



UNIVERSIDAD DEL AZUAY

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

**“ESTRÉS ACADÉMICO NIVELES Y DIFERENCIAS DE GÉNERO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD DEL AZUAY”**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título a Psicóloga Clínica

AUTORA:

Daniela Jackeline Muñoz Vélez

DIRECTOR:

Sebastián Herrera Puente

Cuenca-Ecuador

2016

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta tesis con todo mi cariño y amor para las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, quienes supieron estar presentes en este proceso de formación, tanto económica como emocionalmente brindándome un apoyo completo para que yo pueda alcanzar esta meta. A mis padres, que han sabido inculcar el valor de la perseverancia y de la motivación en mí, empujándome todos los días a no abandonar mis sueños dándome la mano cuando sentía que el camino terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

A mi hija a la que amo con toda mi vida siendo el motor principal de todo esto, a ella dedico mi tesis para poder mostrarle en un futuro el valor de la educación, y de una linda profesión.

Daniela Muñoz Vélez

AGRADECIMIENTO

En el presente trabajo de tesis quiero agradecer a las personas que fueron parte directa o indirectamente de este proceso de formación, a mi Universidad que ha sabido ofrecerme apoyo en los momentos de dificultad permitiéndome mantener en esta carrera que tanto me apasiona, a mis tutores quienes han sabido con paciencia y dedicación apoyarme y motivarme para lograr mis metas, mis Decanos que han sabido brindarme alternativas en todo momento de dificultad. A mis compañeros quienes han sabido apoyarme en este proceso de instrucción. Y a mí querida familia que ha sabido mostrarme el verdadero valor del amor hacia una carrera, y los frutos de la misma.

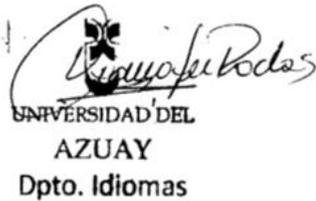
Daniela Muñoz Vélez

RESUMEN:

Esta tesis está orientada a descubrir si existe un aumento de estrés durante el proceso de evaluación en los estudiantes universitarios. Considerando la diferencia de género, para el estudio se utilizó una población de 90 estudiantes de la “Universidad del Azuay” de Psicología Clínica y Comunicación Social. El proceso se realizó aplicando el Inventario de Estrés Académico en dos períodos académicos, antes y después del proceso de evaluación. Se obtuvo como resultado la conclusión de que el estudiante no tiene un ascenso significativo de estrés durante el proceso de evaluación. Sin embargo, el género masculino genera mayores niveles de estrés sobre el femenino.

ABSTRACT

This thesis aims at discovering whether there is an increase of stress during the evaluation process in university students. Considering gender difference, the study included a population of 90 students from the schools of Clinical Psychology and Social Communication enrolled at "Universidad del Azuay". The process was performed by applying the Academic Stress Inventory in two academic periods before and after the evaluation process. The results lead us to conclude that students do not have a significant increase of stress during the evaluation process; however, males generate higher levels of stress than females.



Translated by
Lic. Lourdes Crespo

INDICE

Introducción General.....	1
Capítulo I: Marco Teórico.....	3
1.1 Fundamentación Teórica.....	3
1.1.1 Introducción.....	3
1.1.2 Estrés, fenómeno actual.....	3
1.2 Manifestaciones ocultas y evidentes del estrés.....	10
1.2.1 Manifestaciones ocultas	10
1.2.2 Manifestaciones evidentes del estrés.....	11
1.2.2.1 Fenómenos que ocurren durante la etapa de respuesta del estrés.....	13
1.2.2.2 Estrés y sistema nervioso autónomo.....	14
1.2.2.3 Úlceras.....	14
1.3 Relación entre estrés y desempeño académico.....	15
1.3.1 Enfoque biológico y psicológico del estrés académico.....	19
1.4 Distinción del estrés positivo y del estrés negativo.....	21
1.4.1 El estrés positivo.....	22
1.4.2 El estrés negativo.....	24
1.4.2.1 Estrés y memoria.....	24
1.4.2.2 Estrés y depresión.....	25
Capítulo II: Metodología.....	27
2.1 Introducción.....	27
2.2 Elección de la muestra que va a participar en el análisis.....	27
2.2.1 Procedimiento e instrumento	29

2.2.2 Variables.....	29
Capitulo 3: Resultados.....	32
3.1 Procesamiento de información.....	32
3.2 Análisis de resultados en relación al aumento de estrés en procesos posteriores a la evolución y desarrollo de mapas porcentuales.....	32
3.3Análisis de resultados en relación a la diferencia de género para desarrollar mayores cantidades de estrés.....	36
Discusión.....	42
Conclusiones.....	44
Recomendaciones.....	45
Referencias.....	47
Anexo	50

INTRODUCCION GENERAL

En la actualidad el estrés es considerado un problema al cual se le está prestando cada vez mayor atención. Comúnmente el estrés está considerado como una expresión psicológica negativa cuando en realidad es un proceso natural fisiológico, psicológico y de comportamiento, de un ser humano que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. El conflicto se produce cuando se presenta una sobre carga de situaciones estresantes, como resultado la persona experimenta sintomatologías indeseables tanto psicológicas (ansiedad, depresión) y fisiológicas (dolores de cabeza, alteraciones del hambre, sueño, infecciones y depresión del sistema inmune), viéndose afectado directamente el desempeño académico del estudiante.

Por ello este se dirige a estudiantes Universitarios que están cursando los primeros años de las carreras de Psicología y Comunicación Social. Pretende demostrar cómo se incrementan los niveles de estrés durante el periodo en el que deben ser sometidos a alguna evaluación propia de la carrera, y compararlos con análisis anteriores a la evaluación, buscamos valorar esto mediante “La escala de estrés percibido”. Adaptado en Chile por Erik Marín.

El objetivo de mi trabajo es llegar a tener un conocimiento global acerca de las diferentes manifestaciones y signos del estrés, así como las causas que lo provocan demostrando que este asciende notablemente cuando el estudiante se ve expuesto a valoraciones. Esto nos permitirá afrontarlo apropiadamente, permitiendo tener un mayor manejo sobre el síndrome a fin de evitar repercusiones en lo académico.

Nuestra problemática entonces está enfocada en descubrir ¿En qué grado se incrementan los niveles de estrés de un estudiante en un proceso de evaluación comparado con el grado de estrés antes de la evaluación? Y ¿Existe diferencias en el manejo de estrés académico entre hombres y mujeres?

CAPITULO I

1. Marco Teórico

1.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1.1 Introducción:

En este capítulo se abordará temas relacionados al estrés que las personas padecen en la actualidad, además daremos definiciones de algunos autores que abordan este tema, tipos de estrés.

1.1.2 Estrés, fenómeno actual.- para llegar a dimensionar el estrés en la actualidad empezaremos dando algunas definiciones sobre este tema:

El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distrés*, que significa en inglés antiguo "pena o aflicción", el vocablo ya era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud; "el estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias."

El término estrés se origina en la década de 1936. Selye, (Sandín, 2003) siendo estudiante de medicina, correlaciona a ciertas enfermedades con la presencia de un grupo de síntomas como: baja de peso, apetito disminuido, etc. Selye lo denominó inicialmente como "Síndrome General de Adaptación" por (Zea, Berrío & Mazo, 2011). Dicho estudio es fecundado bajo una investigación en la que se aplicó en ratas un proceso de extenuante ejercicio físico, dando como resultado: la elevación de las hormonas suprarrenales, atrofia del sistema linfático y aparición de úlceras gástricas. Tras esta corroboración se le atribuye a dicho fenómeno el nombre de "estrés

biológico”, el cual fue generalizado a diferentes enfermedades cardíacas, hipertensión arterial y trastornos emocionales o mentales; basándose en el principio de que la presencia prolongada de estrés en los órganos producía cambios fisiológicos.(Zea, Berrío &Mazo, 2011) en su investigación generalizan esta teoría hacia los efectos de las demandas del entorno sobre el individuo, que requieren de capacidad de adaptación y pueden provocar el trastorno del estrés.

Sierra, Ortega & Zubeidat (2003) en su estudio acerca de la ansiedad y estrés mencionan que el estrés está considerado como una problemática a nivel mundial, la cual se ve interrelacionada íntimamente con dichas situaciones cotidianas. Es un fenómeno “multivariable”, resultado de la interacción entre la persona y el medio donde habita, el cual está cargado de estímulos los cuales pueden ser en algunos casos percibidos como amenazantes debido a que se encuentran por sobre los “recursos internos de la persona” término que definiremos adelante. Producen además un desequilibrio generador de ansiedad y estrés. Citando a Lazarus y Folkman (1984), quienes definen al estrés como un agente intermediario entre el ambiente y la persona, y es un “generador de las emociones”, podemos advertir que el sujeto tras percibir los estímulos ambientales tiende a interpretarlos como amenazantes o no si exceden o igualan sus recursos de afrontamiento, estos constituyen entonces un peligro para su bienestar y esto da lugar a la oportunidad de generar ansiedad y consecuentemente estrés.

