe la realidad. Además, permitirá el tener una nueva perspectiva, lo cual recalcaría ante algún pensamiento negativo varias alternativas.

Sesión 4. “Resolviendo mis miedos”

Objetivo: Lograr controlar las preocupaciones mediante la meditación.

Responsable:

- Psicólogo

Materiales

- Hojas
- Esfero
- Diapositivas

Técnicas/ Actividades:

Actividad 1.

- Mindfulness es una técnica de meditación para la reducción del estrés basada en la atención plena.

- Se realizará de 30 a 45 minutos

Se logrará:

- Ser capaz de experimentar las emociones negativas, pero sin que estas te generen estrés o te atrapen en un círculo autodestructivo.
- Encarará los problemas con una mayor fortaleza, siendo consciente de que no se trata de situaciones que durarán por siempre.

Desarrollo de la actividad

- Mediante la sesión se colocará al paciente en un estado de tranquilidad y se podrá desarrollar la actividad mediante el hablar o escribir con lo que respecta a:

Centrarse en el presente	Ábrete a vivir nuevas experiencias	Aceptación Radial
No se trata simplemente de centrarse en el aquí y ahora sino de experimentar las situaciones y sensaciones sin intentar controlarlas. El objetivo no es controlar el malestar, el enojo o la tristeza, sino experimentarlos.	Implica abrir la mente a las vivencias, centrándose fundamentalmente en las sensaciones y emociones que estas generan. Se trata de evitar la crítica y cualquier tipo de prejuicio porque se considera que estos alteran la experiencia en sí.	El objetivo de aceptar la experiencia, sin realizar ningún tipo de valoración.

Sesión 5. “Sanemos nuestra mente”

Objetivo: Crear un espacio para liberar la tensión en nuestra carrera

Materiales:

- Parlante
- Esfero
- Hojas
- Maíz

Responsable:

- Psicólogo/ estudiantes de cada ciclo

Técnicas/ Actividades:**Actividad 1.**

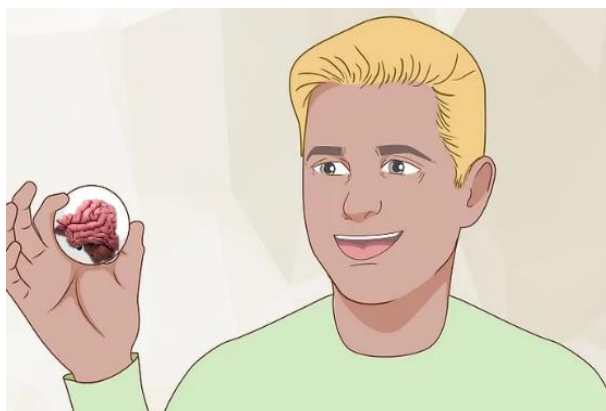
- Distraer nuestra mente mediante un “Bingo”
- Llevará a cabo en la carrera de psicología clínica, se puede realizar en un curso o con todos los estudiantes.
- Se desarrollará la tabla de juego, la cual constará de imágenes relacionados con temas de estudio.
- 30 a 40 minutos

Se logrará:

- Con esta actividad se logrará la integración de los participantes, a su vez, será empleado como una manera de distracción al estrés.

Desarrollo:

- Repartir a cada jugador una tabla
- Explicar a los participantes que se sacara las imágenes de una cajita, la cual se indicará y el participante marcara o tachara la misma.
- Dentro del juego se formará una letra “L” “C” “M” “T” o se llenará de manera horizontal, vertical, diagonal o tabla llena.
- Se puede entregar alguna recompensa.



Actividad 2.***“Moviéndonos juntos”***

- Actividad de baile
- Mediante el baile el estudiante logrará el movimiento de todo su cuerpo, el cual facilitará un cambio de ánimo.
- 5 a 10 minutos

Desarrollo:

- Durante el cambio de hora se realizará el baile “Chugchugua”
- Será dirigido por el psicólogo
- Con la finalidad de que los estudiantes puedan distraerse un momento al igual que realizar un descanso físico y mental.
- Se brindará una recompensa.

7. DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación lograron determinar que existe un elevado índice de estudiantes de educación superior con niveles de estrés altos, así mismo, se identificó que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para hacerlos, estos hallazgos coinciden con lo reportado por Guadarrama et al. (2012), donde la mayor frecuencia de sucesos estresantes ocurre en estudiantes que oscilan entre 18 y 25 años, en que los asuntos escolares fueron los más significativos; en primer lugar la época de exámenes.

