

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA: MAESTRÍA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

FACTORES DE ESTRÉS QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ, PANAMÁ, 2021.

GONZÁLEZ ATENCIO, ROSMERY EVA

4-235-756

GONZÁLEZ, DAVID

4-757-1938

ASESORA: FÁTIMA PITTÍ

15 DE ABRIL DE 2023

Aprobación del jurado evaluador

Dra. Fátima Pittí A.

Asesora

Jurado 1

Jurado 2

AGRADECIMIENTO

A Dios,

Por darnos vida, salud y sabiduría para lograr este objetivo.

A nuestra asesora de proyecto Doctora Fátima Pittí por su paciencia y guía en el proceso de investigación.

A los profesores de la carrera de Psicología quienes nos brindaron oportuno apoyo en la aplicación y recaudación de la información.

DEDICATORIA

David González Crespo

En primer lugar, a mi esposa e hija quienes son mi mayor motivación, y a mis padres por su apoyo incondicional en todo lo que me propongo como profesional.

Eva R. Atencio González

A mis padres, quienes siempre me brindan su apoyo incondicional y a mi esposo e hijos quienes son un icono importante en mi desarrollo personal y profesional.

A los profesores y estudiantes de segundo a quinto año nocturno de la carrera de Psicología quienes jugaron un papel determinante para que esta investigación se llevara a cabo.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación relacionado con factores de estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí, Panamá, 2021.

Dicho estudio de investigación corresponde a un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental correlacional. La muestra estuvo constituida por 45 estudiantes de segundo a quinto año pertenecientes a la jornada nocturna. Para la recolección de datos, se utilizó como instrumentos cuatro escalas de Likert que fueron aplicadas a los estudiantes, arrojando los siguientes resultados.

Donde se acepta la hipótesis nula y se puede concluir que los factores de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Además, se pudo corroborar que efectivamente la mayoría de los estudiantes registran sentir estrés por la sobre carga de tareas, trabajos y exámenes. Por otra parte, manifiestan que tienen poco tiempo para estudiar y también que la cantidad de material para estudiar es demasiada. Muchos de los estudiantes también recalcaron que presentan síntomas físicos debido a esto. uno de los más mencionados fue el dolor de cabeza constante.

Pese a esto se pudo comprobar que los estudiantes encuestados presentan un nivel de estrés tipo agudo episódico, su rendimiento académico no ha desmejorado, más de la mitad de los estudiantes mantienen un índice académico satisfactorio.

Palabras claves: Estrés, rendimiento académico, estudiantes, Psicología

Abstract

The present research related to stress factors that influence the academic performance of students of the School of Psychology of the Universidad Autonoma de Chiriquí, Panama, 2021.

This research study it is a quantitative approach with a non-experimental correlational design. The sample included 45 students from second to fifth year belonging to the night shift. For data collection, were used four Likert scales as instruments which were applied to the students, getting the following results.

Where the null hypothesis is accepted and it can be concluded that stress factors has a meaningful influence in the academic performance of students.

In addition, it was possible to corroborate that most of the students actually show feeling stress due to the overload of homework, assignments and exams. On the other hand, they make clear that they have little time to study and also that the amount of material to study is too much. Many of the students also pointed out that they have symptoms of physical illnesses because of this, regular headaches was one of the most quoted.

Despite this, it was possible to state that the surveyed students present a level of acute episodic type stress, their academic performance has not deteriorated, and more than half of the students keep a satisfactory academic achievement.

Keywords: Stress, academic performance, students, sychology

Índice General

Portada	i
Hoja de aprobación	ii
Agradecimiento	iii
Dedicatoria	iv
Resumen	v
Abstract	vi
Índice General	vii
Índice de tablas	viii
Índice de gráficos	ix
Introducción.....	13
CAPÍTULO I ASPECTOS GENERALES.....	15
1.1 Antecedentes del problema.....	16
1.2 Situación actual del problema.....	20
1.2.1 Planteamiento del problema.....	20
1.3 Hipótesis.....	21
1.4 Objetivos.....	21
1.4.1 Objetivo general.....	21
1.4.2 Objetivos Específicos.....	21
1.5 Delimitación, alcance o cobertura.....	21
1.6 Restricciones y/o limitaciones.....	22
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	23
2. Marco teórico.....	24
2.1 El estrés.....	24

2.1.1 Fisiología del estrés.....	24
2.1.2 Fundamentos teóricos del estrés.....	26
2.1.2.1 Teorías basadas en la respuesta.....	26
2.1.2.2 Teorías basadas en el estímulo.....	27
2.1.2.3 Teorías basadas en la interacción.....	28
2.1.3 Origen histórico del estrés.....	29
2.1.4 Tipos de estrés.....	31
2.1.5 Niveles de estrés.....	32
2.1.5.1 Agudo.....	32
2.1.5.2 Agudo episódico.....	32
2.1.5.3 Crónico.....	33
2.1.6 Criterios diagnósticos.....	33
2.1.6.1 Síntomas de estrés.....	34
2.1.6.2 Prevalencia.....	35
2.1.7 Etapas del estrés.....	35
2.1.8 Causas del estrés.....	36
2.1.9 Utilidad del estrés.....	37
2.1.10 Formas de combatir el estrés.....	37
2.2 Factores asociados al estrés.....	38
2.2.1 Deficiencias metodológicas del profesor.....	38
2.2.2 Sobrecarga del estudiante.....	38
2.2.3 Exposiciones en público.....	39
2.2.4 Clima social negativo.....	39

2.2.5 Exámenes.....	40
2.2.6 Baja autoestima académica.....	40
2.3 Rendimiento académico.....	41
2.3.1 Origen histórico del rendimiento académico.....	41
2.3.2 Características del rendimiento académico.....	41
2.3.3 Tipos de rendimiento académico.....	42
2.3.3.1 Rendimiento individual.....	42
2.3.3.2 Rendimiento general.....	43
2.3.3.3 Rendimiento específico.....	43
2.3.3.4 Rendimiento social.....	43
2.3.4 Rendimiento académico en las universidades.....	43
2.3.5 ¿Cómo lograr un alto rendimiento académico?.....	46
2.3.6 Estrés académico.....	49
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO.....	51
3.1 Tipo de investigación.....	52
3.2 Diseño de investigación.....	52
3.3 Sujetos o fuentes de información.....	53
3.4 Definición conceptual, instrumental y operacional de variables.....	53
3.5 Población.....	56
3.5.1 Muestra.....	56
3.5.1.1 Tipo de muestreo.....	56
3.5.1.2 Selección de los elementos muestrales.....	56
3.6 Métodos e instrumentos de investigación.....	57

CAPÍTULO IV MARCO ANALÍTICO..... 59

4.1 Análisis e interpretación de los resultados..... 60

Conclusiones..... 67

Recomendaciones..... 68

Bibliografía..... 70

Anexos..... 78

Índice de tablas

Tabla 1. Tamaño de la muestra de los estudiantes de segundo a quinto año de la jornada nocturna de la escuela de psicología: año 2021.....	56
Tabla 2. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes.....	61
Tabla 3. Síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los estudiantes.....	63
Tabla 4. Factores que producen estrés académico en los estudiantes.....	64
Tabla 5. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes.....	66
Tabla 6. Nivel de la presencia de estrés de los Estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre,2021.....	83
Tabla 7. Síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre 2021.....	84
Tabla 8. Factores que producen estrés en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre, 2021.....	85
Tabla 9. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre. 2021.....	86
Tabla 10. Síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre, 2021.....	87
Tabla 11. Factores que producen estrés en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: semestre 2021.....	88
Tabla 12. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre 2021.....	89

Índice de gráficos.

Gráfica 1. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre 2021.....	62
Gráfica 2. Síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los Estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre 2021.....	64
Gráfica 3. Factores que producen estrés académico en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre 2021.....	65
Gráfica 4. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: segundo semestre, 2021.....	66

INTRODUCCIÓN.

Los tipos de estrés pueden ser clasificados según la fuente que lo produce. En ese sentido se puede hablar del estrés académico.

El estrés académico ha sido definido actualmente, desde la psicología, por la corriente personológica (una pseudociencia, relacionada con las de la fisionomía y la frenología, que postula la supuesta existencia de correlaciones entre la apariencia física de una persona y su conducta, personalidad y carácter moral). Por consiguiente, se define en cortas palabras que el estrés académico es aquel en que sus fuentes se encuentran en el ámbito escolar.

Por consiguiente, y considerando los acontecimientos actuales donde la vida de muchos ha sido trastocada, elevando un inusual nivel de estrés generando cambios y respuestas en el desempeño del estudiante. Se presenta este trabajo de tesis cuyo principal objetivo es de identificar factores de estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí, cuyo enunciado a saber, es, si los factores de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Chiriquí o si los factores de estrés no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Chiriquí.

Además, aportará datos relevantes que servirán para la realización de futuras investigaciones que estén relacionadas con las variables aquí propuestas.

Esta investigación consta de cinco capítulos, a saber:

Capítulo I: Se establece la finalidad de dicha investigación y los aspectos formales relacionados con el objetivo de estudio, dentro de los cuales se presenta

Capítulo II: La recopilación de antecedentes, investigaciones previas y consideraciones teóricas en las que se sustenta el tema del estrés, sus orígenes, sus causas, efectos, tipos, su relación con el rendimiento académico, al igual que teoría, concepto del rendimiento académico.

Capítulo III: Describe la manera en la que se han recopilado, ordenado y analizado los datos obtenidos con la investigación, en él se presenta

Capítulo IV: Análisis e interpretación de los resultados, es la información analizada con el propósito de responder a las distintas cuestiones planteadas en la investigación.

La interpretación es el proceso mental mediante el cual se trata de encontrar un significado más amplio de la información empírica recabada.

Capítulo V

Conclusiones y Recomendaciones

Bibliografía y anexos. (referencias)

CAPÍTULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1 Antecedentes del problema

A través de diversos trabajos, se ha demostrado la presencia de estrés en los estudiantes universitarios y aunque esto se ha presentado de manera común, es en los últimos años que ha alcanzado mayor protagonismo.

Román et al citado en Berrío y Mazo (2011) señalan que a pesar de que los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico, en Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado. (p. 69).

La investigación de Serón (2006) sobre la relación que existe entre los factores estresantes y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. El trabajo demostró que los estudiantes presentan factores estresantes de tipo biológicos, psicológicos y socioculturales que afectan su rendimiento académico. Los estudiantes universitarios no están ajenos a estas situaciones de alarma, vivir con preocupaciones, horarios y extenuantes exigencias.

La investigación de Mendoza, Cabrera, González, Martínez (2010) sobre Factores que ocasionan estrés en estudiantes universitarios de Universidad Autónoma de San Luis Potosí, México demostró que los estudiantes tienen una mala percepción sobre su rendimiento académico cuando están en alguna situación estresante. Los estudiantes universitarios se encuentran sumergidos en un ambiente en el que se presentan varios estresores; esto impacta directamente en la motivación que ellos tienen al momento de realizar sus deberes, estudiar, prestar atención en clases, entre otros.

El trabajo de Domínguez et al. (2015) sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán., cuyo objetivo fue determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico. Este estudio demostró que los estudiantes presentan factores de estrés como: preocupación, nerviosismo, intranquilidad, entre otros; durante el transcurso del semestre. El estrés ha sido uno de los problemas que aquejan a las personas; influyendo en su vida diaria y afectando su comportamiento. Es en la universidad en que la mayoría de los jóvenes padecen de esta problemática, pues estos mismos se preparan para la profesión que en un futuro ejercerán, por ende, el nivel de exigencia es mayor y aumenta la responsabilidad. (p. 38).

La investigación de Luque (2018) sobre: "Impacto del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología del primero al sexto semestre académico de UNA – PUNO". Cuyo objetivo fue determinar el impacto del estrés en el rendimiento académico. Esta investigación determinó existencia de impacto del estrés en el rendimiento académico; los principales

estresores académicos fueron sobrecarga de tareas y trabajos (20.18%), evaluaciones de los profesores (18.35%) y tipo de trabajo que le piden los profesores (10.09%).

Las manifestaciones de estrés principales son somnolencia o mayor necesidad de dormir (13.76), trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) (16.51%), dolores de cabeza o migrañas (13.76%). Se concluye que existe impacto del estrés en el rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología.

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, Martínez (2007) presenta un estudio “La relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del autoconcepto académico”. (p. 87). En este estudio han participado 40 estudiantes de 4º curso de las Licenciaturas de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica. Los mismos fueron evaluados a lo largo de dos momentos temporales que diferían en la proximidad a la fecha de los exámenes: período sin exámenes (marzo) y período con exámenes (junio). En general, los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Así, mismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.

Por consiguiente, el término estrés se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad actual, se origina en las ciencias físicas, significa una fuerza que, al actuar sobre un cuerpo, produce tensión o deformación. El estrés es un fenómeno cada vez más importante en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales se está produciendo un aumento del estrés. Por ello Julio Medardo Marmanilla Buendía y James Rol Rivera Ramírez (2015), realizaron un estudio con el objetivo de, “Determinar la relación que existe entre el rendimiento académico y el estrés en los estudiantes de la Facultad de Educación y la hipótesis a validar fue, si existía una relación inversa moderada entre el rendimiento académico y el estrés en los estudiantes de la Facultad de Educación de la UNCP”. (p.14).