Seyle (citado por Berrío y Mazo, 2011) está considerado uno de los pioneros en investigar el fenómeno del estrés debido a que, accidentalmente en un experimento, descubre que las ratas que están siendo inyectadas por él desarrollan úlceras gástricas, glándulas adrenales agrandadas y tejidos del sistema inmune atrofiados como resultado de su falta de habilidad de inyectarlas. Estas se ven expuestas a un estímulo estresante permanente y desarrollan estrés. Seyle amplía

este concepto fundamentándose en dos principios: El primero, enfocado a las habilidades del cuerpo para enfrentarse a situaciones displacenteras, que definió como “Síndrome General de Adaptación” y el segundo que clarifica el hecho de que la presencia permanente de un evento estresante produce enfermedad. En sus estudios también postula las fases del estrés.

Fases del Estrés según Seyle:

1. Fase inicial (*alarma*): cuando se detecta la presencia del estresor.
2. Segunda fase (*adaptación o resistencia*): cuando se moviliza el sistema.

Da respuesta volviendo al equilibrio (proceso activo mediante el cual el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la *homeostasis*, se denomina “*alostasis*”).

3. Tercera fase (*agotamiento*): si el estresor se prolonga en el tiempo, se entra en esta última fase, donde surgen las alteraciones relacionadas con el estrés crónico.

Según la visión de Selye, durante la fase de agotamiento llegaban enfermedades debido a que las reservas de hormonas secretadas durante la respuesta al estrés se agotaban (como un arma que se queda sin munición nuestro cuerpo se quedaba sin defensas contra el estresor amenazante). Luego, como veremos más adelante, se vio que esta explicación al fenómeno no era correcta.

El estrés es un fenómeno muy común en la actualidad, constantemente se expresa en diferentes ámbitos y se podría afirmar que una gran parte de la población lo ha experimentado en algún momento, atribuyéndolo a situaciones cotidianas del individuo propias de su desarrollo. Experimentarlo supone estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas. Las personas tienen

diferentes habilidades y capacidades en las situaciones sociales a la hora de afrontar los problemas, no todas tienen la misma capacidad para controlar sus respuestas emocionales, ni la misma motivación y compromiso personal ante una determinada situación. (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003)

Sandin citando a Cockerham (2003), afirma que esto depende de la interpretación individual que hace una persona de la situación, así también como de la manera de afrontarla.

En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo" (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78) Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías.

El enfoque transaccional de Ramirez & Hernández (2008) citando a Lazarus y Folkman sugiere una definición del estrés como la relación entre la persona y el ambiente. Este tipo de modelo diferencia al ambiente de la percepción. Es decir, no considera al ambiente como factor amenazante sino al ambiente percibido por el individuo como amenazante. Para que esta percepción se genere deben existir tanto condiciones internas como externas y el resultado de ambas es lo que da lugar a la evaluación individual. En este modelo es importante recalcar el concepto de "evaluación cognitiva" ya que dependiendo de la percepción basada en experiencias individuales, se forma dicha valoración, la misma que puede variar en diferentes personas, por eso se da el fenómeno en el que un mismo evento tiende a ser amenazante para algunas personas y para otras no. Es decir, la naturaleza del cambio es la que puede generar independientemente una reacción de ansiedad dependiente de las características del individuo según Sandín (citado en

Ferrero, 2003); refiriéndonos a la “naturaleza del cambio” nos enfocamos en que de acuerdo a Pearlin (1989) & Thoits (1983):

Parece existir evidencia de que no es tanto el cambio por sí mismo, sino la cualidad del cambio, lo que es potencialmente dañino; se ha demostrado que los cambios rápidos e inesperados son los más dañinos sobre los cambios habituales, los cuales están bajo en control del individuo.

Se genera en el individuo una constante necesidad de mantener una homeostasis ante los estímulos externos. Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia & Achon (2003) los conceptualizan como una “entidad objetiva, que tiene vida independientemente de la percepción de la persona y que normalmente se presenta como una amenaza a su integridad vital”. Este constante estado de alerta llega a tener un efecto agotador en el individuo ya que durante el tiempo de alerta se activan una serie de organismos, resultado de la preparación, los cuales tras efectuar la acción cesan su producción, entonces permanece el cuerpo en estado de alerta y consecuentemente genera ansiedad en el individuo.

La percepción individual que la persona tenga sobre sí misma, sobre su propia eficacia representa un requisito fundamental para el momento de escoger metas, mantener esfuerzo y perseverancia para que pueda lograrlas con éxito incluso ante una situación difícil. A esto se le denomina “autoeficacia”, por ende si esta autoeficacia es baja, la persona se considera incapaz de afrontar una situación de dificultad considerando que la situación se encuentra por encima de sus estrategias de afrontamiento, siendo incapaz de actuar como lo solicita la demanda. Otra característica fundamental son las atribuciones causales que se enfocan en la fuerza motivacional de la reflexión mental individual que realizan la personas consecuente a eventos propios o

externos. Es decir, como las personas interpretan su comportamiento y el de otros y las causas que les asignan (Davis y Newstrom 2003) citado por (Macias & Barraza, 2010).

Macias & Barraza (2010) citando a Lazarus proponen el estudio del estrés desde una perspectiva persona-entorno, fundamentada en la característica perceptiva individual del estresor que para ser considerado como tal, debe ser inédito, y para que el mismo produzca una respuesta, debe haber sido previamente evaluado cognitivamente por el individuo. Esta evaluación explica la potencial diferencia en la respuesta que dos personas pueden dar a la misma situación estresante, incluso a las distintas respuestas que una misma persona puede dar a la misma situación en dos momentos diferentes. Se da una valoración subjetiva del proceso. Para que un elemento del ambiente sea considerado como estrés, tiene que necesariamente poner en peligro el compromiso de una meta importante o violar expectativas altamente valoradas. Es cierto que a mayor exigencia, mayor aprendizaje pero hay que tener cuidado con la naturaleza de las demandas así como con su intensidad, pues pueden ser contraproducentes. Es decir, pueden generar un bloqueo e inhibición de la acción de aprendizaje en el estudiante. Enfocándonos ya en la naturaleza del ambiente como potencial generador de estrés, se debe considerar que este debe contener características como: altamente demandante, novedoso, impredecible, escasamente incontrolable con demandas de alta duración y elevada intensidad.

En su estudio Belkis, Calcines Castillo, Monteagudo de la Guardia & Nieves (2006) afirman que las situaciones habituales propias de los procesos de transición del individuo son las que tienden a generar comúnmente ansiedad debido a su innata característica de cotidianidad, es decir son situaciones que se desarrollan constantemente bajo una normativa de vida, como por ejemplo el matrimonio, la separación, el divorcio, la pérdida de trabajo, la pérdida de un amigo o las

pequeñas violaciones de la ley; procesos de transición propios del desarrollo del individuo como el ingreso a la escuela, colegio, universidad y el desempeño académico e institucional. Se establecen dos tipos de estresores: los traumáticos, son denominados “estresores mayores”, los cuales son independientes de la percepción individual del sujeto y siempre generan un impacto negativo en la persona como por ejemplo, desastres ambientales o fallecimientos de seres queridos; el otro tipo de estresores son los que dependen de la percepción individual de la persona, es decir, acontecimientos que generan resultados individuales según la percepción del individuo, denominados “estresores menores”, ya que dependen de la percepción individual que tenga el individuo del evento bajo su valoración cognitiva, por lo que una misma situación puede o no ser considerada un estímulo estresor para cada persona, aprobando la teoría de que el estrés es un estado básicamente psicológico.

Zea (2011) Sugiere un tipo de clasificación nosológica para los estresores:

- a) **Inespecíficos:** ante su presencia se reduce la capacidad defensiva del sujeto generando un estado de vulnerabilidad en el organismo. Se incluyen fenómenos psicosomáticos que tienen un papel importante, mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, tiroiditis, etc.), y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.

- b) **Semi-específicos:** en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Algunos ejemplos son: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.

c) **Específicos:** los factores externos de estrés son determinantes en la génesis del proceso morboso. Los síndromes típicos de este grupo son: el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

A este último grupo, suele restringirse la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría. En consecuencia, se definen los síndromes de estrés como "aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogénico determinante y específico" (González, 2001 citado por Zea, 2011).

1.2 Manifestaciones ocultas y evidentes del Estrés

1.2.1.- Manifestaciones ocultas.-

Al referirnos a estrés evidente y oculto tenemos en cuenta la variable de la inmediatez de los síntomas, es decir a la velocidad con la que se produce cierto fenómeno, considerando los efectos colaterales que produce y la velocidad con la que el sujeto los reconoce como ajenos a sí mismo. El estado de nirvana de la persona se ve alterado constantemente por estímulos ambientales a los cuales tiende a reaccionar utilizando sus mecanismos de defensa, de los cuales se hablara adelante. Cuando el evento supera esta velocidad de reconocimiento crea una serie de síntomas que lo desestabilizan; estos pueden producirse de forma evidente en algunos casos y de forma oculta en otros. A continuación definiremos la diferencia de esta reacción con relación a la presencia de estrés.

Para tener claridad sobre las manifestaciones ocultas y evidentes del estrés creo conveniente citar un experimento realizado por Olivier Clerc: *La rana que no sabía que estaba hervida*, que podemos resumir así: "si intentamos introducir una rana en agua muy caliente, da un salto y

escapa; pero si la introducimos en agua a temperatura ambiente y procedemos a calentarla lentamente, la rana permanece en el agua hasta morir hervida” (Peña, Gil & Cañal, 2010).