Se ha podido evidenciar que los estudiantes de Psicología Clínica presentaron niveles altos de estrés académico que se ve reflejado en el 41,3 % y un nivel medianamente alto representado con el 34,8 %, por ello, en un estudio realizado por Julio y James (2015), en estudiantes universitarios, aplicado con el instrumento Escala de Maslach estrés, se ha demostrado puntajes elevados en los siguientes niveles en donde el 43% de los estudiantes muestra un nivel alto y el 48 % de los estudiantes se encuentran en el nivel medio. Con este estudio se puede demostrar que existe similitud en ambas investigaciones en cuanto a los niveles del estrés académico mostrando que, es una realidad la presencia del estrés en los estudiantes universitarios, por ende, se puede concluir que el estrés académico puede influir considerablemente sobre el bienestar físico, psicológico, conductual y en otras áreas que se desenvuelve el ser humano incluyendo al área académica como, por ejemplo, el rendimiento del alumno universitario obstaculizando los objetivos planteados del mismo.

En la actualidad el estrés académico se considera como un generador de alteraciones en el estado emocional, provocando dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física o fisiológicas no relacionadas con enfermedades de origen orgánico, psicológicas, cognitivas o emocionales, actitudes comportamentales en la sociedad, consideradas como no adaptativas, es decir, las condiciones que se vinculan directamente con acontecimientos vitales de las actividades escolares tales como, trabajos en grupos, participación frente a compañeros, presentaciones de resultados o exámenes pueden tener también una respuesta desfavorables.

Es por ello, que se comprueba que los estresores que se presentan en los estudiantes con mayor totalidad son los exámenes, proyectos, tareas investigativas, así mismo, el tiempo limitado para la elaboración de los trabajos, causando mucho estrés en los estudiantes, demostrando que el 50,3% de los estudiantes muestran estos estresores. En cuanto al, estudio

realizado por Valencia y Moreno (2015), manifiestan que los estudiantes equivalentes al 42,85% evidencian la presencia de estímulos estresantes, lo cual se puede corroborar que los estudiantes están expuestos a diversos episodios estresantes dentro de lo académico. Así mismo, dentro de la investigación realizada por estos autores mencionan que síntomas del estrés académico en los estudiantes equivale al 39,28% mostrando así reacciones como tristeza, llanto, miedo, ansiedad, dolores musculares, alteraciones en las funciones cognitivas. Por ende, en esta investigación se pudo percibir que el 42,6% presenta una reacción a la tendencia a discutir con los demás, lo cual demuestra que debido al estrés académico se presentan diversos malestares físicos, psicológicos y comportamentales.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento Chacón (2018), menciona que los estudiantes universitarios utilizan diversas estrategias de afrontamiento, logrando conocer mediante una investigación en los mismos, que una de las estrategias más planteadas son las habilidades asertivas, lo cual se puede evidenciar relación con la presente investigación, debido a que los estudiantes de Psicología Clínica presentan el 41,9% en emplear dicha estrategia.

En el caso, del rendimiento académico en los estudiantes universitarios presentan un excelente aprovechamiento, logrando identificar que pudieron manejar de manera adecuada el estrés, mientras que en un estudio realizado por Calderón (2017) identifiqué que los niveles altos de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles medios.

Además, menciona que entre la relación del estrés académico y rendimiento académico reporta un valor de $p=0,77742$, el cual no expresa relaciones significativas, lo cual existe una relación con la presente investigación en los estudiantes de la carrera de psicología clínica. Por ende, los factores estresores no son responsables como tal, sino, es la percepción del individuo al confrontar dicha presión y su capacidad para afrontarla (Silva et al., 2020).

8. CONCLUSIONES

Considerando los resultados obtenidos en la presente investigación, se emiten las siguientes conclusiones:

- Los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica presentan condiciones de estrés, lo que se pudo considerar que un gran segmento de estudiantes presentó altos niveles de estrés académico, lo que denota una autoexigencia, sin embargo, los estudiantes hacen uso de diversas estrategias de afrontamiento ante los estresores, logrando seguir con sus estudios académicos ya que la mayoría de los individuos manifiestan un excelente rendimiento académico.
- De manera general se puede concluir que los estudiantes universitarios presentan malestar físico y mental relacionado con el estrés académico, además, se pudo evidenciar que no se encontró relación estadísticamente significativa entre las variables expuestas.