Para la ejecución del estudio, emplearon el método descriptivo, con un diseño descriptivo correlacional. El trabajo de investigación fue de tipo básico y nivel descriptivo. Para la recopilación de datos y medir el estrés, utilizaron la escala de Maslach, en una muestra de 98 sujetos. Concluyendo, que existe una relación moderada inversa, del rendimiento académico con el estrés en los estudiantes de la especialidad de Ciencias Matemáticas e Informática de la Facultad de Educación.

La investigación de Del Risco et al. (2015) sobre “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería – Universidad Nacional Peruana de la Amazonia, Iquitos”, cuyo objetivo fue determinar la asociación entre estrés y rendimiento académico. El estudio demostró que el 83.3% de los estudiantes, presentan un nivel de estrés medio; mientras que, solo un 3,4% presentan un nivel bajo, en cuanto al rendimiento académico el 57,5% de los estudiantes tiene un rendimiento académico bueno, mientras que el 42,5% tiene un rendimiento académico regular.

La publicación de Goncalves et al. (2008) sobre “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos” (p. 739), cuyo objetivo fue evaluar el estrés académico, el apoyo social y su relación con la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. En conclusión, un mejor rendimiento académico estuvo relacionado con el reporte de mayor intensidad del estrés, así como menor percepción de apoyo de personas cercanas, y se observaron estas relaciones para el grupo total y el sexo masculino.

El presente trabajo con el título “Factores de estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí”, debe llevarnos a una recopilación de información relacionada con esta situación de estudio.

El objetivo “Analizar los factores de estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí”, nos lleva a realizar un estudio con esta problemática, trabajaremos la investigación utilizando el diseño cuantitativo.

1.2 Situación Actual o estado actual del problema

1.2.1 Planteamiento del problema

Enunciado: Factores de estrés que influyen en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Formulación del problema: ¿Cuáles son los factores de estrés que influyen en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí?

1.3 Hipótesis.

H1. Los factores de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

H0. Los factores de estrés no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de Chiriquí.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Analizar los factores de estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

1.4.2 Objetivo (s) Específico (s)

Determinar el nivel de la presencia de estrés académico entre los estudiantes.

Identificar los síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los estudiantes.

Describir los factores que producen estrés académico en los estudiantes.

Establecer el nivel de rendimiento académico de los estudiantes.

Ofrecer diferentes estrategias para el manejo del estrés en estudiantes Universitarios.

1.5 Delimitación, Alcance o Cobertura

El estudio se realizó en la Universidad Autónoma de Chiriquí con una población de 45 estudiantes de segundo a quinto año de la carrera de Psicología de la jornada nocturna.

1.6 Restricciones y/o Limitaciones

Limitación: Se aplicó solo a estudiantes de segundo a quinto año de la carrera de Psicología jornada nocturna perteneciente a la Universidad Autónoma de Chiriquí.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

II. Marco Teórico

2.1 El estrés

Se define al estrés principalmente como un tipo de reacción fisiológica que es provocada por algún tipo de situación difícil de índole física o inicial en donde el organismo responde con diferentes reacciones de defensa (Ávila, 2014). Cabe destacar que muchas veces esta reacción fisiológica obliga al cuerpo a dar el máximo e influye de manera negativa dando como resultado enfermedades o problemas de salud.

Menciona (Orlandini, 1999) que el estrés es un proceso natural del cuerpo humano, el cual es generado como una respuesta automática debido a las diversas condiciones externas que pueden ser amenazadoras o desafiantes, las cuales requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para poder hacer frente al mismo, y a su vez, todo esto influye en el equilibrio emocional de la persona.

El estrés se describe en tres etapas de adaptación, las cuales se describen a continuación (Pérez Martínez, 2021):

- Alarma de reacción: Cuando el cuerpo detecta el estresor
- Fase de adaptación: El cuerpo reacciona ante el estresor
- Fase de agotamiento: Por su duración o intensidad empiezan a agotarse las defensas del cuerpo

2.1.1 Fisiología del Estrés

Por una u otra razón el organismo por lo general siempre se encuentra en un tipo de estado de estrés, el cual, por más mínimo que sea puede producir tanto

efectos negativos como positivos, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para dar frente ante los diversos factores al cual está sometido el ser humano.

La respuesta fisiológica es definida como una reacción que produce el organismo ante los estímulos estresores, así entonces, cuando el ser humano está ante una situación de estrés, el organismo tiende a generar una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo (Nogareda Cuixart, 2021).

Lo que si es cierto, es que el estrés produce una activación de una gran variedad de sistemas fisiológicos, tanto así que cuando el organismo está frente al miedo o una situación de emergencia, su cerebro responde activamente el sistema nervioso simpático segregando adrenalina; por consiguiente, el corazón late más rápido, la respiración se acelera, la sangre abandona los estratos superficiales de la piel y se dirige hacia los músculos, donde transporta una mayor cantidad de oxígeno, poniendo así, en alerta al cuerpo humano para dar frente ante cualquier acción (Capdevila & Segundo, 2005).

Ante esto menciona (Lopez & Barreda, 2021) que cuando una persona esta estresada tiene a generar estímulos estresantes que incluyen el medio interno (lesión, tislular, hipoglucemia, hemorragia, infección, etc), del medio externo (frio, calor, agresión, etc), alteraciones psicológicas (miedo, ira, ansiedad, sorpresa etc.) o la combinación de varios estímulos como puede ser por ejemplo agresión, lesión tislular, dolor y ansiedad.

2.1.2 Fundamentos teóricos del Estrés

2.1.2.1 Teorías basadas en la respuesta

El estrés se da como un Síndrome General de Adaptación, lo cual significa que se desarrolla debido a un conjunto de reacciones fisiológicas del organismo que se producen ante un estímulo estresante. La finalidad de esto es poder reestablecer el equilibrio que fue perdido o poder adaptarse a la situación. Así entonces, la respuesta de estrés es generalizada (afecta a todo el organismo) e inespecífica (no es característica de ningún estímulo concreto) (TECH Universidad Tecnológica , 2021).

Este Síndrome General de Adaptación propuesto por Selye, se puede dividir en las siguientes tres fases (Psicología UNED, 2021):

1. **Reacción de alarma.** Reacción del organismo cuando es expuesto repentinamente a estímulos a los que no está adaptado. Tiene dos fases. Una es la fase de choque, que es la reacción inicial e inmediata al agente nocivo: taquicardia, pérdida de tono muscular, disminución de la temperatura y de la presión sanguínea. También se produce descarga de adrenalina, corticotropina (ACTH) y corticoides (aunque empiezan durante esta fase, se hacen más evidentes en la siguiente). La fase de contrachoque es la reacción de rebote (defensa contra el choque). Se da un agrandamiento de la corteza suprarrenal con hiperactividad (incremento de corticoides), involución rápida del sistema timo-linfático, y signos opuestos a la fase de choque (hipertensión, hiperglucemia, hipertermia, etc.).
2. **Etapas de resistencia.** Se produce una adaptación del organismo al estresor junto con la consecuente mejoría y desaparición de los síntomas. Se caracteriza por una resistencia aumentada al agente nocivo a costa de una menor resistencia a otros

estímulos. La mayoría de los cambios presentes durante la reacción de alarma desaparecen, y en algunos casos se invierten.

3. Etapa de agotamiento. El agotamiento llega si el estresor es suficientemente severo y prolongado. Reaparecen los síntomas característicos de la reacción de alarma y puede significar la muerte del organismo.

2.1.2.2 Teorías basadas en el estímulo

Esta teoría responde a que el estrés se concibe como un estresor, esto significa que genera determinadas demandas en el individuo. Por lo tanto, desde esta teoría, el estrés se desarrolla fuera del individuo y las situaciones son en sí mismas estresantes en función de sus características. Debido a todo esto existen ciertas características estimulares que pueden hacer que diversas situaciones sean por lo general más estresantes que otras, así entonces, mientras más intenso sea el estresor y más tiempo este expuesta la persona a este, mayor será su respuesta (TECH Universidad Tecnológica , 2021).

Esta teoría es la que más se orienta a la idea de lo que realmente es el estrés, así entonces, menciona (Psicología UNED, 2021) que esta teoría se acerca analógicamente al modelo de la ingeniería basado en la Ley de la elasticidad de Hooke “el estrés (la carga o demanda que se ejerce sobre el metal) produce deformación (distorsión) del metal (strain). Se entiende que la gente posee unos ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa) pudiendo variar entre individuos. Por encima de tales límites el estrés empieza a hacerse intolerable y aparecen los daños fisiológicos y/o psicológicos.”

2.1.2.3 Teorías basadas en la interacción

Esta teoría propuesta por Lazarus y Folkman¹ maximiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente los cognitivos) que interfieren entre los diversos estímulos y las reacciones del estrés. El enfoque principal que se le da a esta teoría es que, el ser humano se ve como algo pasivo en el proceso del estrés, pero en la perspectiva interaccional el estrés se origina por medio de relaciones particulares entre la persona y el entorno donde esta se desenvuelve (Psicología UNED, 2021).

En otras palabras, esta teoría reconoce que existen situaciones que son estresantes de por sí, no obstante al mismo tiempo, se toma en cuenta el grado de estrés experimentado por el ser humano en cuanto a las características de la situación presentada y las características personales.

De acuerdo con (TECH Universidad Tecnológica , 2021) la valoración cognitiva como mediador entre el estímulo y la respuesta de estrés se da por medio de las siguientes fases:

1. Valoración primaria: surge en el momento en que el sujeto entra en contacto con el estresor y se produce una primera evaluación de las demandas que le plantea la situación. La persona puede considerar dicha situación como benigna-positiva, estresante o irrelevante.
2. Valoración secundaria: el sujeto considera en qué medida tiene los recursos suficientes para responder a las demandas de la situación estresante y enfrentarse a ella. La fuerza y

¹ Lazarus y Folkman 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 (Castaño & Del Barco, 2010).

el contenido de la reacción emocional dependen de en qué medida considera el sujeto que la situación es amenazante y si tiene o no los recursos necesarios.

3. Reevaluación: es un ajuste de las valoraciones previas con base en nueva información del ambiente. De este modo, lo que inicialmente se había interpretado como una situación benigna, posteriormente puede evaluarse como estresante o viceversa.

2.1.3 Origen histórico del estrés

La terminología del estrés fue utilizada por primera vez desde una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando este cursaba su segundo año de medicina en la Universidad de Praga. Este mismo autor definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que sobre él se ejerce”. Lo característico del estrés es el esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006).

Aunque el estrés fue definido por primera vez en el siglo XX, este ha convivido con la raza humana desde el origen de la misma, ya que durante miles de años, el ser humano ha vivido en entornos agresivos, peligrosos y hostiles, debido a ello, el término del estrés aparece escrito en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aplicación (Elena, 2021).

El estrés se remonta desde tiempos inmemorables, es como así (Barrio, García, Ruiz, & Arce, 2006) quienes citan a (Vitus B., 1979) relatan la historia para su mejor comprensión de la siguiente forma:

“En la estepa de África Oriental unos cazadores de animales vivos lograron echar el lazo a una jirafa, desde un vehículo en pleno campo. Obligaron al animal, de cinco metros de altura, a meterse en una jaula de transporte sobre un camión. Todo parecía

transcurrir perfectamente. Pero cuando el motor arrancó, la jirafa se desplomó en silencio, muerta. Causa de la muerte: estrés por miedo al enemigo (...).

Durante muchos años Anna Borchert, una viuda y su perro de aguas fueron amigos inseparables. Cuando la viuda murió, sus parientes llevaron al perro a un hogar para animales abandonados. El animalito se negó a tocar la comida y con el rabo entre las piernas falleció al cabo de tres días, es decir, antes de que tuviera tiempo de morir de hambre. Causa de la muerte: estrés motivado por la paralizadora tristeza de haber perdido todo lo que tenía en el mundo (...).

Desde las primeras horas de la mañana nuestro tordo Floristán aceptó el desafío de un rival intruso y desconocido, al que de inmediato bautizamos con el nombre de Pizarro, y los dos pájaros se lanzaron a una auténtica competición de canto. Se disputaban el dominio del jardín y a la hembra, Leonore, que llevaba dos semanas apareada con Floristán. Desde las copas de dos pequeños abetos cada uno trataba de cantar más y mejor que el otro. Hacia el mediodía, Floristán estaba excitado y en las notas medias su canto se fue atenuando; se atascaba en los trémolos y, poco después, era incapaz de dar el Do de pecho.

Entonces Leonora, que había sido testigo de la batalla de nuestros dos maestros cantores, abandonó a su Floristán y emprendió un vuelo corto para colocarse al lado de Pizarro y cariñosamente acuñó su pico en las plumas del cuello del vencedor.

Esto fue demasiado para el infeliz Floristán. Su canto, ya bastante decaído, se disipó por completo. Se pasó los dos días siguientes acurrucado en las ramas bajas. Apenas era una sombra de sí mismo, y al tercer día amaneció muerto en la hierba del jardín. No presentaba

ninguna lesión externa apreciable. Causa de la muerte: estrés por la pérdida de su hembra y de su territorio (...).

Un estrés continuado, sin ninguna pausa para la recuperación, causa en cualquier animal un único y definitivo efecto: la muerte, que puede presentarse al cabo de varios minutos o de pocas horas (según la potencia del estrés). En los casos en que la muerte tarda en producirse, el animal parece consumirse vivo hasta que acaba muriendo”.