Haciendo un análisis de lo expuesto, la rana parece no percibir los cambios continuos y pequeños que se están dando, por lo tanto no reacciona ante los mismos. De igual forma parece suceder con los seres humanos., Como menciona el autor Vrljicak: (2015):

Bajo condiciones de estrés pueden emerger fallas mantenidas ocultas bajo condiciones normales... El esfuerzo de adaptación (alostasis) físico y psíquico frente a condiciones cambiantes acumula un resto que puede impactar en forma abrupta en cualquier momento.

Los cambios que se dan en forma lenta, escapan a la conciencia. La persona parece irse acostumbrando poco a poco y el poder de reacción se ve reducido o en algunos de los casos no provoca respuesta hasta que las manifestaciones que permanecían ocultas se tornan evidentes. Existe una variedad de manifestaciones ocultas que provoca el estrés. Zárate, Acevedo, Sarmiento, Cárdenas, & León, (2014) mencionan que los efectos del estrés sobre hipocampo, córtex prefrontal y amígdala, ocasionan alteraciones comportamentales que pueden incidir de forma negativa en varias esferas de la vida de los organismos, haciéndoles más susceptibles a enfermedades y a sufrir con mayor intensidad los deterioros asociados a la vejez.

1.2.2.- Manifestaciones evidentes del estrés.

El estrés considerándolo como el producto de una deficiencia del individuo para poder afrontar situaciones venideras propias del desarrollo personal, tiende a manifestarse en una variedad de síntomas, los cuales aquejan con frecuencia a las personas que tienden a atribuir

estos “síntomas” a enfermedades orgánicas; para la persona se torna difícil entender que son producto de un estado continuo de ansiedad ya que no se ha manifestado abruptamente.

Cuando mencionamos la palabra síntoma, visualizamos una serie de enfermedades o estados físicos propios de los estados de ansiedad como por ejemplo: taquicardia, sudor excesivo, cefalea, dificultad para concentrarse, irritabilidad, déficit de memoria a corto plazo y desequilibrios en sueño, hambre, concentración, etc. y se comprende como una manifestación de un estado mental continuo o inmediato.

Selye (citado en Marty, Lavín, Figueroa, Demetrio & Cruz, 2005) introdujo a la teoría del estrés el “proceso de reacción general de adaptación al estrés” el cual consta de tres fases:

a) La fase de alarma en donde se produce una movilización del organismo en conjunto con el fin de iniciar el proceso de adaptación.

b) La de adaptación en donde la reacción del estrés es dirigida hacia el órgano mejor capacitado con el objetivo de erradicarlo.

c) Y una fase donde se produce un agotamiento de esta función o órgano, es decir el “estrés” es el proceso que realiza el organismo para poder llegar adaptarse a un esfuerzo corriente., Cuando este esfuerzo supera las características (estrategias de afrontamiento) propias del individuo, este tiende a generar consecuencias negativas como enfermedades medicas: úlcera péptica, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades alérgicas, infecciones) o bien, psiquiátricas ansiedad y depresión.

Cuando nos enfocamos en las enfermedades biológicas debemos tener presente que el estrés produce una depresión del sistema inmune, por ejemplo el incremento endógeno de cortisol, que ocurre durante la respuesta al estrés, induce linfocitopenia y las catecolaminas inhiben la diferenciación linfocitaria. Las endorfinas y encefalinas también son inmunomoduladores importantes.

Pruebas especialmente claras del impacto médico del estrés han surgido de estudios sobre enfermedades infecciosas tales como resfríos, gripe, herpes, y demás enfermedades inmunodeficientes dado a que los estudiantes sometidos a estrés suelen generar una menor capacidad de fagocitosis y estallido respiratorio, lo cual los haría más propensos a las infecciones. (Marty et al.2005)

1.2.2.1 Fenómenos que ocurren durante la etapa de respuesta del Estrés

Florencia (2012) en su estudio enfocado a la biología del comportamiento menciona que uno de los fenómenos que se desencadenan en el proceso de respuesta es el aumento de energía e inhibición del proceso de almacenamiento; la glucosa se libera de los adipocitos que son las células grasa del organismo así como del hígado, los adipocitos son llevados a los músculos mediante un aumento en la frecuencia cardiaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria. Otro fenómeno importante es la inhibición de los proyectos a largo plazo disminuyéndose actividades importantes como la digestión, el crecimiento y la reproducción dando como resultado la disminución de la reparación de tejidos, la formación de anticuerpos del sistema inmune y la elaboración del esqueleto neuronal. Otra actividad que se encuentra afectada tanto en hombres como en mujeres es la sexual, impidiendo en el sexo femenino las posibilidades de ovular y de llevar un embarazo normal, en el masculino se ven involucrados los procesos de la

erección y la fabricación de espermatozoides. En ambos sexos se alteran las habilidades cognitivas, así como la percepción del dolor como resultado de la sobreproducción de energía.

1.2.2.2 Estrés y Sistema Nervioso Autónomo

El estrés actúa sobre este sistema en dos formas: inhibiéndolo y activándolo. Se activa el *sistema nervioso simpático*, el cual irradia la medula espinal, teniendo contacto con la mayoría de órganos, vasos y glándulas sudoríparas del cuerpo tras activarse una situación de alarma o emergencia; como resultado aumentan procesos como la vigilancia, motivación y activación general. Este proceso se produce como resultado de la activación rápida del llamado eje SAM (Simpato-Adreno-Medular), y da como resultado la activación de glándulas que liberan catecolaminas: adrenalina y noradrenalina. La otra mitad del sistema nervioso autónomo, el *sistema nervioso parasimpático*, se ve inhibida. Este sistema media las funciones vegetativas que promueven el crecimiento y el almacenamiento de energía.

1.2.2.3 Úlceras

Uno de los síntomas principales cuando experimentamos un periodo de estrés es la disminución del apetito, como consecuencia se produce una disminución de la ingesta y así un descenso en la secreción de ácidos estomacales, minimizando los niveles de protección hacia la flora intestinal. Después de terminar el periodo de estrés, la ingesta vuelve a la normalidad así como su ácido estomacal, pero se encuentra con un estómago bajo en defensas y paredes afinadas con poco mucus que lo proteja, dando como producto laceraciones en las paredes del estómago. El cuerpo comúnmente tiene la función de curarse a sí mismo mediante la activación

de la secreción de prostaglandinas, pero considerando que en el periodo de estrés estas son inhibidas por el accionar de los glucocorticoides, el proceso tarda más.

1.3 Relación entre el estrés y desempeño académico.

El ser humano es un ser social, por lo que constantemente se encuentra en contacto con estímulos provenientes del ambiente, positivos como aversivos. Desde su infancia se encuentra expuesto a este intercambio sensorial en actividades propias de su desarrollo es decir, el ingreso a la escuela inicialmente, colegio e universidad. Estas etapas van vinculadas a nuevos modos de conducta a los cuales la persona tiene que adaptarse secuencialmente, no solo en el ámbito académico, sino también en el social. El ingreso a la Universidad conlleva una serie de situaciones nuevas para el estudiante, existe una mayor exigencia tanto académica como social es decir de integración. Podríamos generalizar al decir que existen muchas personas que logran adaptarse sin dificultad a estas nuevas situaciones, pero también existen otras a las que les resulta más difícil e inician un proceso de frustración acompañado de síntomas reflejados en el desempeño académico como: ansiedad, estrés, deserción académica y demás. Este estudio está orientado a encontrar la relación entre estos dos fenómenos: el estrés y el bajo desempeño académico. Se considera al estrés como un generador de ansiedad que obstruye el desenvolvimiento del alumno en un proceso universitario.

Existe una gran variedad de aspectos que afectan el desempeño académico del estudiante, a más de las cualidades propias del ambiente universitario están influencias externas como: el entorno familiar, las características sociodemográficas, etc. Según una investigación las variables idiosincráticas del individuo como su salud mental son las que tienen mayor relevancia, así como alteraciones psicológicas, vocación, crisis de identidad, baja autoestima. (Bermúdez Quintero et

al., 2010). Están también las variables de género, expectativas, y demás que pueden ser el producto de las anteriores dando como resultado emociones adversas como el estrés y la ansiedad. Esta teoría está fundamentada por Lazarus y Folkman (1986) citado por (Cabanach), Valle, Rodríguez, Piñero & Gonzales, 2010) al sostener que las creencias existenciales y aquellas que se refieren al control personal serían las más relevantes en la explicación del estrés. Estas se enfocan en las valoraciones individuales de las situaciones, las cuales podrían determinar o modificar sus relaciones con su entorno; dichas valoraciones individuales se forman en base a los constructos que haya establecido el individuo a lo largo de su vida, creando una percepción sobre su eficacia personal.

Un alto o bajo nivel de eficacia influye en la manera en la que la persona responde ante las demandas del ambiente, las personas con altos niveles de eficacia tienden a ser más confiadas en su relación con las demandas del medio. Al contrario las personas con bajos niveles tienden a valorar negativamente produciendo una dificultad en el momento de controlar los estímulos y por ende las situaciones a las que se enfrentan, generando que las perciba como amenazantes, y por ende disminuyan las probabilidades de que este las enfrente adecuadamente.