9. RECOMENDACIONES

En base a los resultados de la investigación se ha propuesto las siguientes recomendaciones:

- Llevar a cabo el plan de intervención en los estudiantes de la carrera de psicología clínica para reducir los niveles altos de estrés académico, sin embargo, se precisa identificar los factores estresores asociados y atender las actuales condiciones de los individuos de manera que se evite afecciones de salud entre ellas el síndrome de burnout.
- Psicoeducar a los estudiantes y promover la reflexión sobre la problemática e implementar actividades o programas de bienestar con el fin de mejorar las necesidades de recreación de los estudiantes que fortalezcan el estado emocional.
- Coordinar y utilizar la información de consejerías y tutorías permanentes con el fin de brindar apoyo oportuno al estudiante en situaciones que lo requieren.
- A los próximos investigadores realizar una profunda evaluación de manera más detallada mediante un diagnóstico y se lleve a cabo una intervención psicológica.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar E, Hidalgo M, Cano R, López J, Campillo M, Hernández J. Estudio prospectivo de la desesperanza en pacientes psicóticos de inicio: características psicométricas de la escala de desesperanza de Beck en este grupo. *Anales de psiquiatría*. 1995; 11(4): 121-125.
- Águila, B. A., Calcines Castillo, M., Monteagudo De La Guardia, R., & Achon, Z. N. (s/f). *Estrés académico Academic Stress*. Sld.cu. Recuperado el 20 de junio de 2022, de <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
- Álvarez Silva, LA, Gallegos Luna, RM, & Herrera López, PS (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 28, 193–209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Beck AT, Weissman A, Lester D, Trexler L. The measurement of pessimism: The hopelessness Scale. *Consult J Clin Psychol*. 1974, 42(6): 861-865.
- Berrio, N (2011), Estrés académico. *Academic Stress*. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/11369-Texto%20del%20art%C3%ADculo-36170-1-10-20120427.pdf
- Bedoya, E. (2017). Factores moderadores del estrés, Universidad de Colombia. <https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.aspx>
- Boullosa, G (2013) Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima (Trabajo de integración curricular de obtención a Licenciada de Psicología Clínica) [https://trabajo de integración curricular .pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trabajo%20de%20integraci%C3%B3n%20curricular.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castillo C., Chacón T. & Díaz G (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *investigación en educación médica*, 230-237.
- Campos, M (2021) Estrés académico: ¿Qué es? <https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es>

- Del Rio, G (2015). Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de enfermería Universidad Nacional de la Amazonia Peruana [Trabajo de integración curricular].
- De Rearte, G (2013) *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. Universidad de Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>
- Estrada Araoz, E. G., Roque, M. (2021). *estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del covid-19*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- Figuroa, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*, San Salvador: Editorial Universitaria
- López, N, et.al. (2016) Estrés e Ideación suicida en estudiantes Universitarios. *Lux Medica*. <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/710/687>
- Mendoza, Leticia et.al. (2010) *Factores que ocasionan estrés en universitarios*. Unidad Académica Multidisciplinaria. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/96-356-1-PB.pdf>
- Miller, L. (2010) Tipos de estrés. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estr%C3%A9s%20puede,duraci%C3%B3n%20y%20enfoques%20de%20tratamiento.>
- McEwen, B., & Sapolsky, R. (2006). El estrés y su salud. *The journal of clinical endocrinology and metabolism*, 91(2), 0–0. <https://doi.org/10.1210/jcem.91.2.9993>
- Ortiz, J. (2018). *"Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la puca Ambato antes y después de los procesos de evaluación*. Edu. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
- Palacio, O (2016). Estrés académico: causas y consecuencias. *MULTIMED*, 17(2) <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302/410>
- Reyes, V., & Antonia, G. (2022). *estrés académico en estudiantes de una universidad nacional de lima metropolitana trabajo de integración curricular para optar el título profesional de licenciada en psicología con mención*

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/unfv/2383/venancio%20reyes%20guiovane%20antonia.pdf?sequence=1&isallowed=y>

Román, C (2011). Latinoamericana De Medicina. *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. Vol. (14) <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num2/Vol14No2Art1.pdf>

Ramon, P (2019) Factores que influyen en el estrés académico. *Revista Navarra Medica*. 5 (2), 14-23. <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/navarramedica/article/view/198/96>

Sánchez, A (2016) Ideación suicida y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Cajamarca. Universidad privada del norte. (Trabajo de integración de curricular obtención de título Licenciado en Psicología)

Sanitas (2015). Tipos de estrés. <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiQUIATRIA/estres-ansiedad/tipos-estres.html>

Toribio, C. enemigo, e., & del estudiante, s. (s/f). edu.mx. recuperado el 20 de junio de 2022, de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/a2_estres_acad.pdf

Torres, K (2022) *reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. (s/f). uchile.cl., de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