2.1.4 Tipos de estrés

De acuerdo a diversas fuentes consultadas, el estrés se puede clasificar en dos tipos el eustrés o estrés positivo y el distrés o estrés negativos, los síntomas o factores que determinan el tipo de estrés al que está sometido una persona, son los que ayudan a categorizar el tipo de estrés al que este se está enfrentando.

De acuerdo con (Flores Canales, 2007) el eustrés “hace referencia a una respuesta armónica respetando los parámetros fisiológicos y psicológicos de la persona, esto quiere decir que, este tipo de estrés se da cuando la energía de reacción ante los factores estresores se consume biológica y físicamente”.

Considerando esto, se puede decir que el eustrés (Regueiro, 2021):

- Provoca una adecuada activación, la cual es necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada.
- Es adaptativo y estimulante, lo cual lo hace necesario para el desarrollo de la vida en bienestar.
- Se dice que es un estrés positivo ya que se da un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad.

Por otro lado, se encuentra el distrés, el cual es considerado como un tipo de estrés negativo producido como una respuesta exagerada de los factores estresores, ya sea desde un plano biológico, físico o psicológico (Flores Canales, 2007).

Ante este tipo de estrés menciona (Regueiro, 2021) que:

- Este tipo de estrés es desagradable.
- Genera una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica,
- Es dañino y provoca sufrimiento y desgaste personal

Este tipo de estrés debe combatirse o evitarse ya que por lo general, se encuentra ligado a esfuerzos excesivos de todo tipo, tanto corporales como intelectuales o psíquicos de larga duración (Paolasso, 1998)

2.1.5 Niveles de estrés

2.1.5.1 Agudo

El estrés agudo es un tipo de estrés común el cual se desarrolla producto de las exigencias y presiones del pasado reciente y de las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano; este tipo de estrés es emocionante y fascinante en cierta manera, ya que estimula el cuerpo en pequeñas dosis, sin embargo, cuando se experimenta en grandes cantidades puede resultar agotador (American Psychological Association, 2010).

Menciona (Medline Plus, 2021) que este estrés a corto plazo debido a que desaparece rápidamente, el mismo se experimenta en situaciones tales como peleas con la pareja, esquiar, entre otras.

2.1.5.2 Agudo Episódico

El estrés agudo episódico se da cuando las personas sufren situaciones de estrés agudo de una forma repetitiva, por ende, la persona tiende a sentirse atrapada en una espiral de

asunción excesiva de responsabilidades, que la sumergen en un estilo de vida desordenada, la cual es dominada por la presión auto impuesta e inmersa en una crisis continua (Sanitas, 2021).

Por lo general, las personas que padecen de este tipo de estrés son personas que están demasiado agitadas, tienden a tener mal carácter, ser personas irritables, ansiosas e incluso hasta personas demasiado tensas. Estas tienden a describirse como personas con mucha energía nerviosa ya que, siempre andan apuradas, suelen ser cortantes y muchas veces producto de su irritabilidad se transmite cierta hostilidad (American Psychological Association, 2010).

2.1.5.3 Crónico

El estrés crónico al igual que los otros tipos de estrés mencionados en este trabajo, también es una respuesta natural del organismo a situaciones puntuales que suponen un desafío o incluso un trauma; no obstante, cuando esta respuesta se mantiene por un periodo largo de tiempo se le llama estrés crónico y el mismo puede tener consecuencias importantes tanto para la salud física de quien lo padece como también consecuencias mentales (Sanitas, 2021).

Este estrés crónico surge cuando una persona parece nunca ver una salida ante la situación que lo hace padecer de su depresión, por lo cual, es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante ciertos periodos aparentemente interminables (American Psychological Association, 2010).

2.1.6 Criterios Diagnósticos

Si bien para dar un diagnóstico verídico acerca del cuadro de estrés que está padeciendo una persona, es importante que el mismo sea valorado por un profesional, el cual

le realizara un cuestionario para poder determinar el tipo de estrés que padece el paciente, siendo la escala de estrés percibido el más utilizado (Topdoctor, 2021).

Menciona (Barnhill, 2020) que para diagnosticar el estrés se debe realizar una evaluación de un médico en base a criterios específicos, en donde el mismo podrá determinar el grado de estrés que tiene en función de los síntomas que este presenta, ya que como se ha mencionado en puntos anteriores de este documento, no todos los tipos de estrés son iguales, por lo cual, para poder diagnosticar verídica y científicamente el padecimiento que padece la persona.

2.1.6.1 Síntomas de estrés

Como ha quedado evidenciado, el estrés como reacción fisiológica tiene una gran influencia en la vida del ser humano; es por ello que es importante mencionar los diversos síntomas que se pueden presentar cuando una persona sufre de estrés.

Considerando esto, los síntomas del estrés son los siguientes (Síntomas del estrés, 2021):

Síntomas físicos

- Cansancio permanente
- Dolores y enfermedades
- Trastornos del sueño
- Trastornos de alimentación
- Palpitaciones cardiacas
- Adicciones.

Síntomas psíquicos

- Sensación de tensión permanente

- Irritabilidad o irascibilidad
- Depresión o ganas de llorar
- No apreciar la vida
- Baja autoestima
- Aislamiento social

Síntomas cognitivos

- Los errores aumentan mientras el nivel de rendimiento disminuye
- Problemas de concentración
- Problemas de memoria
- Preocupación

2.1.6.2 Prevalencia

De acuerdo con una publicación realizada por el New York Times de New York, el terapeuta Erin Joyce menciona que la prevalencia de presentar síntomas de estrés es más común en mujeres que en hombres (Wong, 2018). Esta afirmación se da como consecuencia de las labores que realizan las mujeres en el hogar, ya que estas realizan el triple de trabajo doméstico no remunerado que los hombres.

2.1.7 Etapas del estrés

Las etapas que atraviesa el estrés para pasar de manera leve o grave son las siguientes (Fases del estrés, 2002):

1. Reacción de alarma: Es la respuesta inmediata que percibe el cuerpo, en esta se presentan síntomas como palpitaciones, respiración rápida, tensiones musculares, entre otras.

2. Fase de resistencia: La reacción de alarma no puede ser mantenida indefinidamente, y una exposición más larga a los factores estresantes lleva a alcanzar la fase de resistencia.
3. Fase de agotamiento: Cuando las demandas requeridas sobre el cuerpo y la mente son demasiado altas o no pueden ser solucionadas de forma apropiada, la persona se "agota".

2.1.8 Causas del estrés

Las situaciones y presiones a la que está sometido el ser humano conlleva a una serie de estrés que puede influir positiva como negativamente en el desarrollo de este, por lo cual, las principales causas que conllevan a que una persona desarrolle el estrés son las siguientes (Asociación de especialistas en prevención y salud ocupacional, 2016):

Causas externas

- Cambios grandes en la vida
- Trabajo o escuela
- Dificultades en las relaciones
- Problemas financieros
- Estar demasiado ocupado
- Niños y familia

Causas internas

- Preocupación crónica
- Pesimismo
- Auto discurso negativo
- Expectativas surrealistas/ Perfeccionismo
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad

- Actitud de todo o nada

2.1.9 Utilidad del estrés

El estrés por lo general se ha mencionado como un factor negativo en la vida del ser humano, sin embargo, este también posee varios factores positivos entre los cuales se puede mencionar (BBC News, 2015):

- Funciona como herramienta de sobrevivencia.
- Permite que se agilice las funciones cognitivas y la respuesta del cerebro
- Estimula el sistema inmunitario en el corto plazo
- Ayuda a fortalecer el carácter
- Entre otros.

2.1.1.0 Formas de combatir el estrés

El ser humano de por si siempre va a estar expuesto ante situaciones que le pueden producir estrés, por ejemplo: responsabilidades en la casa, tareas escolares, presiones del trabajo, problemas amorosos, entre otros factores que influyen en la generación de tensiones.

Debido a estos factores menciona (KidsHealth, 2021) las siguientes formas para combatir el estrés:

1. Equilibrar las obligaciones con actividades relajantes como pasar tiempo con los amigos, descansar, etc.
2. Organizar correctamente las obligaciones y respetar el tiempo para la ejecución de las mismas.
3. Crear hábitos saludables en la alimentación, ya que esto también influye en el nivel de energía que tiene el cuerpo.
4. Descansar es un factor vital para evitar el estrés

5. Ejercitarse regularmente.

2.2 Factores asociados al estrés

2.2.1 Deficiencias metodológicas del profesor

Es muy común escuchar en el ámbito escolar que los estudiantes “no aprenden porque el profesor no enseña bien”; esto tal vez sea uno de los principales desencadenantes del estrés escolar, ya que deben buscar alternativas externas para poder nutrirse de conocimiento.

Menciona (Dzib Moo, González Gacrcía, & Hernández Hernández, 2017) que “la dificultad en la enseñanza en las aulas se debe a que el docente no potencia el desarrollo personal del alumno, Centran su interés en potenciar no solo el desarrollo de las habilidades cognitivas, sino la sensibilidad, a partir de experiencias significativas que trasciendan la diversidad de alternativas para la solución de los problemas. No están de acuerdo con las categorías diagnósticas; favorecen la compensación y no la remediación, así como el desarrollo de la creatividad, de las preguntas que estimulan la reflexión y no insisten, aprendizajes mecánicos, como la decodificación o la ortografía en el área de lectoescritura” párrafo 12

2.2.2 Sobrecarga del estudiante

Una de las principales fuentes de estrés de los estudiantes es sin duda la sobre carga de tareas y trabajos (Bedoya Cardona, 2017), ya que muchos de los educadores creen que sobrecargar al estudiante de tareas o trabajados en la mejor manera de aprender lo cual es una idea errónea, ya que lo que produce es que el estudiante se estrese y se aburra de aprender.

Si bien, en cierta cantidad las tareas y los trabajos son buenos, sin embargo, esto no acredita que el estudiante aprenda, ya que básicamente está copiando y pegando lo que lee

de un texto sin entender, lo cual le genera cierto grado de estrés por no saber a ciencia cierta a que se refiere los temas abordados.

2.2.3 Exposiciones en Público

Otro de los factores desencadenantes es el hablar en público ya que cuando una persona realiza este tipo de actividad, tiende a imaginarse situaciones negativas que generan un alto nivel de estrés, por ejemplo, hablar sobre un tema que es desconocido, las burlas de la gente, etc. (Barrio del Campo, Ruiz Cobo, & Borrigan, 2006).

Este factor influye de una u otra forma en el desempeño de las personas académicamente ya que, el simple hecho de estar parado frente a todo un público el cual ve a la persona como punto de atención, genera ciertas reacciones negativas que producen situaciones estresantes, dando lugar a si a que se presenten síntomas clásicos de estrés anteriormente mencionados en este documento.

2.2.4 Clima social negativo

Cuando se está presente ante un clima social positivo parece ser que todo alrededor de la persona marcha de maravilla, sin embargo, que sucede cuando este clima es todo lo contrario, pues bien, un clima social negativo resulta ser perjudicial para la persona e interfiere de forma de obstáculo ya que esto genera estrés, irritación, desgano, depresión, falta de interés y una sensación de agotamiento físico (Aron & Milicic, 1999).

El clima social negativo hace que se desvíen las atenciones a lo que realmente importa en el momento, dando espacio a una desmotivación, disminución del compromiso, desesperanza, apatía por aprender, miedo a la equivocación, entre otros factores que resultan ser visible en el entorno y que opacan todos los aspectos positivos que pueda conllevar el aprendizaje (Mena & Valdés, 2008).

2.2.5 Exámenes

Al realizar un examen la persona tiende a desarrollar una serie de reacciones emocionales que determinan el resultado del mismo, ya que debido a la presión que siente por obtener un buen resultado hace que la persona se sienta altamente estresado, relajado o incluso que no sienta nada, pero al momento de la realización del mismo se le olvidan las cosas.

Ante este tipo de ideas menciona (Barraza Macías & Acosta Chávez, El estrés de examen en educación media superior CASO. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango, 2007) que el origen el desarrollo del estrés durante un examen, no se encuentra en las características de la persona o del entorno en que este se desenvuelve, sino más bien, en el ajuste que se da entre las características entre ambos.

Así entonces concluyo que no hay entornos estresantes ni personas en sí mismas más vulnerables al estrés que otras, sino que todo depende de cómo interactúen las características de las personas con el entorno al que se desenvuelve.

2.2.6 Baja autoestima académica

La autoestima escolar no es más que la autopercepción de la capacidad de aprendizaje que ayuda a afirmarse para perseverar en el ámbito académico (Douillard, 2018) , así cuando una persona posee una baja autoestima académica conlleva a que se desarrollen conductas de riesgo tales como deserciones escolares, problemas de conducta, agresividad, consumo de alcohol, etc.

Si bien la autoestima en general “tiene raíces en el hogar” el colegio también tiene un rol muy influyente en la estimación que tiene el joven de sí mismo. Las notas son uno de los principales factores por los que la autoestima de un joven estudiante tiende a bajar. A pesar

de que “las notas muestran la autoeficacia del alumno”, muchas veces lo alumnos hacen que su autoestima dependa de estas, lo que “no es positivo” (Douillard, 2018).