Es posible que los individuos con altos niveles de autoeficacia tiendan a usar conductas de afrontamiento activo y centradas en el problema, mientras que los individuos con una baja autoeficacia usarían más estrategias centradas en la emoción y, por lo tanto, en ellos mismos. (Cabanachatal. 2010)

Se afirma que las reacciones de estrés se encuentran íntimamente ligadas a la forma de concebir las autoeficacia así como las estrategias de afrontamiento. Si una persona ha desarrollado una baja autoeficacia y por ende unas estrategias de afrontamiento inadecuadas

tiende a valorar los sucesos vitales como una realidad estresante, reaccionando de manera inequívoca ante dichas situaciones, desencadenándose ansiedad y estrés (Bandura, 1988, 1997 citado por (Cabanachatal.2010).

Karademas y Kalantzi Azizi, (citado en Cabanach at al.2010) encontraron una estrecha relación entre “la autoeficacia y el nivel de riesgo y amenaza que se percibe como en el modo de aproximarse o afrontar la situación”. Por lo tanto, la percepción individual de la autoeficacia de la persona puede ser fundamental en la aparición de estrés y en el estudio de su afrontamiento, teoría que se corrobora en su investigación dirigida a la interrelación existente entre el nivel de eficacia y el desarrollo de estrés. Se confirma que la relación entre la autoeficacia interactúa de manera negativa y significativa con todos y cada uno de los factores que constituyen las escalas de estresores académicos y respuesta de estrés. Por el contrario, la autoeficacia mantiene una relación positiva con las estrategias de afrontamiento, aunque ésta sólo resulta significativa en el caso de la reevaluación positiva y de la planificación.

Lazarus y Folkman, (citados en Castaño & León del Barco, 2010) definieron el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.”

Dentro de su estudio Castaño & León del Barco (2010) crea una distinción entre estilos y estrategias de afrontamiento, definiendo que el estilo hace referencia a predisposiciones personales para hacer frente a situaciones, de aquí se reflejan las preferencias idiosincráticas del uso de un tipo específico de estrategias por sobre otras, así como de su estabilidad. En cambio, se define a las estrategias como los procesos ya concretos que se utilizan en una situación, teniendo

como característica ser altamente cambiantes, y variables dependiendo de las situaciones que las desencadenan. Es decir, los estilos de afrontamiento son disposiciones generales que llevan a la persona a actuar de manera estable ante situaciones, en cambio las estrategias se establecerán en función a la situación.

Tomemos en cuenta estos enunciados: Los estilos interpersonales, entre sus características definitorias, incluyen elementos que describen la facilidad o incapacidad para relacionarnos con otras personas y las maneras de afrontar las situaciones de estrés interpersonal” (p.e., Felipe y Ávila, 2007; Miguel, 2002). “Hablar de estrés interpersonal es considerar el estrés como un elemento social considerando, en este sentido, los conflictos interpersonales como una fuente social fundamental de estrés” (Ptacek, Smith y Zanas, 1992; citado por Sandín, 2003).

Orlandini, (citado en Barraza, 2004, p. 143), considera que el estrés es el resultado de una tensión excesiva que se puede manifestar desde los primeros años académicos hasta la Universidad. El período de aprendizaje tiende ya a generar tensión por las constantes demandas que se impone en el ámbito educativo (Caldera, Pulido y Martínez, 2007). El enfoque psicosocial integra también el ámbito de desarrollo individual de la persona mencionando que el resultado del malestar que tiene el estudiante es también resultado del intercambio interrelacional, al crearse la necesidad de competencia, arraigándonos a un enfoque psicosocial en donde se enfatizan los factores que pueden generarlo, tales como las necesidades de liderazgo del ser humano ante la competencia.

1.3.1 Enfoque biológico y psicológico del estrés académico.-

Dentro del enfoque psicobiológico se conceptualiza al estrés académico como estímulo, respuesta o ambas. Se consideran tres formas de abordarlo; considerando agentes generadores de estrés propios de enseñanza y aprendizaje generalizando así situaciones propias del desarrollo académico como exámenes, falta de tiempo, etc.; también se consideran las manifestaciones fisiológicas cognitivas y conductuales que los estudiantes presentan en diferentes niveles educativos los cuales se encuentran estrechamente asociados a manifestaciones propias a otros tipos de estrés como trastornos del sueño, de alimentación, enfermedades psicosomáticas etc.; y realizando una importación del estrés académico, siendo el estudiante el centro del fenómeno.

El enfoque psicológico personológico asume el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman, (citado en Collazo & Rodríguez, 2011) y considera a los procesos cognitivos como base fundamental para la aparición del estrés, así como la forma que tiene de evaluar la persona dichos procesos dependiendo de los recursos emocionales y sociales que tiene la misma para considerar una situación como estresante o no.

El modelo Sistémico Cognitivista fundado por Barraza (2008), define componentes estructurales del estrés como estresores, evaluación, manifestaciones, interacción dinámica entre los mismos y con el entorno, siendo el estudiante el centro del fenómeno. Fundamentado su teoría en cuatro hipótesis:

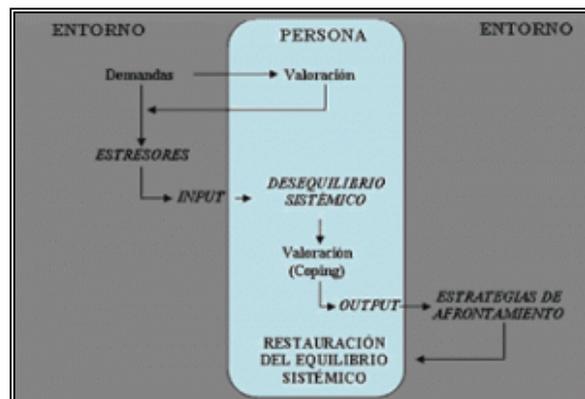
- a) Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico: se fundamenta en el sistema abierto de los componentes resultado de relación entorno-sistema, y al constante flujo de entrada (input) y salida (output) que está presente en todos

los sistemas para lograr el equilibrio. Los divide en tres grupos: estímulos estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

- b) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico: se fundamenta en la gravedad existente (dependiendo de la valoración individual) en los estresores que desencadena en el mismo una reacción generalizada o específica.
- c) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico: menciona una valoración idiosincrática de los indicadores en las personas concluyendo una característica individual para el desequilibrio sistémico.
- d) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico: menciona la capacidad de afrontamiento individual de la persona y sus distintas estrategias de afrontamiento ante las situaciones generadoras de desequilibrio propias del estrés con el objetivo de mantener un equilibrio del sistema.

Barraza (2008), sugiere las siguientes: “habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.”

Este modelo puede ser comprendido gráficamente así:



Nota Fuente: Barraza, Macías Arturo (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana* 2008; 26: 270-89.

1.4 Distinción del Estrés Positivo o estrés del estrés Negativo.

En la actualidad el término estrés se encuentra comúnmente asociado con una situación negativa, la cual se supone conlleva evitarla y así poder manejar con mayor “eficacia” situaciones generadoras de estrés. Varios artículos, libros, y páginas web están a disposición de las personas con el fin de manejar o evitar un episodio de estrés. La forma de vida actual demanda que los individuos se vean constantemente enfrentados a situaciones que requieren un esfuerzo cognitivo y conductual, los cuales se desarrollan para poder manejar dichas demandas. Bajo la evaluación del individuo estas situaciones son percibidas como desbordantes de sus recursos, generando en estos síntomas iniciales asociados a dicho estrés. El concepto de estrés se basa en que tras percibir el individuo una situación estresante la concibe como amenazante y tiende a desarrollar ciertos “síntomas” como resultado de mantener el estado de alerta en el individuo. Estos síntomas se pueden mantener durante un tiempo y generan repercusiones en el estado inmunológico del individuo. Antes de iniciar con la distinción de eustrés vs distres, pasaremos a definir a eustrés como un mecanismo que ejerce sobre el organismo una función protectora, el cual utiliza sus “fuerzas auto protectoras” para enfrentarse ante nuevas situaciones, el exceso de esta función es la que provoca el desarrollo del distrés y consecuentemente una serie de síntomas que dificultan el bienestar del paciente (Valerio, 2005).

Una aportación importante a esta teoría es reconocer al estrés como una situación fundamental en nuestra vida., un grado de estrés saludable nos moviliza y hace que generemos metas a corto y

largo plazo y nos sentimos motivados a realizarlas. “El nivel de eustrés necesario para hacer la vida más agradables es mucho mayor que el de distrés” Seyle (citado en Díaz, Fernández-Abascal & Martín, 2010); aunque se menciona que una cantidad muy alta de eustrés puede generar síntomas adictivos propios de los “buscadores de sensaciones” y en los adictos a los deportes y/o actividades de riesgo.

Como mencionamos anteriormente el estrés está relacionado a emociones negativas a diferencia del eustrés que está asociado a sentimientos “hedónicos positivos”. Es decir, a sentimientos positivos así como a consecuencias beneficiarias., Seyle realiza una diferenciación del tipo de estrés, basándose en los síntomas y resultados inmediatos y a largo plazo, que en la actualidad se conceptualiza como el estrés que se encuentra bajo el control de la persona, y el que sale del control como distrés., Es decir, existen situaciones que pueden generar sentimientos positivos o negativos independientemente del estrés por lo que la persona considera simplemente que puede manejarlo y genera un estado de eustrés en la misma. Así pues, que el estrés sirva para producir emociones positivas depende en parte de nuestras creencias de control sobre las condiciones a las que nos enfrentemos.