11. ANEXOS

Anexos 1. Muestra de la Población

Tabla 5. Genero de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	32	20,6
Femenino	123	79,4
Total	155	100,0

Tabla 6. Edad de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
18	15	9,7
19	18	11,6
20	16	10,3
21	26	16,8
22	37	23,9
23	17	11,0
24	9	5,8
25	10	6,5
26	3	1,9
27	2	1,3
28	1	0,6
29	1	0,6
Total	155	100,0

Tabla 7. Curso de los participantes

	Frecuencia	Porcentaje
Segundo	22	14,2
Tercero	26	16,8
Cuarto	25	16,1
Quinto	23	14,8
Sexto	20	12,9
Séptimo	17	11,0
Octavo	22	14,2
Total	155	100,0

Tabla 8. Prueba de Normalidad

Rendimiento_Academico	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Excelente	0,260	112	0,000	0,789	112	0,000
Muy bueno	0,285	41	0,000	0,814	41	0,000
Bueno	0,260	2				

Tabla 9. Tabla Cruzada

Interpretación	Estrés		Rendimiento_Academico			Total
			Excelente	Muy bueno	Bueno	
Interpretación	Estrés alto	Recuento	50	13	1	64
		% dentro de Rendimiento_Academico	44,6%	31,7%	50,0%	41,3%
	Estrés medianamente alto	Recuento	36	18	0	54
		% dentro de Rendimiento_Academico	32,1%	43,9%	0,0%	34,8%
	Estrés medianamente bajo	Recuento	13	4	0	17
		% dentro de Rendimiento_Academico	11,6%	9,8%	0,0%	11,0%
	Estrés Ligero	Recuento	13	6	1	20
		% dentro de Rendimiento_Academico	11,6%	14,6%	50,0%	12,9%
Total		Recuento	112	41	2	155
		% dentro de Rendimiento_Academico	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

INVENTARIO SISCO ESTRÉS ACADÉMICO

Datos generales:

Nombres y Apellidos:

Edad: **Sexo:**

Estimados estudiantes, el presente instrumento tiene como finalidad conocer “El nivel de estrés académico manifestado en los estudiantes de bachillerato. Sus aportes son valiosos para la investigación por lo cual agradezco su colaboración y sinceridad.

Instrucciones: marque con una “x”, la frecuencia con que las siguientes actividades lo estresan:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Competir con los compañeros del grupo					
2. Sobrecargas de tareas y trabajos escolares					
3. La personalidad y carácter del profesor					
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación, proyectos, etc.)					
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (ensayos, mapas conceptuales, maquetas, etc.)					
6. No entender los temas que se abordan en clase					
7. Participación en clase (exposiciones, responder preguntas, etc.)					
8. Tiempo limitado para hacer los trabajos escolares					

9. Conflictos con los compañeros o profesores					
---	--	--	--	--	--

A continuación, marque con una “x” la frecuencia con la que experimentaste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas estresado:

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10. Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
11. Fatiga Crónica (cansancio permanente)					
12. Dolores de cabeza o migraña					
13. Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
14. Rascarse, morderse las uñas, frotarse					
15. Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
16. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17. Sentimientos de depresión y tristeza					
18. Ansiedad, angustia o desesperación					
19. Problemas de concentración					
20. Sentimientos de agresividad o aumentos de irritabilidad					




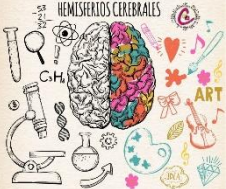
















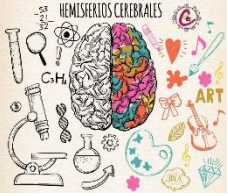



	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

21. Conflicto o tendencia a discutir					
22. Aislamiento de los demás					
23. Desgano para realizar las labores escolares					
24. Aumento o reducción del consumo de alimentos					

A continuación, marque con una “x” la frecuencia con la que utilizaste las siguientes estrategias de afrontamiento cuando estabas estresado.

Dimensión estrategias de afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
25. Habilidad asertiva (defender tus ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26. Elaboración de un plan y ejecución de las tareas					
27. Elogios así mismo					
28. La religiosidad (orar o asistir a misa)					
29. Búsqueda de información sobre la situación					
30. Conversas acerca de la situación que le preocupa					
31. Tratar de obtener lo más positivo de la situación que le preocupa					

Anexo 3. Ficha de apoyo para la actividad “Sanemos nuestra mente”

<i>Bingo</i>				
R	E	L	A	X
				
				
		<i>Mentesana</i>		
				
				

Anexo 4. Ficha de apoyo para la actividad “*Moviéndonos juntos*”

Coro: Chugchugua, chugchugua Todos empiezan con las manos
chugchugua gua gua. En la espalda
Mano al frente, Voz de la monitora (repetición del coro de todos/as)
dedo arriba,
codo atrás,
pate e pollo,
poto e vieja,
cuello almeja,
lengua afuera,
vista arriba.