2.3 Rendimiento académico

2.3.1 Origen histórico del Rendimiento académico

La palabra rendimiento proviene del latín *reddere* lo cual significa restituir, pagar; así se define al rendimiento como una relación que se da entre lo obtenido y el esfuerzo que se emplea para obtenerlo (Lojano Alvarado, 2017).

Menciona (Lojano Alvarado, 2017) también que el rendimiento es “una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación”

El rendimiento escolar se origina dentro del modelo económico industrial ya que, este modelo como se ha mencionado anteriormente centra todos los esfuerzos en el incremento de la productividad y calidad de trabajadores, procesos de producción, servicios etc., y en base a esto, se aplican métodos de medición de la eficiencia por medio de establecimiento de dimensiones objetivos y creación de escalas que permitan medir el desempeño (Morales Sanchez, Morales Sánchez, & Holguín Quiñones, 2007).

2.3.2 Características del rendimiento académico

El rendimiento académico es una de las variables más importantes en el proceso enseñanza – aprendizaje, por ende, cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una

enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Guerrero, 2017).

Por consiguiente, el rendimiento académico puede ser caracterizado por lo siguiente (García & Palacios, 1991):

- a) el rendimiento en su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno
- b) en su aspecto estático comprende al producto del aprendizaje generado por el estudiante y expresa una conducta de aprovechamiento
- c) el rendimiento está ligado a medidas de calidad y a juicios de valoración;
- d) el rendimiento es un medio y no un fin en sí mismo
- e) el rendimiento está relacionado a propósitos de carácter ético que incluye expectativas económicas, lo cual hace necesario un tipo de rendimiento en función al modelo social vigente.

2.3.3 Tipos de rendimiento académico

2.3.3.1 Rendimiento Individual

El rendimiento individual hace referencia a aquel que se manifiesta en la adquisidor de conocimiento, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades, actitudes, aspiraciones, etc. Lo que permitirá al profesor tomar decisiones pedagógicas posteriores.

Los aspectos de rendimiento individual se apoyan en la exploración de los conocimientos y de los hábitos culturales, campo cognoscitivo o intelectual. También en el rendimiento intervienen aspectos de la personalidad que son los afectivos (Infante, 2018).

2.3.3.2 Rendimiento General

El rendimiento general es aquel que se manifiesta 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 estudiante (Infante, 2018).

2.3.3.3 Rendimiento Específico

Como se ha mencionado anteriormente, el rendimiento específico es el que se da en la resolución de problemas personales, desarrollo en la vida profesional, familiar y social que se les presenta en el futuro.

En este rendimiento la realización de la evaluación es más fácil, por cuanto si se evalúa la vida afectiva del alumno, se debe considerar su conducta parcelada mente: sus relaciones con el maestro, con las cosas, consigo mismo, con su modo de vida y con los demás (Psicoinforma, 2021).

2.3.3.4 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.

El primer aspecto de influencia social es la extensión de la misma, manifestada a través del campo geográfico. Además, se debe considerar el campo demográfico constituido, por el número de personas a las que se extiende la acción educativa (Infante, 2018).

2.3.4 Rendimiento académico en las universidades

El rendimiento académico como indicador de eficiencia y calidad de la educación superior, resulta ser una de las preocupaciones constantes de las instituciones a nivel mundial, ya que desde hace un tiempo atrás se ha convertido este en un tema relevante dentro de diversas investigaciones.

Generalmente cuando se realizan investigaciones acerca del rendimiento académico de los estudiantes que cursan la universidad, surgen ciertos conceptos que son muy frecuentes dentro de esto tales como el abandono, la deserción, el fracaso académico, el éxito escolar, el bajo rendimiento, reprobación, rezago y eficiencia terminal, entre otros.

Menciona el autor Heredia & Camacho, (2014) que el problema del abandono o de la deserción por parte de los estudiantes a las clases universitarias se da por una serie de factores que influyen a que este acontecimiento suceda cada vez con mayor frecuencia, por lo cual es necesario realizar diversos análisis que relacionan la motivación del estudiante con su rendimiento académico.

Si bien el rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y además ha sido definido como un valor atribuido al logro de los estudiantes en las tareas académicas. Se mide por medio de las diversas calificaciones obtenidas, las cuales se dan mediante una valoración cuantitativa obtenidas, en donde los resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico (Pérez et al., 2000.p 61).

Considerando lo anteriormente expuesto, las notas obtenidas es uno de los factores que inciden en el rendimiento académico universitario, ya que este es un indicador que certifica el logro alcanzado. Las notas obtenidas son un indicador preciso y accesible para poder medir el rendimiento académico, si se asume que las notas reflejan los logros académicos en los diferentes componentes del aprendizaje, que incluyen aspectos personales, académicos y sociales (Rodríguez et al. 2004.p.395).

Si bien cada institución educativa posee un criterio de evaluación propio, el cual se usa para obtener un promedio ponderado de las materias que cada persona está cursando; en

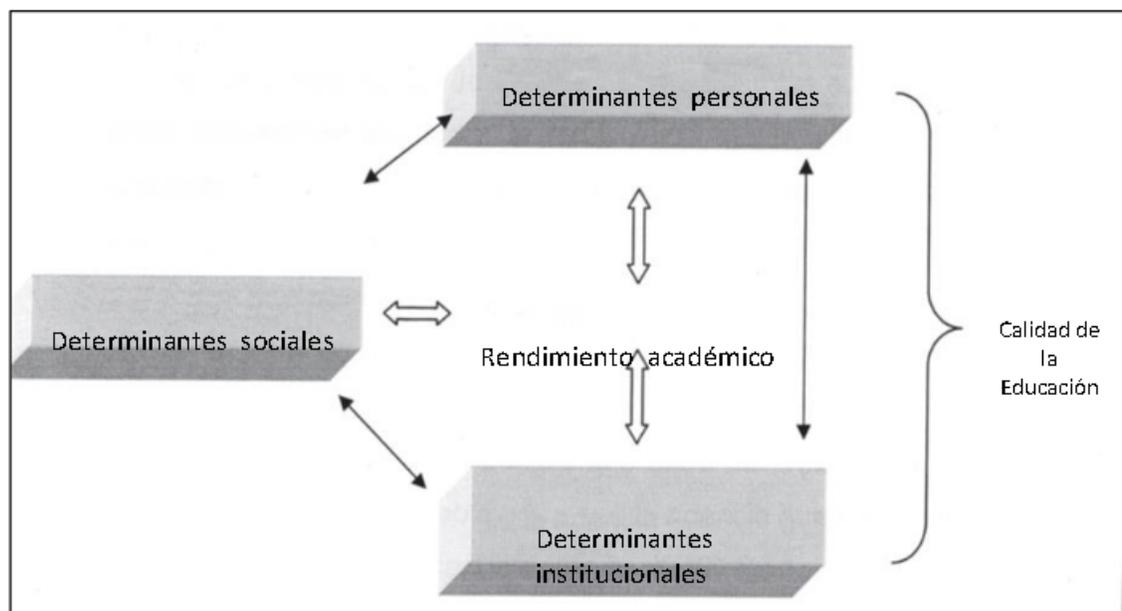
el mismo se consideran elementos como la cantidad de materias, el número de criterios y el valor obtenido en cada una de estas variables mencionadas (Garbanzo Vargas, 2007.p.46).

Cabe destacar que el rendimiento académico es multicausal, por lo cual, envuelve una enorme capacidad explicativa de los diversos factores y espacios temporales que intervienen en el proceso de aprendizaje.

Así menciona (Sánchez, 2018) que existen diferentes aspectos que se asocian al rendimiento académico, entre los que intervienen componentes tanto internos como externos al individuo. Pueden ser de orden social, cognitivo y emocional, que se clasifican en tres categorías: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales, que presentan subcategorías o indicadores.

Este mismo autor ilustra gráficamente esta asociación tal como se muestra en la siguiente ilustración.

Ilustración 1: Factores determinantes en el rendimiento académico universitario



Fuente: Sánchez de Cubilla (2018)

2.3.5 ¿Cómo lograr un alto rendimiento académico?

El pensamiento de todos los estudiantes es sin duda querer siempre sacar buenas notas, mantener un promedio alto y no tener que recurrir a materias anteriormente vistas, por ende, es importante considerar una serie de técnicas que beneficien a la continuidad de este pensamiento y poder mejorar académicamente.

Para mejorar el rendimiento académico, se plantean las siguientes estrategias de mejora:

De acuerdo con Lemp, (2015) sugiere:

- **Motivación personal:** Para tener buenas notas es primordial contar con la suficiente motivación personal con los estudios. Si no la tienes, oblígate a tenerla.
- **Sociabilizar con los compañeros:** Aconsejo que al comienzo se sociabilice todo lo posible y aprovechar las instancias que el MBA UC ofrece para ello.
- **Para los ramos con matemáticas:** Recomiendo enfocar el estudio en resolver ejercicios prácticos más que en repasar la materia. En ningún caso tendrán tiempo de estudiar la materia para luego resolver los ejercicios prácticos. En el caso de no entender la materia, se puede pedir al profesor más ayudantías o bien estudiar en grupo con alguien que sí entienda.
- **Para los ramos sin matemáticas:** Recomiendo hacer resúmenes de las lecturas y repartirlas en el grupo de estudio. Y para los ramos electivos, recomiendo que planifiquen y tomen sólo aquellos que les encanten.

De acuerdo con Puebla, (2015) sugiere:

- **Discusión del contenido y lecturas:** Más que memorizar la materia, sugiero enfocarse en el fondo o el concepto de cada tema y entenderlo bien. Una buena forma de hacerlo es juntarse con los compañeros antes de las evaluaciones para intercambiar puntos de vista. En el fondo el juego es tratar de adelantar lo que te pueden preguntar.
- **Aprovechar la tecnología:** Bajé una aplicación para editar las presentaciones que normalmente los profesores subían a internet, me compré un lápiz digital y tomaba apuntes en el iPad (prácticamente no ocupé cuadernos).
- **Mantener un equilibrio:** Buscar una buena combinación entre el MBA y la familia, ya que sin el apoyo de los tuyos todo es más difícil. Con una buena planificación podrás mantener el equilibrio, evitando situaciones incómodas.

De acuerdo con Tepper, (2015) sugiere:

- **Compromiso con uno mismo:** Ir más allá de preparar las clases y estudiar para las pruebas para aprender lo máximo posible. Abrir la mente para escuchar y adoptar nuevas ideas, compartir experiencias e intercambiar opiniones con otros profesionales, participar en las actividades, y estar dispuesto a sacrificar parte de tu vida social mientras dura el MBA.
- **Involucrar a tu grupo familiar:** Contar con el apoyo y comprensión de tu núcleo familiar es fundamental. Habrá días en que llegarás tarde y cansado, y tendrás que estudiar de noche, de madrugada o durante el fin de semana.
- **Aprovechar la Diversidad:** Armar grupos de estudio idealmente diversos, con personas que pertenezcan a distintas carreras e industrias, pues esto aporta riqueza y sinergias que favorecen el rendimiento académico.
- **Apoyo del empleador y jefatura:** Contar con el apoyo de ellos desde un inicio es clave para salir más temprano y llegar a tiempo a clases, para dedicar una o dos horas

a estudiar en tu lugar de trabajo cuando lo necesites, o para acomodar fechas de viajes y horarios de reuniones.

Por otro lado para Neiva, (2014) menciona:

- **Definir un hábito de estudio:** Es necesario programarse para repasar todos los días (ya sea leer un artículo para la clase, leer la materia, o preparar una tarea o trabajo) y ser consecuente con este. Es muy difícil estudiar todo una sola vez.
- **Buscar apoyo en tus compañeros:** La ayuda de otros compañeros es fundamental para aclarar dudas, preparar un trabajo, pero sobre todo, para generar esa red de apoyo necesaria para darse ánimo, resolver problemas que puedan surgir y salir adelante con el programa. Al final de cuentas todos estamos en una situación similar, y todos tenemos el mismo objetivo que lograr.

Finalmente menciona Yañez, (2015) lo siguiente:

- **Plena confianza con tu equipo de trabajo:** Conformar equipos de trabajo con gente que sea de tu agrado. Esto puede sonar algo contradictorio respecto a lo que refuerzan los profesores, pero dado el poco tiempo que disponemos es fundamental contar con personas en las que confíes y en las que te puedas apoyar cuando tus obligaciones personales te impidan cumplir con las responsabilidades del MBA.
- **Aprovechar tiempos muertos:** Utiliza los pequeños tiempos muertos para estudiar o repasar materia. Por ejemplo, los traslados (taxi, bus, avión), mientras esperas que te atiendan en un lugar, etc. Si puedes hacer que otra persona maneje tu automóvil, hazlo, y tu aprovecha esos momentos para leer o repasar materia.
- **Técnicas de estudio:** Encontrar la manera en que la información te sea más fácil de entender. En mi caso, la manera más fácil fue leyendo los documentos y al mismo

tiempo ir escribiendo resúmenes, los cuales posteriormente revisaba y con ellos preparaba los temas antes de las pruebas.

- **Cambio de mindset:** Aprovechar esta oportunidad y tener la convicción de que lo pasarás muy bien y conocerás grandes personas.

2.3.6 Estrés académico

El estrés académico es aquella reacción normal que tiene un estudiante ante diferentes exigencias y demandas a las que se enfrenta a nivel educativo, tales como exámenes, trabajos, presentaciones, charlas, etc (Osorio Vargas, 2018). Esta reacción como se ha mencionado en apartados anteriores en este trabajo puede generar emociones tanto positivas como negativas al cuerpo.