1.4.1 El estrés positivo

El estrés es la respuesta inespecífica del cuerpo a cualquier demanda, ya sea causada por condiciones agradables o desagradables. Durante ambos, eustrés ("buen estrés") y distrés ("mal estrés") el cuerpo experimenta en la práctica las mismas respuestas inespecíficas a los diversos estímulos positivos o negativos que actúan sobre él. Sin embargo, el hecho de que el eustrés cause mucho menos daño que el distrés demuestra gráficamente que es el

"cómo te lo tomes" lo que determina, en último término, si uno puede adaptarse al cambio de forma exitosa". (Seyle, 1978).

Berrío y Mazo (2011) en su estudio sobre el estrés académico afirman que tras las demandas ejercidas por el medio, el organismo que se encuentra en un estado de pasividad tiende a desarrollar medios adaptativos para alcanzar el estado de homeostasis normal del cuerpo. Cuando estas respuestas se realizan en armonía y se encuentran acorde a los parámetros fisiológicos y psicológicos del individuo se procede a consumir la energía necesaria dispuesta por el sistema general de adaptación, entonces se habla de eustrés.

El eustrés está considerado por Zea (2011) como un medio adaptativo, debido a que este desequilibrio sistémico producido en el individuo suele impulsar que este pueda desarrollar ciertas estrategias de afrontamiento para poder manejarlo, considerando al estrés como síntoma movilizador de estrategias presentes en el individuo respaldando la teoría de Carvajal A. (2005) donde señala que el origen del término estrés proviene de la física, definiendo al estrés como “ la capacidad del cuerpo para regresar a su condición inicial después de haber sido deformado” (es decir, la elasticidad que tiene para volver a su estado de homeostasis. Todos los organismos vivientes están en constante intercambio interno como externo, los cuales obligan a despegar una serie de mecanismos de adaptación buscando recuperar el equilibrio, cuando las respuestas de adaptación son adecuadas con el estímulo, se da un intercambio estable el cual es fuente de salud.

Normalmente los estudiantes en sus primeras etapas universitarias tienen una incapacidad de adaptarse ante las nuevas exigencias propias de su carrera dando como resultado deserciones o bajas calificaciones., a medida que el estudiante va incluyéndose en el sistema universitario va desarrollando estas estrategias de estudio, las cuales tras ser adaptadas a la vida cotidiana

producen que el estudiante genere cada vez más estrategias para manejarlo como por ejemplo: horarios de estudio, grupos de trabajo, etc.

1.4.2 El estrés negativo

Anteriormente mencionamos que los niveles regulados de estrés tienden a producir en el sujeto un impulso movilizador hacia la acción necesaria, siendo productivos para el individuo. Al contrario, cuando estos sobrepasan los niveles de afrontamiento tienden a alterar el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración de cualquiera de estas áreas o, en casos profundos, de las tres influye íntimamente en el desarrollo de un buen desempeño académico (Belkis, 2006).

Al referirnos a estrés negativo nos enfocamos en las consecuencias a nivel cognitivo y psicológico que se pueden generar como resultado de la presencia del estrés en un periodo universitario., A continuación mencionaremos algunos fenómenos psicológicos que se desencadenan con la presencia del mismo.

1.4.2.1 Estrés y Memoria

Internándose en el ámbito académico, con frecuencia a alguno de nosotros nos ha sucedido que dentro de un periodo de evaluación sufrimos de estrés, ya sea por miedo al fracaso o por el mismo aspecto de la evaluación, como síntoma puede suceder que nuestra memoria se vea alterada.

Esto lo podemos explicar adentrándonos en el funcionamiento fisiológico del cerebro., Durante un pico de estrés nuestra memoria mejora debido a la activación del hipotálamo por

medio del Sistema Nervioso Simpático., Como resultado nuestra cognición mejora, contrario a esto cuando un estresor se mantiene mucho tiempo es decir, de forma prolongada se produce una “interrupción de la consolidación de la memoria” (M. Florencia, 2012)

Esta disminución se considera resultado de tres fenómenos: el primero es la interrupción de los mecanismos que facilitan la sinapsis, debido a la Inhibición de las neuronas hipo campales de baja afinidad; el segundo se refiere a la retracción de las prolongaciones neuronales con la consecuente pérdida de sinapsis, las cuales vuelven a la normalidad después del proceso de estrés; y el tercero describe la disminución de los niveles de glucosa que generan muerte neuronal en los períodos más extremos.

1.4.2.2 Estrés y Depresión

Existe una gran correlación entre estos dos fenómenos debido a que ambos son generadores el uno del otro. Las personas que han sufrido algún nivel de depresión han sido víctimas de un proceso estresante o inversamente las personas que han desarrollado estrés son más propensas a desarrollar depresión (M. Florencia, 2012).

Como vimos en capítulos anteriores el estrés desencadena una serie de síntomas fisiológicos similares a los de la depresión, por ejemplo: alteraciones en las áreas de alimentación, sueño, cognición, etc. Como resultado se da un incorrecto funcionamiento del individuo. Fisiológicamente esto se puede justificar argumentando que en ambos fenómenos se ven afectados la producción de los niveles de dopamina (hormona del placer) por ejemplo, en el estrés crónico se produce una disminución de la misma similar al que se produce en el proceso de la depresión.

El estrés, al generar altos niveles de glucocorticoides en circulación, puede predisponer a una persona a padecer depresión. No nos sorprende entonces que los niveles de glucocorticoides estén por encima de lo normal en pacientes con depresión. Estos altos niveles se deben a una gran señal del hipotálamo (una gran señal de estrés desencadenada en el cerebro) sumado a una falla en la retroalimentación. En otras palabras: el cerebro libera mucho CRH y se vuelve insensible a los glucocorticoides circulantes, por lo que sigue liberando CRH.

Los niveles elevados de glucocorticoides también están involucrados en el hecho de que los pacientes con depresión tengan, generalmente, algún grado de inmunosupresión y pérdida de memoria. El tipo de memoria afectada, la memoria declarativa, es la mediada por el hipocampo (el hipocampo posee un gran número de receptores para glucocorticoides). Por otro lado, en depresiones prolongadas se ha observado atrofia hipo campal.

CAPITULO II

2.- METODOLOGIA

Aplicación del Inventario de Estrés Académico (I.E.A), a estudiantes de la Universidad del Azuay para medir el estrés académico, niveles y diferencias de género.

2.1 Introducción

En el presente capítulo se abordarán los métodos utilizados para la recolección de datos, como la aplicación del Inventario de Estrés Académica (I.E.A) dirigido a estudiantes de la Universidad del Azuay., Presentaré el inventario original que se aplicó y los resultados que se obtuvieron luego de la aplicación.

Los datos arrojados por la investigación se analizaron mediante el programa para análisis estadístico IBM PC+ VERSIÓN 4.1. Se pudo contar con cuadros y gráficos que demuestran la aplicación o no de nuestra hipótesis.

2.2 Elección de la muestra

Los estudiantes que participaron en esta investigación son alumnos de la Facultad de Filosofía, de las escuelas de Comunicación Social y de Psicología de la Universidad del Azuay de la ciudad de Cuenca, de la Provincia del Azuay. El número de participantes fue un total de 90, de los cuales 45 fueron mujeres y 45 hombres. Se aplicó a los siguientes estudiantes

Tabla 1. *Estudiantes de la Universidad del Azuay por curso y escuelas.*

PRIMERA ETAPA				
CARRERA	CURSO	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
PSICOLOGIA CLINICA	3RO A	21	9	30
COMUNICACIÓN SOCIAL	3RO A	16	12	28
COMUNICACIÓN SOCIAL	5TO A	8	8	16
PSICOLOGIA CLINICA	5TO B	0	9	9
PSICOLOGIA CLINICA	3RO B	0	7	7
TOTAL		45	45	90

Tabla 2. *Estudiantes de la Universidad del Azuay por curso y escuelas.*

SEGUNDA ETAPA				
CARRERA	CURSO	FEMENINO	MASCULINO	TOTAL
PSICOLOGIA CLINICA	3RO A	21	9	30
COMUNICACIÓN SOCIAL	3RO A	16	7	23
COMUNICACIÓN SOCIAL	5TO A	8	14	22
PSICOLOGIA CLINICA	5TO B	0	9	9
PSICOLOGIA CLINICA	3RO B	0	6	6
TOTAL		45	45	90

Es importante señalar que en la primera y segunda etapa se aplicó a los mismos cursos y de las mismas carreras, sin embargo la asistencia de los estudiantes varió en algunos de los casos.

2.2.1 Procedimiento e Instrumento

Luego de contar con la autorización respectiva por parte de las autoridades de la Facultad y de haberse designado los cursos y horas de aplicación aptas para iniciar la evaluación, -en este caso los estudiantes de los terceros y quintos ciclos de Psicología Clínica y Comunicación Social- se procedió a la administración del cuestionario en forma colectiva en el interior de sus propias aulas, con la ayuda de la autorización de los docentes de cada materia. Se les brindó el tiempo necesario para la ejecución del test conjunto a la asistencia permanente del autor de esta investigación durante la evaluación.