Anexo 5. Oficio de petición para el Proyecto de Titulación

Loja 4 de abril, 2022

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs.

Directora de la Carrera de Psicología Clínica

Ciudad- Loja

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de Dayana Gabriela Ortega Mora, CI 1105400186, estudiante del octavo ciclo, el motivo es solicitarle comedidamente la autorización para desarrollar el Trabajo de Integración Curricular en la Facultad que acertadamente dirige; con el tema **“Estrés y Rendimiento Académico en los Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Loja, Periodo 2022”**. Previo a obtener el título de Licenciada en Psicología Clínica.

Aprovechando la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración.



Dayana Gabriela Ortega Mora



Anexo 6. Autorización para la recolección de Datos



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

Loja, 28 de julio de 2022

Dra.

Ana Puertas Azanza. Mg. Sc.

GESTORA ACADÉMICA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Ciudad.

De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo y deseándole éxitos en su importante cargo, en cumplimiento del Oficio. No. 411- C.PS.CL- FSH-UNL, recibido en mi correo institucional el 20 de julio del presente año, con asunto de analizar y emitir el Informe de Estructura y Coherencia del Proyecto denominado “**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022**”, autoría de la señorita Dayana Gabriela Ortega Mora Cl.1105400186, estudiante del VIII ciclo de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja; concluyo con lo siguiente:

1. Que el presente proyecto de investigación cuenta con todos los elementos de la estructura propuesta en el Artículo 226 del Capítulo VII de La Graduación y Titulación, Sección I Del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación del Régimen académico de la Universidad Nacional de Loja.
2. Que el título del presente proyecto es una buena propuesta, bien elegida, actualizada, clara, novedosa, vigente y apegada a los estudios realizados, sin embargo, sugiero que no se utilice las comillas para el nombre de institución educativa.
3. Que la problemática del presente proyecto describe y fundamenta adecuadamente la problemática objeto de la investigación.
4. Que la justificación del presente proyecto tiene una buena exposición de sus motivos sociales, académicos, económicos y otros.
5. Que los objetivos del presente proyecto presentan un buen fundamento de su propósito general, acorde a
6. Que la metodología define aceptablemente métodos, técnicas y procedimientos de investigación y son suficientes para el problema, los objetivos, la justificación y la hipótesis.
7. Que la bibliografía tiene una buena revisión de los proyectos afines, tesis, libros básicos y de consulta, Internet, manuales, leyes, reglamentos y otros documentos de apoyo a su investigación (de 2 a 4 fuentes).

Por tal motivo me permito emitir **el Informe favorable de Estructura y Coherencia del Proyecto** denominado: “**ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022**”.

Información que pongo a su disposición, para los fines pertinentes.

Atentamente,



MAYRA DANIELA
MEDINA AYALA

Psc. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala. Mg.Sc.

1104600844

mayra.medina@unl.edu.ec

PERSONAL ACADÉMICO OCASIONAL 1 DE LA UNL

c.c.: Archivo

Anexo 7. Certificado de Coherencia y Pertinencia



unl

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No.425- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja 04 de agosto del 2022

Señorita.
Dayana Gabriela Ortega Mora
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de ESTRUCTURA Y COHERENCIA del Proyecto de Tesis denominado: **"ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE LOJA, PERIODO 2022"**, de su autoría; el mismo fue emitido por la Psi. Cl. Mayra medina Ayala Mgs. docente responsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

Atentamente,



firmado electrónicamente por:
**ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA**

Dra. Ana Catalina Puertas A.
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

Archivo
APA/tsc



FINE-TUNED ENGLISH LANGUAGE INSTITUTE

Líderes en la Enseñanza del Inglés

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.

CERTIFICA:

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen de tesis "**Estrés y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Loja, Periodo 2022**" autoría de **Dayana Gabriela Ortega Mora** con número de cédula **1105400186**, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 13 de septiembre del 2022



Ing. María Belén Novillo Sánchez.

ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.

Matriz - Loja: Macará 205-51 entre Rocafuerte y Miguel Riofrío - Teléfono: 072578899
Zamora: García Moreno y Pasaje 12 de Febrero - Teléfono: 072608169
Yantzaza: Jorge Mosquera y Luis Bastidas - Edificio Sindicato de Choferes - Teléfono: 072301329

www.fte.edu.ec