El estrés académico puede generar diversas exigencias las cuales pueden ser clasificadas como internas y externas como se explica a continuación Osorio Vargas, (2018):

- **Exigencias Internas:** es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.
- **Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.

Por otro lado Barraza, (2008) en el escrito “Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura” realiza una tabla en donde menciona diferentes indicadores que están ligados al estrés académico y como se da su manifestación, la misma se muestra a continuación.

Ilustración 2: Indicadores de estrés académico, Barraza, (2008)

Indicadores	Ejemplos
Físicos: reacciones corporales	Dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, fatiga crónica, sudoración excesiva, etc.
Psicológicos: relacionados con las funciones cognitivas o emocionales	Desconcentración, bloqueo mental, problemas de memoria, ansiedad, depresión, etc.
Comportamentales: involucran la conducta	Ausentismo de las clases, desganado para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

En esta tabla menciona el autor "Este conjunto de indicadores se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona" Barraza, (2008.p.278).

En conclusión, se puede decir que el estrés académico está presente en el ámbito educativo de una manera fisiológica, ambiental, cognitiva y emocional afectando así los entornos en donde se desarrolla el estudiante, por lo cual es importante que la persona logre un equilibrio sistemático de la relación persona y entorno.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de Investigación.

Rodríguez Peñuelas (2010), señala:

Que el método cuantitativo se centra en los hechos o causas del fenómeno social, con escaso interés por los estados subjetivos del individuo. Este método utiliza el cuestionario, inventarios y análisis demográficos que producen números, los cuales pueden ser analizados estadísticamente para verificar, aprobar o rechazar las relaciones entre las variables definidas operacionalmente, además regularmente la presentación de resultados de estudios cuantitativos viene sustentada con tablas estadísticas, gráficas y un análisis numérico.

En este estudio se utiliza el enfoque cuantitativo, parte del estudio del análisis de datos numéricos, a través de la estadística, para dar solución a preguntas de investigación o para refutar o verificar una hipótesis.

3.2 Diseño de la investigación

Este estudio es no experimental, pues se observan los fenómenos tal y como se dan, para después analizarlos. No se manipulan las variables.

Según Hernández Sampieri (1999) en un estudio no experimental no se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador.

Este estudio es correlacional, ya que se va medir si las variables rendimiento académico y nivel de estrés están relacionadas entre sí. Según Hernández Sampieri (1999) los estudios correlacionales miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación.

El enfoque cuantitativo lo obtendremos con la aplicación de los instrumentos, que nos permitirá obtener datos relevantes sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico.

3.3. Sujetos o fuentes de información.

Es el conjunto de seres que poseen la característica o evento a estudiar y que se enmarcan dentro de los criterios de inclusión (De Barrera, 2008, p.141).

La población es de 45 estudiantes. Se trabajó con los estudiantes de segundo a quinto año de la jornada nocturna de la Escuela de Psicología.

3.4. Definición, conceptual, instrumental y operacional de variables.

Variable 1. Estrés

Definición conceptual: Hans Seyle en 1936 (García y Orozco, 2004 citado en Tolentino, 2009), denominó el estrés como “un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo”.

Para la Organización Mundial de la Salud el estrés es el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción.

Variable 2. Rendimiento académico

Definición conceptual: El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje.

Definición operacional:

Primer instrumento: Escala Likert para estudiantes. Cuyo objetivo es determinar el nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en las opciones siempre y algunas veces.

Segundo instrumento: Escala Likert para estudiantes. Cuyo objetivo es identificar los síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en las opciones siempre y algunas veces.

Tercer instrumento: Escala Likert para estudiantes. Cuyo objetivo es describir los factores que producen estrés académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en las opciones siempre y algunas veces.

Cuarto instrumento: Escala Likert para estudiantes. Cuyo objetivo es establecer el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Se tomarán en cuenta las respuestas marcadas en las opciones: 0.0-0.99 y 2.50-3.00

Definición instrumental

- Para el primer objetivo:

La escala Likert consta de 15 ítems. Niveles de estrés. Las preguntas se configuran de la siguiente manera:

De la 1 a la 5= Estrés agudo

De la 6 a la 10= Estrés agudo episódico

De la 11 a la 15= Estrés crónico

Consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca.

- Para el segundo objetivo:

La escala Likert consta de 15 ítems. Síntomas de estrés. Las preguntas se configuran de la siguiente manera:

De la 1 a la 5= Síntomas de comportamiento y emocionales

De la 6 a la 10= Síntomas intelectuales

De la 11 a la 15= Síntomas físicos

Consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca.

- Para el tercer objetivo:

La escala Likert consta de 18 ítems. Factores que producen estrés académico. Las preguntas se configuran de la siguiente manera:

De la 1 a la 3= Deficiencias metodológicas del profesor

De la 4 a la 6= Sobrecarga del estudiante

De la 7 a la 9= Exposiciones en público

De la 10 a la 12= Clima social negativo

De la 13 a la 15= Exámenes

De la 16 a la 18= Baja autoestima académica

Consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca.

- Para el cuarto objetivo:

Escala Likert. Niveles de rendimiento académico. Consta de cuatro posibles respuestas:

Índice Académico:

0.00 - 0.99 (condicional o fracaso)

1.00 - 1.75 (aprobado)

1.76 - 2.49 (satisfactorio)

2.50- 3.00 (sobresaliente)

3.5. Población

3.5.1 Muestra

El tamaño de la muestra es de 45 estudiantes de segundo a quinto año de la jornada nocturna de la Escuela de Psicología.

La matrícula total es de 322 de los cuales 82 son hombres y 240 son mujeres

3.5.1.1 Tipo de Muestreo (s)

3.5.1.2 Selección de los elementos muestrales

En este estudio se utiliza el muestreo por conveniencia.

Es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador. Es la técnica de muestreo no probabilística más común, debido a su velocidad, costo-efectividad y facilidad de disponibilidad de la muestra.

Tabla 1. Tamaño de la muestra de los estudiantes de segundo a quinto año de la jornada nocturna de la Escuela de Psicología: año 2021

AÑO CURSANTE								
SUB TOTAL	SEGUNDO		TERCERO		CUARTO		QUINTO	
	F	M	F	M	F	M	F	M
	14	4	6	0	8	1	12	0
	18		6		9		12	
TOTAL	45							

3.6 Métodos e instrumentos de investigación

Para la recolección de datos en esta investigación se utilizaron escalas Likert. Las escalas se aplicaron de manera virtual a la población de interés. Los instrumentos cuentan con los siguientes aspectos: presentación, objetivo, indicaciones, datos generales y sus respectivos ítems.

- ❖ El primer instrumento tiene como propósito determinar el nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Consta de 15 ítems con opciones de respuestas cerradas. La escala Likert consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca; de las cuales el alumno debe elegir una respuesta marcando con un gancho en el espacio correspondiente.
- ❖ El segundo instrumento tiene como propósito identificar los síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Consta de 15 ítems con opciones de respuestas cerradas. La escala Likert consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca; de las cuales el alumno debe elegir una respuesta marcando con un gancho en el espacio correspondiente.
- ❖ El tercer instrumento tiene como propósito describir los factores presentes en el estrés académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Consta de 18 ítems con opciones de respuestas cerradas. La escala Likert consta de cuatro posibles respuestas: Siempre, algunas veces, pocas veces, nunca; de las cuales el alumno debe elegir una respuesta marcando con un gancho en el espacio correspondiente.

- ❖ El cuarto instrumento tiene como propósito establecer el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí. La escala Likert consta de 4 posibles respuestas:

Índice Académico:

0.00 - 0.99 (condicional o fracaso)

1.00 - 1.75 (aprobado)

1.76 - 2.49 (satisfactorio)

2.50 - 3.00 (sobresaliente)

El estudiante debe elegir una respuesta marcando con un gancho en el espacio correspondiente. Los instrumentos son de suma importancia para el estudio ya que a través de estos recursos se busca obtener información fidedigna sobre el tema y, así, lograr los objetivos propuestos en esta investigación.

La escala de Likert es un método de medición utilizado por los investigadores con el objetivo de evaluar la opinión y actitudes de las personas. Las escalas de Likert son una de las escalas más utilizadas en investigación en ciencias sociales. Ofrecen un sistema de clasificación simple que es común a las encuestas de todo tipo.

CAPÍTULO IV

MARCO ANALÍTICO

4.1 Análisis e interpretación de los Resultados.

Con el propósito de determinar el nivel de la presencia de estrés académico en los estudiantes de segundo a quinto año, de la jornada nocturna de la Escuela de Psicología, de la Facultad de Humanidades, de la Universidad Autónoma de Chiriquí se aplicó una escala de Likert. Los datos obtenidos fueron almacenados en una matriz de datos en Excel y luego fueron analizados en la herramienta estadística SPSS de IBM. Las tablas y gráficas fueron realizadas por medio de Word y Excel.

Además, en el análisis cuantitativo se emplearán las herramientas estadísticas para el análisis de datos, mediante medidas de tendencia central (media, mediana y moda) para representar los valores centrales en la Escala Likert. De igual forma, se formula una prueba de hipótesis para verificar el resultado obtenido.

Para este estudio se trabajó con una muestra conformada por 45 estudiantes que forman parte de la jornada nocturna de la Escuela de Psicología quienes cursan el segundo semestre en la Universidad Autónoma de Chiriquí.

A continuación, se muestran información en tablas y gráficos circulares y de barra de los resultados planteados de acuerdo con los objetivos de esta investigación.

El resultado conforme al objetivo general es:

- Determinar el nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.

Los resultados son los siguientes: la media es de 2.15, la mediana de 2.20 y la moda de 2.53. Podemos afirmar, que, en promedio, los estudiantes se ubican en 2.15; el 50% de los estudiantes está por encima de 2.20 y la categoría que más se repite es 2.53; asimismo, se

desvían de 2.15, en promedio, 0.4556 unidades de la escala. Esto demuestra que los estudiantes presentan un nivel de estrés de tipo agudo episódico, tal cual como lo indica la siguiente escala:

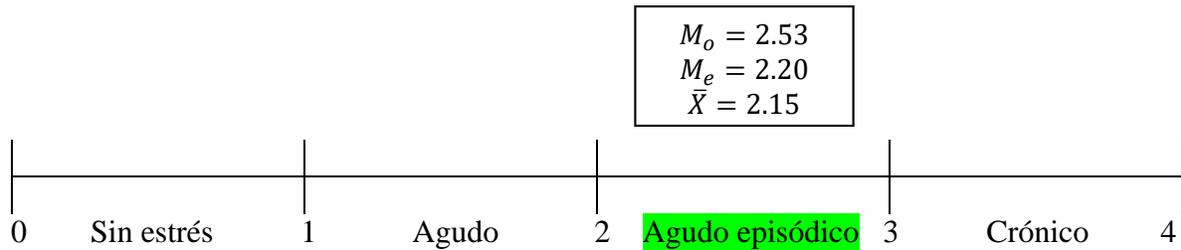
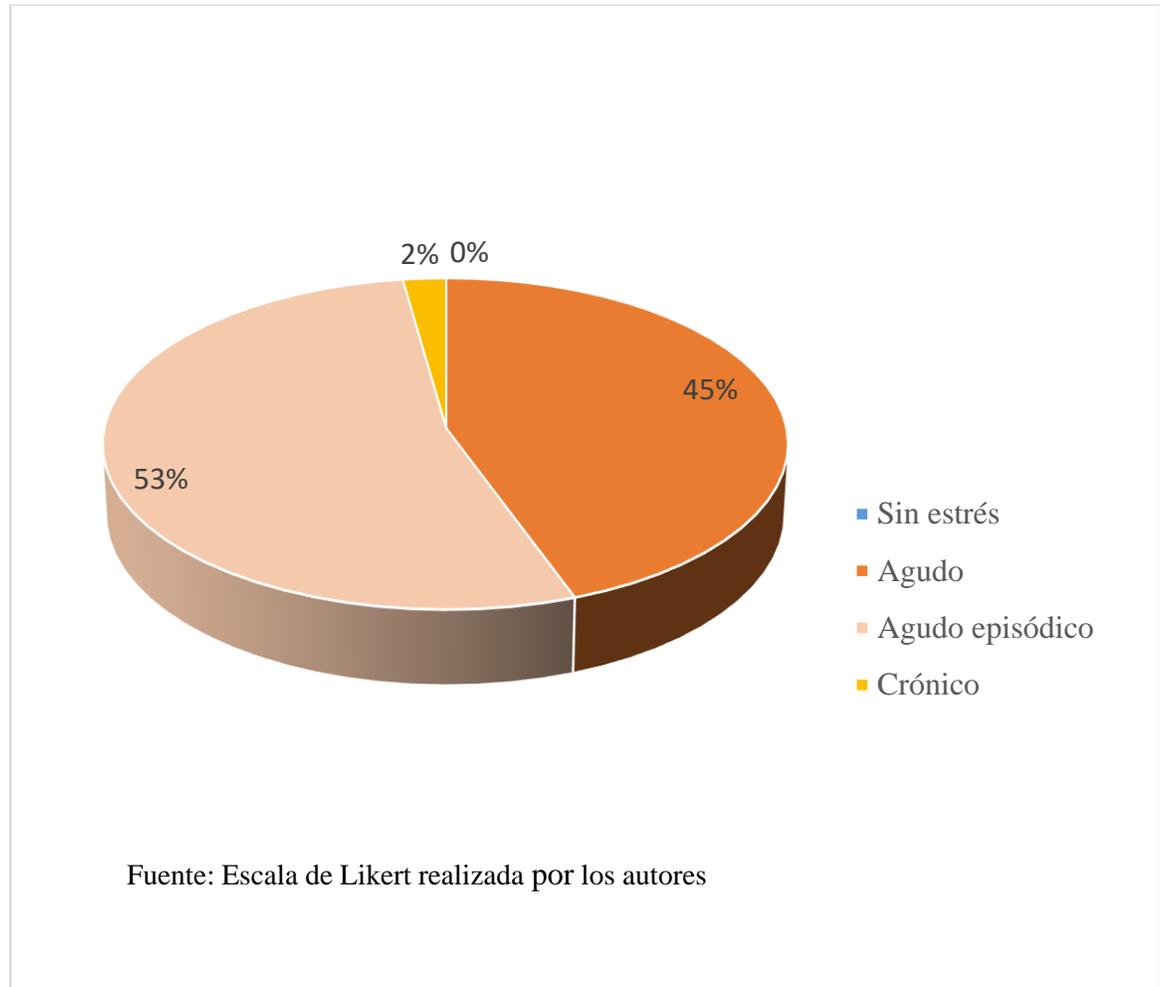


Tabla 2. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes.