Al iniciar la realización del cuestionario se dio algunas instrucciones de cómo deben ser llenados para facilitar así un llenado correcto. Se explicó uno a uno los ítems que conformaban el cuestionario, así como el valor de sus respuestas. El cuestionario que se aplicó es: Inventario de Estrés Académico (I.E.A), a una población de 110 estudiantes de las cuales se utilizó una media de 45 hombres y 45 mujeres. Se calculó que el llenado del formulario sería de alrededor de 15 a 20 minutos, no por esto se presionó a los estudiantes para que lo llenen rápidamente

2.2.2 Variables

El Inventario de Estrés Académico (I.E.A) consta de once situaciones potencialmente generadoras de estrés en los estudiantes dentro del ámbito académico, y es la siguiente:

Las variables tienen valores que van del 1 al 5, y estos representan el grado de estrés que tienen los estudiantes en cada situación. 1-nada, 2-poco, 3-de vez en cuando, 4-a menudo, 5-mucho

estrés. Este es el formulario que se aplicó a los 90 estudiantes de la Universidad del Azuay., En el desarrollo de la aplicación de este cuestionario se contestó algunas preguntas que realizaron los estudiantes.

Además de estas situaciones, se mide las frecuencias de los niveles de respuesta en el campo fisiológico, cognitivo y motor que experimentan los estudiantes y que están asociados a cada situación planteada anteriormente. Estos elementos son: me preocupo, el corazón me late muy rápido y me falta el aire y la respiración es agitada, realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o movimientos muy torpes, siento miedo, siento molestias en el estómago, fumo, como o bebo demasiado, tengo pensamientos o sentimientos negativos, me tiemblan las manos y las piernas, me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo, me siento inseguro de mí mismo, se me seca la boca y tengo dificultades de tragar y siento ganas de llorar. De igual forma se evalúa en una escala de 1 a 5 y tiene el mismo significado.

Distribución de los elementos

1. Percepción subjetiva de estrés: Percepción general asociada a cada una de las situaciones planteadas.
2. Manifestación fisiológica del estrés: Frecuencia de aparición de respuestas fisiológicas asociadas al estrés.
3. Manifestación cognitiva de estrés: Frecuencia de aparición de respuestas cognitivas asociadas al estrés.
4. Manifestación motora del estrés: Frecuencia de aparición de respuestas

Todo ello nos permitirá conocer qué situaciones son las que provocan un mayor nivel de estrés percibido, qué tipo de respuesta es la que se asocia con tal estrés y cuál es la relación entre cada una de las situaciones y la manifestación conductual.

Tabla 3. *Niveles de respuesta en el campo fisiológico, cognitivo y motor que experimentan los estudiantes y que están asociados a cada situación planteada anteriormente.*

Niveles	Elementos
Fisiológico	2-5-8 y 11
Cognitivo	1-4-7-10 y 12
Motor	3-6-9

CAPITULO 3

3 RESULTADOS

3.1 Procesamiento de información

Para procesar la aplicación del Inventario de Estrés Académica (I.E.A) se utilizó el programa Excel en el cual se obtuvieron cuadros que nos ayudan a ver de forma clara los resultados obtenidos., Además se realizó el análisis estadístico de los datos arrojados por nuestra investigación con el programa IBM PC+ VERSIÓN 4.1, mediante el cual pudimos obtener cuadros y gráficos que demuestran la aplicación o no de nuestra hipótesis.

3.2 Análisis de Resultados en relación al aumento de estrés en procesos posteriores a la evaluación y desarrollo de mapas porcentuales

A continuación se expondrán los resultados obtenidos después de realizar el análisis estadístico de los datos a través del programa IBM SPSS PC+ Versión 4.**Análisis de las Situaciones Generadoras de Estrés:**

Analizando la Tabla 4, en la que se puede apreciar las situaciones incluidas en los cuestionarios realizados antes y después de exámenes, se ve reflejada la Media obtenida antes de y después de los exámenes., En 5 de las 11 situaciones se supera el teórico punto medio de la escala ($x=2.82$). De igual forma ocurre después de exámenes. Las mismas 5 situaciones superan el teórico punto medio ($x=2.72$); esto quiere decir que el estrés percibido para cada situación es,

en valores generales, medio bajo. Y no se puede apreciar que el estrés sube en el período de los exámenes.

Antes de Exámenes: Los estudiantes evaluados informan que la situación que más estrés les produce es la definida como “Falta de Tiempo para poder cumplir las actividades académicas” ($x=3,78$), seguida por “Sobrecarga académica” ($x=3,66$), “Realización de un Examen” ($x=3,37$), “Trabajos obligatorios para aprobar la asignatura” ($x=3,13$). En el resto de situaciones planteadas en el cuestionario los resultados se ubicaban por debajo de la media de la escala, es decir “Trabajar en Grupo”, “Exposición de Trabajos en Clase”, “Tarea de Estudio”, “Masificación en las Aulas” y “Competitividad entre compañeros”, “Intervención en el aula” y “Subir al despacho del profesor en horas de tutorías” representaron valores inferiores a ($x=2,68$).

Después de Exámenes: Los estudiantes evaluados informan que la situación que más estrés les produce al igual que antes de los exámenes es la “Falta de Tiempo para poder cumplir las actividades académicas” ($x=3,65$), seguida por “Sobrecarga académica” ($x=3,48$), “Realización de un Examen” ($x=3,27$), “Trabajos obligatorios para aprobar la asignatura” ($x=3,06$). En el resto de situaciones planteadas en el cuestionario los resultados se ubicaban por debajo de la media de la escala, es decir “Masificación en las Aulas”, “Exposición de Trabajos en Clase”, “Tarea de Estudio”, “Trabajar en Grupo”, “Competitividad entre compañeros”, “Intervención en el aula” y “Subir al despacho del profesor en horas de tutorías”, todas representaron valores inferiores a ($x=2,72$).

Tabla 4. *Análisis Descriptivo del Grado de Estrés generado por cada situación Antes y Después de Exámenes.*

Situación	x Antes de Exámenes	x Después de Exámenes
Realización de un Examen	3,37	3,27
Exposición de Trabajos en Clase	2,65	2,62
Intervención en el aula	2,13	2,17
Subir al despacho del profesor en horas de tutorías	2	1,96
Sobrecarga académica	3,66	3,48
Masificación en las aulas	2,63	2,72
Falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas	3,78	3,65
Competitividad entre compañeros	2,21	2,13
Trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	3,13	3,06
Tarea de Estudio	2,68	2,57
Trabajo en Grupo	2,83	2,34

Profundizando en el análisis podemos observar en la tabla 4 que contrariamente a lo esperado, no son las situaciones de evaluación “Realización de Exámenes” ($x=3.37$) las que generan más estrés sino, que en este caso el estrés está más relacionado con el cansancio o agobio estudiantil, “Sobrecarga académica” ($x=3.66$), “Falta de tiempo para poder cumplir las actividades

académicas” ($x=3.78$). Es decir los estudiantes perciben que tienen varias cosas por hacer pero poco tiempo para cumplirlas.

Tabla 5. *Situaciones de estrés que más reflejan los estudiantes Antes y Después de Exámenes.*

Situación Potencialmente generadoras de estrés	x Antes de Exámenes	x Después de exámenes
Falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas	3,78	3,65
Sobre carga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)	3,66	3,48
Realización de un Examen	3,37	3,27
Trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	3,13	3,06

Como podemos observar en la Tabla 5 hay tres situaciones en las que los estudiantes sienten más estrés tanto “Antes de los Exámenes” como “Después de los exámenes”; y además se puede notar que no existe un crecimiento del estrés en los exámenes., Es mas descende; así lo graficamos en la siguiente tabla.

3.3 Análisis de Resultados en relación a la diferencia de género para desarrollar mayores cantidades de estrés.

Tabla 6: Análisis Comparativo de cada Respuesta a las situaciones de estrés basadas en el sexo del encuestado Antes y Después de exámenes.

		Antes de Exámenes	Después de Exámenes
Realización de un Examen	Femenino	3,42	3,24
	Masculino	3,33	3,31
Exposición de Trabajos en Clase	Femenino	2,64	2,42
	Masculino	2,62	2,82
Intervención en el aula	Femenino	1,95	1,8
	Masculino	2,24	2,55
Subir al despacho del profesor en horas de tutorías	Femenino	1,95	1,64
	Masculino	2,95	2,28
Sobrecarga académica	Femenino	3,64	3,57
	Masculino	3,57	3,4
Masificación en las aulas	Femenino	2,71	2,53
	Masculino	2,42	2,91
Falta de tiempo para poder cumplir las actividades académicas	Femenino	3,84	3,73
	Masculino	3,57	3,57
Competitividad entre los compañeros	Femenino	2,28	1,95
	Masculino	1,95	2,31
Trabajos obligatorios para aprobar la asignatura	Femenino	3,11	3,15
	Masculino	2,95	2,97
Tares de estudio	Femenino	2,66	2,57
	Masculino	2,48	2,55
Trabajar en Grupo	Femenino	2,64	2,31
	Masculino	2,77	2,37

En la tabla 6 podemos evidenciar que existen diferencias entre hombres y mujeres. “Antes de los exámenes” las mujeres se estresan más que los hombres, pues en 8 de las 11 situaciones

existe un nivel más alto de estrés en comparación con los hombres.; Sin embargo, en proceso de exámenes ocurre completamente lo contrario los hombre tienen un nivel más alto de estrés, en 7 de las 11 situaciones se ve un incremento de estrés en los hombres sobre el de las mujeres.