Nivel de Estrés	Porcentaje
Sin estrés	0%
Agudo	45%
Agudo episódico	53%
Crónico	2%

Gráfica 1. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.



En la gráfica se presenta el nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades. Se observa que el 45% de los estudiantes manifestó un nivel de estrés agudo; un 53% agudo episódico y, el 2% presentaron un nivel de estrés crónico.

Esto denota que todos los estudiantes manifiestan sufrir de estrés.

Para verificar estadísticamente, lo antes expuesto, se formuló una prueba de hipótesis.

Planteamiento de la hipótesis:

Hi: Los factores de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

$$(H_0 = \mu \geq 1)$$

Ho: Los factores de estrés no influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

$$(H_0 = \mu < 1)$$

El estadístico de prueba que se usa para probar la hipótesis es el estadístico “Z” de la distribución normal.

$$Z = \frac{\bar{x} - \mu}{s / \sqrt{n}} = \frac{2.15 - 1}{0.4556 / \sqrt{45}} = 16.93$$

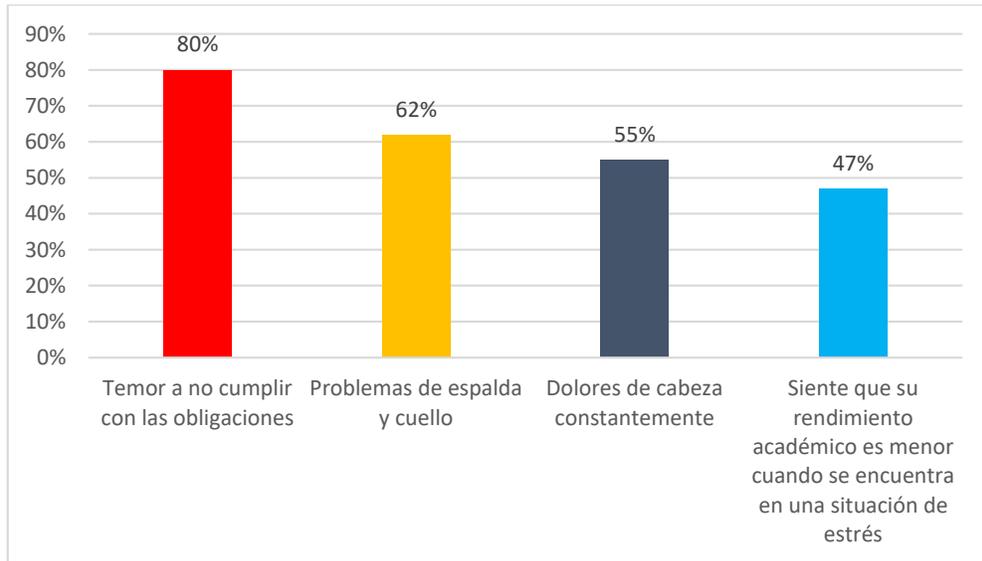
Encontramos en la tabla “Z” que el valor crítico $Z_{0.05}$ (usando nivel de significancia de 5%), para una prueba unilateral, es igual a 1.645. Como el valor de “Z” calculada (16.93) es mayor que el valor de “Z” de tabla (-1.645) se acepta la hipótesis de investigación y se concluye que los factores de estrés influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

Los resultados obtenidos de la aplicación de la escala Likert referente a “Identificar los síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los estudiantes”, se resume en la tabla 2 (Ver anexos). En ella se observa la cantidad de estudiantes que eligieron cada una de las opciones presentadas, desglosadas por ítems.

Tabla 3. Síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los estudiantes

SÍNTOMAS	PORCENTAJE
Temor a no cumplir con las obligaciones	80%
Problemas de espalda o cuello	62%
Dolores de cabeza constantemente	55%
El rendimiento académico es menor cuando se encuentra en una situación de estrés	47%

Gráfica 2. Síntomas que caracterizan el estrés académico que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.



El 80% de los estudiantes ha sentido temor a no poder cumplir con las obligaciones universitarias. Esto indica el nivel de compromiso que los estudiantes tienen en el cumplimiento de las obligaciones académicas.

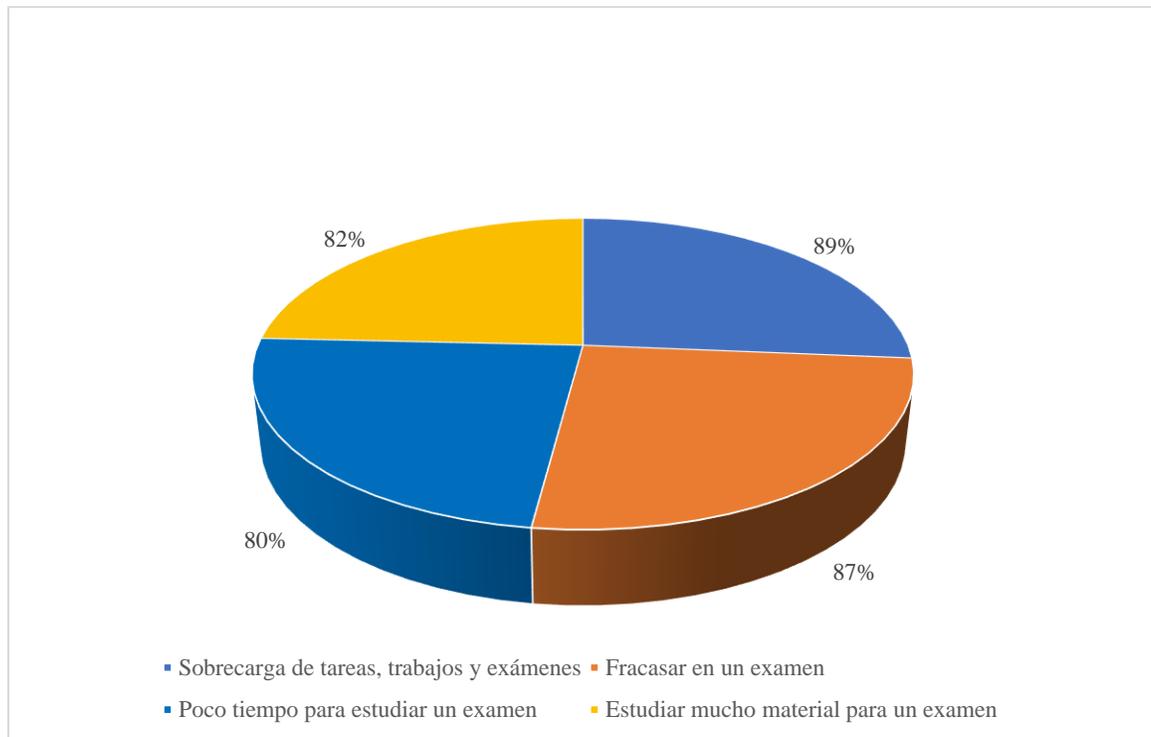
De igual forma, otro de los síntomas que reflejan es el dolor de espalda y cuello. Así lo expresó el 62% de los estudiantes. Quiere decir que este es el mayor síntoma físico que padecen los estudiantes.

Por otro lado, el 55% de los estudiantes indica padecer de dolor de cabeza constantemente.

Tabla 4. Factores que producen estrés académico en los estudiantes.

FACTORES	PORCENTAJE
Sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes	89%
Fracasar en un examen	87%
Poco tiempo para estudiar un examen	80%
Estudiar mucho material para un examen	82%

Gráfica 3. Factores que producen estrés académico en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.



En cuanto a describir los factores que producen estrés académico en los estudiantes, el 89% manifiesta que una de las mayores causas de estrés es la sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes.

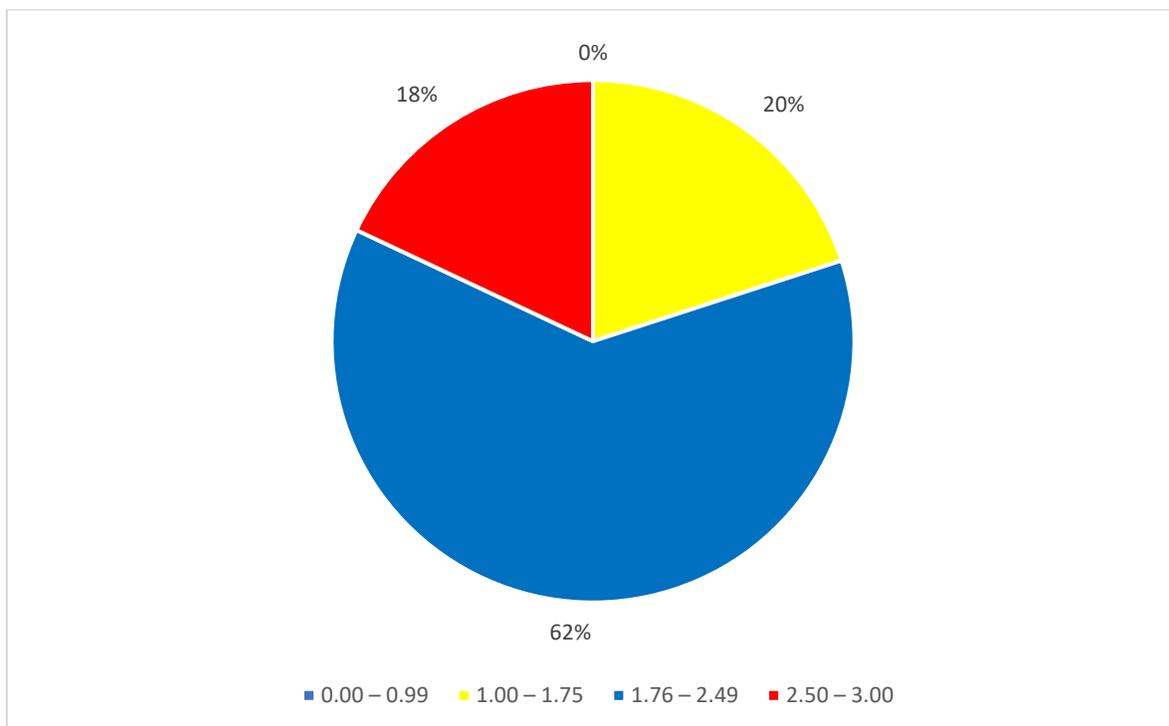
Además, a un 87% de los estudiantes le produce estrés fracasar en un examen, ese factor influye directamente en el bajo rendimiento académico.

Por otro lado, el 80% de los estudiantes evidencia que le causa estrés tener poco tiempo para estudiar un examen. Y, al 82% de los estudiantes le genera estrés tener que estudiar mucho material para un examen.

Tabla 5. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes

ÍNDICE ACADÉMICO	PORCENTAJE
0.00 – 0.99	0%
1.00 – 1.75	20%
1.76 – 2.49	62%
2.50 – 3.00	18%

Gráfica 4. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre, 2021.



Los resultados obtenidos de la aplicación de la escala Likert referente a “Establecer el nivel de rendimiento académico de los estudiantes”. Indican que el 62% de los estudiantes tiene un índice académico satisfactorio. Mientras que el 20% presenta un índice académico aprobado y el 18% sobresaliente.

Conclusiones

Una vez culminado el t3pico de estudio y atendiendo a los resultados obtenidos en esta investigaci3n se plantean las siguientes conclusiones:

Con respecto, se observa en los resultados obtenidos por el estadístico “Z” que se acepta la hip3tesis nula y se concluye que los factores de estr3s influyen en el rendimiento acad3mico de los estudiantes.

En lo referente al an3lisis estadístico se presentan los resultados: En primer lugar, se determin3 la presencia de estr3s agudo en menos de la mitad de los estudiantes, un poco m3s de la mitad manifiesta estr3s agudo epis3dico y una minoría estr3s cr3nico.

En cuanto a los sntomas que caracterizan el estr3s; la mayoría de los estudiantes universitarios indic3 que es no cumplir con sus obligaciones acad3micas, m3s de la mitad padecen sntomas ffsicos donde el de dolor de cabeza constante es el m3s se sealado.

Con respecto a los factores que producen estr3s acad3mico se encontr3 que la mayoría registra sentir estr3s por la sobrecarga de tareas, trabajo, ex3menes, fracasar en un examen. Otro de los factores marcados es, el poco tiempo que se tiene para estudiar un examen y, adem3s, la cantidad de material a estudiar para realizar una prueba.

De acuerdo a los resultados se refleja que a pesar de que los estudiantes encuestados presentan un nivel de estr3s de tipo agudo epis3dico, su rendimiento acad3mico no ha desmejorado; poco m3s de la mitad mantiene un ndice acad3mico satisfactorio. Adem3s, un n3mero reducido de estudiantes mantiene un ndice acad3mico aprobado y sobresaliente.

Recomendaciones

El estrés es uno de las afectaciones más comunes en el ser humano, puede afectar todos los ámbitos de la vida por tanto los estudiantes no quedan exentos de padecer esta problemática, por consiguiente; los hallazgos de esta investigación llevan a brindar las siguientes recomendaciones:

Programación de reunión con el decano de la Facultad de Humanidades y los investigadores con el objetivo de se presenten los resultados obtenidos de la investigación, además de plantear posibles actividades a realizar con estudiantes y profesores enfocadas a disminuir los niveles de estrés para un mejor desempeño académico, las misma se propondrán para ser realizadas en el primer trimestre del año 2022.

Implementación de talleres grupales donde se pueden desarrollar actividades prácticas que sirvan como herramientas con el objetivo de permitir liberar el estrés, dirigido a estudiantes de la carrera de Psicología; contando con el apoyo de Psicólogos especialistas en música terapia y taller de cuerda.

Ejecución de un seminario dirigido por los investigadores donde se les aplicara el test de hábitos de estudio, además, se contará con especialistas en el área de educación que enseñen diferentes técnicas de aprendizaje que permitan a los estudiantes disminuir el nivel de estrés haciendo buen uso del tiempo y del material de estudio; el mismo ha de realizarse en el primer semestre del año 2022.

Formación de un grupo de apoyo en busca de soluciones, el cual será integrado por los estudiantes sobresalientes y algunos profesores. Dirigido a estudiantes que tengan a bien participar; con el fin de que puedan expresar sus inquietudes e inconformidades en cuanto al desarrollo de la vida universitaria en especial a la parte académica y así llegar a soluciones

que favorezcan disminuir el estrés y alcanzar un mayor rendimiento académico, se propone que el mismo se lleve cabo una vez por mes.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- American Psychological Association*. (2010). Obtenido de Los distintos tipos de estrés:
<https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Aron, A., & Milicic, N. (1999). *Clima social escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento*. Santiago: Andrés Bello.
- Asociación de especialistas en prevención y salud ocupacional*. (2016). Obtenido de ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas: <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
- Ávila, J. (2014). *El estrés un problema de salud del mundo actual*. Obtenido de Scielo:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext
- Barnhill, J. W. (2020). *Trastorno por estrés agudo* . Obtenido de
<https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/trastorno-por-estr%C3%A9s-agudo>
- Barraza Macías, A., & Acosta Chávez, M. (2007). *El estrés de examen en educación media superior CASO. Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango*. Obtenido de Innovación Educativa, vol. 7, núm. 37, marzo-abril, 2007, pp. 16-37: <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179420820003.pdf>
- Barraza, A. (2008). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura.
- Barrio del Campo, J., Ruiz Cobo, R., & Borrigan, A. (2006). *El estrés ante el hecho de hablar en público: Guía práctica*. Obtenido de
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832312035.pdf>

Barrio, J., García, M., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portuga*, 37 - 48.

Obtenido de Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portuga

BBC News. (2015). Obtenido de ¿Cuándo es bueno el estrés?:

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/05/150501_salud_cosas_positivas_estres_kv

Bedoya Cardona, E. Y. (2017). *Factores Moderadores del Estrés Académico en*

Estudiantes Universitarios. Obtenido de Universidad Cooperativa de Colombia:

<https://www.ucc.edu.co/prensa/2016/Paginas/factores-moderadores-del-estres-academico-en-estudiantes-universitarios.aspx>

Capdevila, N., & Segundo, M. J. (2005). *Estrés*. Obtenido de Elsevier:

<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-13078580>

Castaño, E. F., & Del Barco, B. L. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Obtenido de

<https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-delestrs-ES.pdf>

Douillard, S. (2018). *Autoestima Escolar: ¿Cómo influye el éxito académico en la valoración de los jóvenes?* Obtenido de

<https://www.grupoeducar.cl/noticia/autoestima-escolar-como-influye-el-exito-academico-en-la-valoracion-de-los-jovenes/>

Dzib Moo, D. L., González Gacrcía, G., & Hernández Hernández, R. d. (2017). El rol del profesor ante las dificultades de aprendizaje de los niños de la primaria Álvaro

Obregón de la ranchería Medellín y Madero 2da Sección del Municipio de Centro,
Tabasco.

Elena, G. A. (2021). *Origen del estrés*. Obtenido de

https://www.anestesia.org.ar/search/articulos_completos/1/1/279/c.php

Fases del estrés. (2002). Obtenido de

<https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2002/05/30/fases-estres-6751.html>

Flores Canales, V. (2007). *Estrés laboral*. Tesis Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Hidalgo.

Garbanzo Vargas, G. M. (2007). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

García, O., & Palacios, R. (1991). *Factores condicionantes del aprendizaje en lógica matemática*. Tesis para optar el Grado de Magister. Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Obtenido de Tesis para optar el Grado de Magister. Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.

Guerrero, V. (2017). *Características en el rendimiento escolar, de niños con dificultades de aprendizaje inespecíficas en una escuela de modalidad tiempo extendido*. Obtenido de https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg._valentina_guerrero_27.10.pdf

Heredia, Y., & Camacho, D. (2014). *Factores que afectan el desempeño académico*. Mexico: 251 - 258.

- Infante, M. (2018). Tipos de rendimiento estudiantil. Obtenido de <http://performance240.blogspot.com/2018/04/tipos-y-resultado-del-re.html>
- KidsHealth*. (2021). Obtenido de 5 formas de prevenir la acumulación de estrés: <https://kidshealth.org/es/teens/stress-tips.html>
- Lemp, E. (2015). *¿Cómo mejorar el rendimiento académico? Alumnos destacados nos entregan 21 tips para sacar lo mejor de cada uno*. Obtenido de <https://escueladeadministración.uc.cl/como-mejorar-el-rendimiento-académico/>
- Lojano Alvarado, A. D. (2017). *Cómo influye la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes de tercer año de educación básica de la escuela fiscomisional cuenca en el área de matemáticas, en el periodo 2015 - 2016*. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14319/1/UPS-CT007031.pdf>
- Lopez, A., & Barreda, C. (2021). *Capítulo 89: Respuesta fisiológica al estrés*. Obtenido de <https://accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?bookid=1858§ionid=134371650>
- Medline Plus*. (2021). Obtenido de El estrés y su salud: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
- Mena, I., & Valdés, A. M. (2008). *Clima Social Escolar*. Obtenido de Valoras UC: <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/FormaciónDeComunidad/Documentos/Clima-social-escolar.pdf>
- Morales Sanchez, L. A., Morales Sánchez, V., & Holguín Quiñones, S. (2007). *RENDIMIENTO ESCOLAR*. Obtenido de http://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/16/HUMANIDADES_16_000382.pdf

- Neiva, N. (2014). *¿Cómo mejorar el rendimiento académico? Alumnos destacados nos entregan 21 tips para sacar lo mejor de cada uno*. Obtenido de <https://escueladeadministracion.uc.cl/como-mejorar-el-rendimiento-academico/>
- Nogareda Cuixart, S. (2021). *NTP 355: Fisiología del estrés*. Obtenido de Ministerio de Trabajo y de Asuntos Sociales de España: https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276
- Orlandini, A. (1999). *El estrés Que es y cómo superarlo*. Mexico: La ciencia para todos.
- Osorio Vargas, M. (2018). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Obtenido de Universidad de Chile: <https://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Paolasso, A. (1998). *Estrés - Distrés*.
- Pérez - Luño, A., Ramón Jeronimo, J., & Sanchez Vazquez, J. (2000). Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico. *Universidad Pablo de Olavide*. Sevilla, España.
- Pérez Martínez, J. (2021). *Trata el estrés con PNL*. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Psicoinforma*. (2021). Obtenido de Tipos de RE: <https://sites.google.com/site/psicoinforma05/rendimiento-escolar/tipos-de-re>
- Psicología UNED*. (2021). Obtenido de El estrés: <http://psicologia.isipedia.com/segundo/psicopatologia/psicopatologia-parte-2/01-el-estres#TOC-Teor-as-basadas-en-la-respuesta>

Puebla, N. (2015). *¿Cómo mejorar el rendimiento académico? Alumnos destacados nos entregan 21 tips para sacar lo mejor de cada uno.* Obtenido de

<https://escueladeadministracion.uc.cl/como-mejorar-el-rendimiento-academico/>

Regueiro, A. M. (2021). *¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Obtenido de

<https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>

Rodríguez, S., Torrado, M., & Fita, S. (2004). El rendimiento académico en la transición secundaria. *Revista de Educación.*

Sánchez de Cubilla, I. (2018). Factores que determinan el rendimiento académico de los estudiantes de viii semestre de la carrera de tecnología médica de la universidad latina, sede de panamá. un enfoque previo a su práctica profesional, *mayo 2018.*

Obtenido de <http://up-rid.up.ac.pa/1425/1/ittel%20sanchez.pdf>

Sanitas. (2021). Obtenido de Tipos de estrés:

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/tipos-estrés.html>

Sanitas. (2021). Obtenido de ¿Qué es el estrés crónico? :

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/estrés-crónico.html>

Síntomas del estrés. (2021). Obtenido de Mis15Minutos:

<https://www.mis15minutos.com/estrés/síntomas/>

TECH Universidad Tecnológica . (2021). Obtenido de Teorías sobre el estrés:

<https://www.techtute.com/pa/psicología/blog/teorías-sobre-el-estrés>

- Tepper, S. (2015). *¿Cómo mejorar el rendimiento académico? Alumnos destacados nos entregan 21 tips para sacar lo mejor de cada uno*. Obtenido de <https://escueladeadministración.uc.cl/como-mejorar-el-rendimiento-académico/>
- Topdoctor. (2021). Obtenido de ¿Qué es el estrés? : <https://www.topdoctors.es/diccionario-médico/estrés>
- Vitus B., D. (1979). *Sobrevivir, la gran lección del reino animal*. Barcelona: Planeta.
- Wong, K. (2018). Las mujeres están más estresadas que los hombres, según estudios. *New York Times en Español*. Obtenido de Ne.
- Yañez, M. (2015). *¿Cómo mejorar el rendimiento académico? Alumnos destacados nos entregan 21 tips para sacar lo mejor de cada uno*. Obtenido de <https://escueladeadministración.uc.cl/como-mejorar-el-rendimiento-académico/>

ANEXOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE HUMANIDADES
MAESTRÍA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA CON ÉNFASIS EN TRASTORNOS
DE APRENDIZAJE Y CONDUCTA

ESCALA LIKERT PARA ESTUDIANTES

Objetivo: Determinar el nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Indicaciones: Para cada uno de los siguientes ítems marcar con un gancho en el espacio correspondiente.

Datos Generales:

Edad _____ Sexo M _____ F _____ Año cursante: _____

	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1. Ha tenido problemas musculares que incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda o dolor de mandíbula.				
2. Ha sentido dolor en el pecho.				
3. Siente mareos.				
4. Ha tenido el ritmo cardíaco acelerado.				
5. Ha tenido problemas estomacales o intestinales.				
6. Tiene resistencia al cambio.				
7. Ha sentido una agitación prolongada.				
8. Culpa a otras personas de sus males.				
9. Siente que el mundo es un lugar peligroso.				
10. Ha sentido una preocupación incesante.				
11. Piensa que existe una salida a una situación deprimente.				
12. Ha sentido una presión implacable durante periodos aparentemente interminables.				
13. Ha tenido pensamientos suicidas.				
14. Es usted una persona violenta.				
15. Ha tenido crisis nerviosas.				

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE HUMANIDADES
MAESTRÍA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA CON ÉNFASIS EN TRASTORNOS
DE APRENDIZAJE Y CONDUCTA

ESCALA LIKERT PARA ESTUDIANTES

Objetivo: Identificar los síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Indicaciones: Para cada uno de los siguientes ítems marcar con un gancho en el espacio correspondiente.

Datos Generales:

Edad _____ Sexo M _____ F _____ Año cursante: _____

	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1. Desconfía de las demás personas.				
2. Sufre de insomnio.				
3. Ha sentido ganas de llorar sin sentido.				
4. Siente poca motivación para realizar las actividades académicas (estudiar, hacer los deberes, trabajos).				
5. Se come las uñas cuando siente estrés.				
6. Tiene dificultad para concentrarse.				
7. Le es difícil tomar decisiones.				
8. Olvida las cosas fácilmente.				
9. Siente que su rendimiento académico es menor cuando se encuentra en una situación de estrés.				
10. Ha sentido temor a no poder cumplir con las obligaciones universitarias.				
11. Le sudan las manos.				
12. Tiene problemas de espalda o cuello.				
13. Ha tenido dificultad para tragar o respirar.				
14. Siente dolores de cabeza constantemente.				
15. Ha tenido problemas gastrointestinales.				