Tabla 7: *Análisis Descriptivo del tipo de manifestaciones basadas en el sexo del encuestado Antes y después de exámenes.*

Situaciones Potencialmente generadoras de Estrés		Antes de Exámenes	Después de Exámenes
Me preocupo	Femenino	1,71	1,63
	Masculino	1,51	1,55
El corazón me late muy rápido	Femenino	1,06	0,92
	Masculino	0,95	1,06
Realizo Movimientos muy repetitivos	Femenino	1,05	1,05
	Masculino	1,22	1,34
Siento miedo	Femenino	1,16	1,02
	Masculino	1,11	1,1
Siento molestias en el estomago	Femenino	0,98	0,95
	Masculino	1,03	1,11
Fumo, como o bebo demasiado	Femenino	0,81	0,84
	Masculino	1,12	1,2
Tengo pensamientos o sentimientos negativos	Femenino	0,95	0,92
	Masculino	1,2	1,2
Me tiemblan manos y piernas	Femenino	0,97	0,91
	Masculino	0,92	0,95
Me cuesta expresarme verbalmente	Femenino	1,04	0,95
	Masculino	1,14	1,18
Me siento inseguro de mí mismo	Femenino	0,98	0,87
	Masculino	0,96	1,06
Se me seca la boca y tengo dificultad para tragar	Femenino	0,72	0,71
	Masculino	0,68	0,87
Siento ganas de llorar	Femenino	0,73	0,82
	Masculino	0,72	0,73

De la encuesta realizada a 90 estudiantes, correspondientes 45 al sexo femenino y 45 al sexo masculino, se evaluó los niveles de respuesta en el campo fisiológico, cognitivo y motor que experimentan los estudiantes y que están asociados a cada situación planteada antes de los

exámenes y después de ellos. Se encontró que en el sexo femenino la respuesta más alta entre todos los niveles antes de los exámenes es la descrita como “Me preocupo” ($x=1.71$), seguida de “Siento miedo” ($x=1.16$), en comparación con el sexo masculino en el que el nivel más alto es igual que el femenino “Me preocupo” ($x=1.51$), pero el que le sigue difiere del sexo femenino, pues este está reflejado en “Realizo movimientos muy repetitivos” ($x=1.22$). Después de los exámenes la respuesta que aglutina mayores puntuaciones en el sexo femenino sigue siendo la misma que antes de los exámenes “Me preocupo” ($x=1.63$), pero la segunda respuesta más puntuada corresponde a “realizo movimientos muy repetitivos” ($x=1.05$).

Tabla 8: *Análisis Descriptivo de Respuesta del nivel Fisiológico antes y después de exámenes.*

Respuesta	Nivel Fisiológico Antes de los Exámenes								Nivel Fisiológico Después de los Exámenes											
	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%
El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la Respiración es agitada	37	41%	24	27%	21	23%	6	7%	2	2%	34	38%	33	37%	15	16%	6	7%	2	2%
Siento molestias en el estómago.	40	44%	26	29%	11	12%	8	9%	5	6%	44	49%	18	20%	11	12%	12	13%	5	6%
Me tiemblan las manos y piernas	66	73%	13	15%	9	10%	2	2%	0	0%	62	69%	12	13%	11	12%	1	1%	4	5%
Se me seca la boca y tengo dificultad es para tragar	45	50%	22	25%	13	14%	7	8%	3	3%	37	41%	39	43%	6	7%	5	6%	3	3%

Como puede apreciarse en la tabla 8, en relación a la manifestación fisiológica no se produce un alza significativa en las manifestaciones de estrés en el proceso de exámenes. La frecuencia de ocurrencia de las respuestas “Casi Siempre y Siempre” ubicadas en los niveles más altos no rebasan en ninguna de las preguntas el 10% de estrés entre los encuestados.

Profundizando un poco más el análisis se puede observar que la frecuencia de ocurrencia de las respuestas “A veces” -que sería la media del grado de estrés que pueden generar las situaciones analizadas- no rebasan el 20% de los estudiantes encuestados. Esto quiere decir que el nivel fisiológico no se ve afectado en ninguna de las dos etapas “Antes y Después de los exámenes”.

Tabla 9: *Análisis Descriptivo de Respuesta del nivel Cognitivo antes y después de exámenes*

Respuesta	Nivel Cognitivo Antes de los Exámenes									Nivel Cognitivo Después de los Exámenes										
	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%
Me preocupo	6	7%	19	21%	27	30%	25	28%	13	14%	6	7%	20	22%	27	30%	25	28%	12	13%
Siento molestias en el estómago.	27	30%	27	30%	23	26%	10	11%	3	3%	25	28%	40	44%	15	17%	9	10%	1	1%
Tengo Pensamientos o Sentimientos Negativos	34	38%	29	32%	12	13%	9	10%	6	7%	34	38%	24	27%	22	24%	7	8%	3	3%
Me siento inseguro de mí mismo	39	43%	28	31%	12	13%	10	11%	1	2%	46	51%	18	20%	14	16%	9	10%	3	3%
Siento ganas de llorar	68	76%	13	13%	3	3%	4	4%	4	4%	61	68%	15	17%	9	10%	3	3%	2	2%

Realizando el análisis de la tabla 9, la respuesta “Me preocupo” es superior a las otras pero no varía significativamente “Antes de los Exámenes” y “Después de los Exámenes”. Se puede observar que la frecuencia de ocurrencia de las respuestas “Nunca” y “Casi Nunca” superan el 60% que sería el grado más bajo de estrés, a excepción de la primera respuesta que ya fue analizada anteriormente.

Como podemos observar en esta tabla 9, la frecuencia de ocurrencia de las respuestas “A veces” sube “Después de los Exámenes” en la primera respuesta “Realizo movimientos repetitivos” de un 19% a un 27%; en la segunda respuesta “Fumo, como o bebo demasiado” de

un 8% a un 10%; y en la tercera “Me cuesta expresarme...” de un 12% a un 21%. Con esto se demuestra que el nivel motor sube pero hasta el punto medio que es “A veces”

Tabla 10: *Análisis Descriptivo de Respuesta del nivel Motor antes y después de exámenes*

Respuesta	Nivel Motor Antes de los Exámenes								Nivel Motor Después de los Exámenes											
	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%	Nunca	%	Casi Nunca	%	A veces	%	Casi Siempre	%	Siempre	%
Realizo movimientos repetitivos con alguna parte me quedo paralizado o movimientos muy torpes	32	36%	23	26%	17	19%	14	15%	4	4%	26	29%	23	26%	24	27%	13	14%	4	4%
Fumo, como o bebo demasiado	51	57%	16	18%	7	8%	10	11%	6	6%	46	51%	18	20%	9	10%	10	11%	7	8%
Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo	33	37%	29	32%	11	12%	12	13%	5	6%	33	37%	27	30%	19	21%	6	7%	5	5%

Para analizar el tipo de respuesta que produce cada situación de estrés, se agruparon los ítems correspondientes a cada uno de los niveles en cada situación concreta. Como puede apreciarse en la tabla 10, es la manifestación cognitiva la más ampliamente informada por los estudiantes de la muestra.

Tabla 11: *Análisis Comparativo entre los tres niveles de respuesta a las situaciones potencialmente generadoras de Estrés.*

Nivel Cognitivo		
Respuesta	Antes de Exámenes	Después de Exámenes
Me preocupo	3,22	3,15
Siento Miedo	2,27	2,1
Tengo Pensamientos o Sentimientos Negativos	2,15	2,12
Me siento inseguro de mí mismo	1,95	1,93
Siento ganas de llorar	1,46	1,52
Nivel Fisiológico		
Respuesta	Antes de Exámenes	Después de Exámenes
El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la Respiración es agitada	2,02	1,98
Siento molestias en el estómago.	2,02	2,06
Me tiemblan las manos y piernas	1,9	1,86
Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar	1,41	1,58
Nivel Motor		
Respuesta	Antes de Exámenes	Después de Exámenes
Realizo movimientos repetitivos con alguna parte, me quedo paralizado o movimientos muy torpes	2,27	2,4
Fumo, como o bebo demasiado	1,93	2,04
Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo	2,18	2,14

Profundizando el análisis se establece que el punto medio “Antes de los exámenes” es 2.06, tomando en consideración todos los niveles se puede observar que 5 de las 12 respuestas superan el punto medio, con esto se demuestra que las manifestaciones en los distintos niveles no superan el 50%.

Y se observa que “Después de los exámenes” el estrés supera el 50% de las manifestaciones en los tres niveles., Con esto queda demostrado que los estudiantes en proceso de exámenes manifiestan situaciones más altas de estrés.

Discusión

Como se desprende de los resultados podemos concluir que no existe una alteración significativa en el desarrollo de estrés en estudiantes en proceso de evaluación contradiciendo la investigación de Monzon (2007) donde afirma que existe un acenso significativo de estrés en proceso de evaluación.

Contradictoriamente parece que este desciende en el proceso de evaluación. Dicha afirmación se puede apoyar en que los estudiantes en este proceso se encuentran “libres” de las anteriores situaciones que son potencialmente generadoras de estrés mencionadas anteriormente. Presentándose otras situaciones como potencialmente generadoras de estrés, como por ejemplo: “La falta de tiempo para cumplir las tareas universitarias” o la “sobrecarga académica”.