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ
VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
FACULTAD DE HUMANIDADES
MAESTRÍA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA CON ÉNFASIS EN TRASTORNOS
DE APRENDIZAJE Y CONDUCTA
ESCALA LIKERT PARA ESTUDIANTES

Objetivo: Describir los factores que producen estrés académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Chiriquí.

Indicaciones: Para cada uno de los siguientes ítems marcar con un gancho en el espacio correspondiente. Señala con qué frecuencia te causan estrés las siguientes situaciones.

Datos Generales:

Edad _____ Sexo M _____ F _____ Año cursante: _____

	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1. El profesor no consulta las dudas.				
2. El profesor basa su metodología en la memorización.				
3. No entender los temas que se abordan en la clase.				
4. Tiempo limitado para hacer un trabajo.				
5. Sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes.				
6. Tiempo limitado para estudiar un examen.				
7. Exponer en público.				
8. Las preguntas del profesor después de una exposición.				
9. El carácter del profesor.				
10. La competencia con los compañeros del grupo.				
11. Mala relación con los compañeros.				
12. Ambiente hostil entre profesor y estudiantes.				
13. Excesivo material para un examen.				
14. Los minutos antes de un examen.				
15. Durante el examen.				
16. Critica de tu familia por tus calificaciones.				
17. Comparación con los compañeros de grupo.				
18. Fracasarse en un examen.				

Tabla 6. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre,2021.

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	P. 11	P. 12	P. 13	P. 14	P. 15	PROMEDIO
Est. 1	3	1	2	2	3	3	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1.80
Est. 2	3	3	3	3	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	2.93
Est. 3	4	3	2	3	4	3	2	1	2	3	4	4	1	1	1	2.53
Est. 4	4	2	3	3	4	2	2	1	3	3	4	3	1	1	2	2.53
Est. 5	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2.20
Est. 6	4	3	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4	2	1	4	3.13
Est. 7	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2.80
Est. 8	4	3	2	2	3	1	2	1	2	4	4	4	1	1	4	2.53
Est. 9	3	2	3	3	4	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	2.20
Est. 10	3	1	2	2	3	3	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1.87
Est. 11	4	1	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	2	1	4	2.60
Est. 12	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	4	2	1	1	1	1.73
Est. 13	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3	4	3	1	1	1	1.87
Est. 14	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	4	3	1	1	3	2.80
Est. 15	2	2	2	2	3	3	1	1	3	3	4	2	1	1	1	2.07
Est. 16	3	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1.93
Est. 17	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1.60
Est. 18	3	1	3	2	4	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1.93
Est. 19	3	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	2	1	3	2.53
Est. 20	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	3	2	2	1	2.47
Est. 21	4	2	3	3	3	2	3	1	2	3	4	3	1	1	3	2.53
Est. 22	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	4	1	1	1	1	1.60
Est. 23	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1.33
Est. 24	3	1	3	3	1	2	1	2	1	2	4	1	1	2	2	2.00
Est. 25	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2.27
Est. 26	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1.47
Est. 27	2	1	1	1	1	3	1	1	3	1	4	2	1	1	1	1.60
Est. 28	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	4	3	3	1	1	2.40
Est. 29	2	1	1	2	2	3	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1.67
Est. 30	3	2	4	4	2	4	3	1	2	3	4	2	1	1	3	2.60
Est. 31	3	1	2	2	3	3	1	1	1	3	4	4	1	2	3	2.27
Est. 32	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1.67
Est. 33	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	4	2	1	2	3	2.53
Est. 34	3	3	3	2	2	4	1	1	1	2	4	3	3	2	1	2.33
Est. 35	3	1	1	1	3	3	2	1	1	2	4	2	1	1	1	1.80
Est. 36	4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	1	1	3	2.87
Est. 37	4	1	3	1	4	2	1	1	1	2	4	2	1	1	1	1.93
Est. 38	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	1	1	1	1	1.47
Est. 39	3	3	2	1	3	2	3	2	1	3	4	3	1	1	1	2.20
Est. 40	3	1	3	3	4	2	2	1	4	4	1	3	4	1	3	2.60
Est. 41	2	3	2	2	3	2	1	2	2	1	4	2	1	1	1	1.93
Est. 42	3	1	1	2	3	3	1	1	2	2	4	2	1	1	1	1.87
Est. 43	4	2	3	2	4	3	3	1	1	3	4	2	2	1	3	2.53
Est. 44	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	1.60
Est. 45	2	1	1	2	2	2	1	1	1	3	4	2	1	1	2	1.73

Los ítems se valoran con una escala de 4 a 1.

Tabla 7. Síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.

	P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	P. 11	P. 12	P. 13	P. 14	P. 15
Est. 1	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1
Est. 2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3
Est. 3	2	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	4	2	2	4
Est. 4	3	1	2	2	1	3	3	4	4	3	1	3	2	4	4
Est. 5	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	2	1	2	2	2
Est. 6	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4
Est. 7	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	2	2
Est. 8	2	1	2	3	1	2	2	3	4	4	2	4	1	4	4
Est. 9	3	3	2	2	1	4	3	1	4	4	4	4	1	3	4
Est. 10	2	1	2	3	1	2	1	2	2	4	1	3	1	2	2
Est. 11	3	4	4	4	1	3	2	4	4	4	2	3	2	3	2
Est. 12	2	2	4	3	1	3	4	3	2	3	4	4	1	4	1
Est. 13	2	4	2	1	3	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2
Est. 14	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3
Est. 15	1	2	4	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	3
Est. 16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
Est. 17	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	3	1	3	3
Est. 18	3	2	4	3	4	1	1	1	2	2	2	4	1	4	1
Est. 19	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3
Est. 20	3	3	4	4	1	3	3	3	4	3	3	3	1	2	1
Est. 21	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3
Est. 22	3	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1
Est. 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1
Est. 24	3	4	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	1
Est. 25	3	2	2	3	3	4	2	3	3	4	1	2	3	1	1
Est. 26	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1
Est. 27	2	1	1	3	3	3	2	3	3	4	2	3	1	2	1
Est. 28	3	4	2	3	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2
Est. 29	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1
Est. 30	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	1
Est. 31	2	3	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	1	2	2
Est. 32	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2
Est. 33	3	2	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3
Est. 34	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Est. 35	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1	2	1
Est. 36	3	3	4	2	1	3	3	4	2	3	3	4	2	4	4
Est. 37	2	4	3	2	1	3	3	4	2	3	1	1	1	4	3
Est. 38	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1	3	1	3	2
Est. 39	2	2	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3
Est. 40	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	1	3	1	3	4
Est. 41	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	1	1	1	2	2
Est. 42	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2
Est. 43	3	3	1	3	1	2	2	1	2	4	2	4	2	3	3
Est. 44	3	1	2	1	2	2	2	1	2	4	2	3	3	3	4
Est. 45	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2

Los ítems se valoran con una escala de 4 a 1.

Tabla 8. Factores que producen estrés en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre, 2021

P. 1	P. 2	P. 3	P. 4	P. 5	P. 6	P. 7	P. 8	P. 9	P. 10	P. 11	P. 12	P. 13	P. 14	P. 15	P. 16	P. 17	P. 18
2	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3
4	2	3	3	3	3	3	4	4	1	3	4	4	4	3	1	3	4
4	4	4	4	4	4	2	2	4	1	4	4	4	3	3	1	1	3
2	3	4	4	4	4	2	2	3	1	2	3	4	4	3	1	1	4
1	2	3	2	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	4	4
4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4
4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	3	4	4	4	1	1	4
3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	1	3	4	3	2	1	2	4
1	3	3	3	4	4	4	2	3	2	1	2	3	4	4	3	3	4
3	4	4	3	4	3	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4
4	3	4	3	4	3	3	2	3	1	2	3	3	4	3	2	1	4
2	3	3	3	4	3	1	2	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3
3	4	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	3	4	4	2	1	3
3	2	2	4	4	4	2	2	2	1	1	2	2	4	3	1	1	3
4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4
3	3	1	4	4	3	1	1	2	1	1	2	3	3	3	1	1	3
1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	2	3	4	3	1	1	2
3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4
4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	1	1	4	2	3	3	1	2
3	3	2	4	4	4	3	4	2	2	2	2	4	3	4	1	1	3
3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4
4	1	3	2	4	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3
4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	4	4	3	2	2	4
2	2	3	1	3	2	2	3	1	1	1	1	3	1	2	2	1	4
2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
3	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2
4	1	1	1	4	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	4	3
2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	3
2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	1	2	3	4	3	1	2	4
4	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1
1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	3	3	2	2	2	3
2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	2	4
3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	1	2	3	2	2	2	1	3
3	3	3	3	4	3	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	1	2
4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	1	4	3	4	4	2	4	4
4	3	4	3	4	4	2	3	2	4	2	4	4	3	4	4	3	3
2	2	3	3	4	4	3	2	2	1	1	2	4	4	4	2	1	3
4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	4	3	2	3	4
4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4
2	1	2	2	4	3	3	3	2	1	1	2	3	3	2	1	1	3
2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	4
4	4	4	4	3	4	2	3	2	2	2	2	4	4	4	1	1	4
4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3

Los ítems se valoran con una escala de 4 a 1

Tabla 9. Nivel de la presencia de estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.

ÍTEM	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1.Ha tenido problemas musculares que incluyen dolores de cabeza, dolor de espalda o dolor de mandíbula.	9	26	10	0
2.Ha sentido dolor en el pecho.	0	13	14	18
3.Siente mareos.	1	17	13	14
4.Ha tenido el ritmo cardíaco acelerado.	2	13	20	10
5.Ha tenido problemas estomacales o intestinales.	8	21	11	5
6.Tiene resistencia al cambio.	3	18	16	8
7.Ha sentido una agitación prolongada.	2	8	12	23
8.Culpa a otras personas de sus males.	0	2	8	35
9.Siente que el mundo es un lugar peligroso.	3	7	19	16
10.Ha sentido una preocupación incesante.	5	18	15	7
11.Piensa que existe una salida a una situación deprimente.	39	3	1	2
12.Ha sentido una presión implacable durante periodos aparentemente interminables.	6	14	17	8
13.Ha tenido pensamientos suicidas.	1	3	8	33
14.Es usted una persona violenta.	0	1	9	35
15.Ha tenido crisis nerviosas.	3	11	6	25

Tabla 10. Síntomas que caracterizan el estrés que viven los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre, 2021.

ÍTEM	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1.Desconfía de las demás personas.	2	19	21	3
2.Sufre de insomnio.	7	14	17	7
3.Ha sentido ganas de llorar sin sentido.	9	12	14	10
4.Siente poca motivación para realizar las actividades académicas (estudiar, hacer los deberes, trabajos).	4	16	19	6
5.Se come las uñas cuando siente estrés.	5	7	7	26
6.Tiene dificultad para concentrarse.	4	16	19	6
7.Le es difícil tomar decisiones.	4	12	19	10
8.Olvida las cosas fácilmente.	8	10	15	12
9.Siente que su rendimiento académico es menor cuando se encuentra en una situación de estrés.	13	8	20	4
10.Ha sentido temor a no poder cumplir con las obligaciones universitarias.	14	22	9	0
11.Le sudan las manos.	4	12	13	16
12.Tiene problemas de espalda o cuello.	11	17	6	11
13.Ha tenido dificultad para tragar o respirar.	0	8	12	25
14.Siente dolores de cabeza constantemente.	10	15	15	5
15.Ha tenido problemas gastrointestinales.	8	11	13	13

Tabla 11. Factores que producen estrés en los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.

ÍTEM	Siempre	Algunas veces	Pocas veces	Nunca
1.El profesor no consulta las dudas.	17	13	11	4
2.El profesor basa su metodología en la memorización.	10	18	12	5
3.No entender los temas que se abordan en la clase.	17	18	5	5
4.Tiempo limitado para hacer un trabajo.	16	15	11	3
5.Sobrecarga de tareas, trabajos y exámenes.	31	9	5	0
6.Tiempo limitado para estudiar un examen.	21	15	8	1
7.Exponer en público.	14	10	11	10
8.Las preguntas del profesor después de una exposición.	10	12	16	7
9.El carácter del profesor.	2	16	18	9
10.La competencia con los compañeros del grupo.	3	5	14	23
11.Mala relación con los compañeros.	3	6	15	21
12.Ambiente hostil entre profesor y estudiantes.	11	12	15	7
13.Excesivo material para un examen.	20	17	8	0
14.Los minutos antes de un examen.	22	13	7	3
15.Durante el examen.	14	19	10	2
16.Critica de tu familia por tus calificaciones.	5	8	13	19
17.Comparación con los compañeros de grupo.	8	11	5	21
18.Fracasar en un examen.	22	17	5	1

Tabla 12. Nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela de Psicología, Facultad de Humanidades, Universidad Autónoma de Chiriquí: Segundo Semestre 2021.

Femenino	Masculino	0.00 – 0.99	1.00 – 1.75	1.76 – 2.49	2.50 – 3.00
40	5	0	9	28	8