Según los datos proporcionados por los estudiantes, el estrés es fundamentalmente de tipo cognitivo. Dicho de otra manera los alumnos, sobre todo, "piensan" de forma negativa o se preocupan ante determinadas situaciones académicas confirmándolo en el ítem “Me preocupo y siento miedo”, los dos síntomas potencialmente generadores de estrés. Ahora bien, aunque habría que confirmarlo en trabajos posteriores, es interesante constatar cómo son las situaciones relacionadas con la sobrecarga académica y la falta de tiempo las que provocan un mayor nivel de estrés por encima incluso de las situaciones de evaluación. Esto apoya el llamado Modelo de Control o mejor dicho de la falta del mismo (Fisher, 1986), en el sentido de que la sensación de no poder abarcar todo lo que han de hacer acentuará la sensación de falta de control.

El mayor nivel de estrés informado por los estudiantes de primer curso parece apoyar, a su vez, esta falta de control en lo que tiene de revelador acerca de la no posesión de soluciones a los nuevos requerimientos que tienen que abordar por su entrada en la Universidad. Parece que, sobre todo en relación a las situaciones de evaluación, los alumnos más experimentados han desarrollado habilidades de afrontamiento que hacen que descienda el nivel de estrés percibido confirmando los estudios realizados por Pulido, Serrano, Valdés, Chaves, Hidalgo y Vera (2011), en los que se sugiere que el desarrollo de estrés en estudiantes varía según el semestre, produciéndose una desigualdad en la distribución de carga académica. Todo ello nos lleva a apuntar estas actuaciones dirigidas al objetivo de mitigar el estrés percibido por los estudiantes universitarios

Con respecto a nuestra hipótesis de que las mujeres tienden a desarrollar mayores niveles de estrés que los hombres obtuvimos resultados contradictorios, siendo las mujeres las que menos estrés desarrollan en este proceso apoyando los resultados obtenidos por Bedoya, Perea & Ormeno (2006), en los cuales se confirma que los hombres desarrollan mayores niveles de estrés, contradiciendo los estudios realizados por Latas, Pantic y Obradovic (2010) que afirman que las mujeres Universitarias generan mayor nivel de estrés significativo por encima de los hombres; al igual que el estudio de Fernández, Castillo (2009) donde aseguran que la mujer desarrolla mayores niveles de estrés incluso teniendo esta mayores estrategias de afrontamiento a su disposición. Alvares, Aguilar y Lorenzo (2012) en sus estudios también aseguran que las mujeres presentan mayores manifestaciones de ansiedad por encima de los hombres de forma significativa, lo cual no se cumple en esta tesis dado que, tanto para hombres como mujeres, no se da un aumento significativo en el proceso de evaluación.

Conclusiones

Con respecto al objetivo general orientado a la diferencia de género pudimos evidenciar que no existe una diferencia significativa en el desarrollo de estrés académico en estudiantes universitarios, siendo las mujeres las que menos desarrollan estrés en comparación a los hombres.

Con relación al primer objetivo específico que hace relación a conocer si los niveles de estrés ascienden en proceso de evaluación en ambos géneros, se obtuvo resultados en los que se demuestra que en proceso de evaluación disminuye el nivel de estrés en ambos géneros, pues antes de los exámenes el nivel de estrés es mayor. Esto se puede atribuir a que en el periodo de evaluación existe una “baja” de exigencia académica (trabajos, pruebas, presentaciones). Dicho dato confirma que existen otras situaciones que les generan más estrés como la “sobrecarga académica” y la “falta de tiempo para cumplir actividades”.

Refiriéndonos a el segundo objetivo específico que busca evidenciar que individualmente el género femenino tiende a desarrollar mayores niveles de estrés en proceso de evaluación obtuvimos un resultado contradictorio a lo planteado pues las mujeres desarrollan un nivel inferior que los hombres de estrés académico.

Con respecto a las limitaciones que se encontró en este proceso de evaluación, considero como principal limitación el nivel Universitario que se evaluó, debido a que el estudio estaba

enfocado a estudiantes de primeros ciclos de las carreras pues sus estrategias de afrontamiento no se encuentran aún muy bien desarrolladas en el ámbito Universitario. Entonces se supone que sus niveles de ansiedad se desencadenan con mayor facilidad en sus primeras evaluaciones., Esto no pudo darse debido a la sobrecarga de evaluaciones que tenían los cursos iniciales. Considero también que las variables personales de los estudiantes deben ser consideradas dentro de la evaluación como por ejemplo: si son madres, si realizan otra actividad como trabajar o estudiar otra carrera, viven solos, etc. Estas variables, considero yo, se vinculan directamente con un desarrollo mayor de estrés, siendo estos estudiantes quienes pueden evidenciar picos más altos de estrés.

Recomendaciones

El estrés es un fenómeno que se desarrolla con mucha frecuencia en la actualidad sobre todo en el ámbito académico y laboral. Como mencionamos inicialmente este suele producir en el individuo inestabilidad a nivel emocional así como en su salud, creando alteraciones de las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo y su eficacia. El origen de este estudio primordialmente se dio debido a que yo como estudiante me he enfrentado a altas exigencias académicas en mi proceso de formación, las mismas que más de una vez han hecho que yo considere que no soy capaz de hacerlo, no soy capaz de afrontarlas.

Este sentimiento de incapacidad es el que crea muchas deserciones en estudiantes universitarios, a más de las situaciones cotidianas a las que se enfrenta. Yo creo que si se brindara un apoyo o capacitación mayor a estudiantes sobre cómo manejar estados de ansiedad y

estrés o sobre la forma de plantearse objetivos desde etapas iniciales podríamos evitar que se desarrolle este fenómeno, o por lo menos minimizar las repercusiones del estrés en el mismo.

Considero que mi estudio puede tener mayor eficacia si se realiza a estudiantes de los primeros años y de carreras que requieren un poco más de exigencia como por ejemplo: Medicina o Arquitectura.

Referencias

Alfonso Aguila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.

Bedoya, S., Perea, M., & Ormeño, R. (2013). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la facultad de estomatología durante el semestre 2005.

Bermúdez ,S., Duran, M., Escobar, C., Morales, A., Monroy, S., Ramírez, A., Ramírez. J., Trejos, L., Castaño, J., & Gonzáles, P. (2010). Evaluación de la relación entre rendimiento académico y estrés en estudiantes de medicina. *Medunab*.

Berrío García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82.

Castaño, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of psychology and psychological therapy*, 10(2), 245-257.

Collazo, C. A. R., Rodríguez, Y. H., & de Medicina, E. L. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1.

Fernández-Abascal, E. G., Díaz, M. D. M., & Jiménez, P. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana*.

Fernández-Castillo, A. (2009). Ansiedad durante pruebas de evaluación académica: influencia de la cantidad de sueño y la agresividad. *Salud mental*, 32(6), 479-486.

Ferrero, B. S. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 3(1), 141-157.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*, 725.

Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.

Macías, A. B. (2010). La relación persona-entorno como fuente generadora de estrés académico. *Revista Internacional de Psicología*, 11(01).

Marty, M., Lavín, G., Figueroa, M., & Cruz, M. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 43(1), 25-32

Peña, A., Gil, D., & Cañal, P. (2010). Educación para la sostenibilidad y educación ambiental. *Investigación en la Escuela*, (71), 5-15.

Ramírez, M. T. G., & Hernández, R. L. (2008). Síntomas psicósomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. *Ciencia-Uanl*, 11(4), 11.

Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., & García, F. V. (2013). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.

Valerio, A. G. (2005). Discriminación de factores de estrés laboral entre ejecutivos y personal operativo en una micro empresa del Valle de México. *Administración Contemporánea*, (3).

Vrljicak, I. M. (2015). *Estrés, Gerencia y Subjetividad*. Editorial Dunken.

Zárate, S., Cardenas Parra, F., Acevedo-Triana, C., Sarmiento-Bolaños, M. J., & León, L. A. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1214.

Zea, N. B. (2011). Estres Academico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*.

ANEXO

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO

APLICADO A LOS ESTUDIANTES

INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO (I.E.A)

Nombre o código del estudiante: -----

Sexo: F () M ()

Edad: -----

Carrera: -----

Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar.

Situaciones Potencialmente Generadoras de Estrés.	1	2	3	4	5
1. Realización de un examen.					
2. Exposición de Trabajos en clase.					
3. Intervención en el aula(responder una pregunta del profesor, realizar preguntas, participar en coloquios,etc)					
4. Subir a el despacho del profesor en horas de tutorías					
5. Sobre carga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.)					
6. Masificación en las aulas.					
7. Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.					
8. Competitividad entre compañeros					
9. Realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo,etc)					
10.La tarea de estudio					
11.Trabajar en Grupo					

Para cada una de las situaciones planteadas se presenta una escala con valores de 1 a 5 (donde 1 representa Nada de estrés y 5 Mucho estrés), que indican el grado de estrés que dicha situación puede generar.

Situaciones Potencialmente Generadoras de Estrés.	1	2	3	4	5
1. Me preocupo					
2. El corazón me late muy rápido y/o me falta aire y la respiración es agitada.					
3. Realizo movimientos repetitivos con alguna parte de mi cuerpo, me quedo paralizado o movimientos muy torpes.					
4. Siento miedo.					
5. Siento molestias en el estomago.					
6. Fumo, como o bebo demasiado.					
7. Tengo pensamientos o sentimientos negativos.					
8. Me tiemblan las manos y las piernas.					
9. Me cuesta expresarme verbalmente o a veces tartamudeo.					
10. Me siento inseguro de mi mismo					
11. Se me seca la boca y tengo dificultades para tragar.					
12. Siento ganas de llorar					

Gracias por su colaboración.