



LA INFLUENCIA DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL COMPORTAMIENTO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Loor Vera Valeria Jahel¹.

Mg. Ormaza Pincay María de los Angeles²

Vera Loor Karina Maryan³.

¹Estudiante de la Universidad Técnica de Manabí Carrera de Psicología General.

Vajalove.vl@gmail.com

³Tutora/Vicedecana de la Escuela de Bibliotecología de la Universidad Técnica de Manabí

m.ormaza@utm.edu.ec

³Estudiante de la Universidad Técnica de Manabí Carrera de Psicología General.

kariveraloor@gmail.com

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Loor Vera Valeria Jahel, Ormaza Pincay María de los Angeles y Vera Loor Karina Maryan (2019): "La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (julio 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html>

RESUMEN:

En la actualidad el estrés académico es un tema de mucha importancia ya que este trae consigo graves consecuencias para los estudiantes, puesto que afecta a la mayor parte de la población estudiantil de manera general, teniendo como principal estresor la sobrecarga académica. Asimismo, el estrés académico influye de manera significativa en el bienestar de los estudiantes, por tal motivo es sustancial abordarlo, puesto que éste generalmente se manifiesta en los cambios comportamentales de los sujetos, dando como resultado también desbalances en la salud tanto física como psicológica. Posteriormente, este estudio tiene como objetivo determinar los factores que genera el estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios. La investigación se desarrolló en una muestra de 150 estudiantes del quinto nivel de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales, de la Universidad Técnica de Manabí, del Ecuador. El tipo de investigación utilizado fue desde el enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y bibliográfico. Se

describen conclusiones destacando la manera en que el estrés académico se presenta en el comportamiento de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Ambiente educacional- adaptación del estudiante- efectos psicológicos- salud mental- estrés.

ABSTRACT:

Currently, academic stress is a very important issue because it has serious consequences for students, since it affects the majority of the student population in a general way, with academic overload as the main stressor. Also, academic stress significantly influences the well-being of students, for this reason it is substantial to address it, since it is usually manifested in the behavioral changes of the subjects, resulting in imbalances in both physical and psychological health. Subsequently, this study aims to determine the factors that generate academic stress in the behavior of university students. The research was developed in a sample of 150 students of the fifth level of the Faculty of Humanistic and Social Sciences, of the Technical University of Manabí, of Ecuador. The type of research used was from the quantitative, descriptive and bibliographic approach. Conclusions are described highlighting the way in which academic stress is presented in the behavior of university students.

Keywords: Educational environment- student adaptation- psychological effects- mental health- stress.

INTRODUCCIÓN:

El estrés académico es un factor desencadenante de problemas fisiológicos y psicológicos que van progresando con el tiempo en la vida del individuo, repercutiendo así en su actuar diario; dicho esto, Pérez (2017) expresa que el término estrés fue utilizado por primera vez por Hans Selye en el ámbito de la salud, reflejándolo en una de sus publicaciones titulada como: un síndrome producido por diversos agentes nocivos; en el cual explica que es la respuesta adaptativa del organismo ante los diversos estresores; es decir que el simple hecho de la inadaptación del sujeto sometido a situaciones externas provocaría cambios a niveles biológicos, físicos y psicológicos. Así mismo Selye citado por Pérez (2017) considera que no es el estrés lo que nos mata, sino nuestra reacción al mismo; por lo que se podría decir que el individuo es el que aumenta su nivel de estrés según la importancia que le da a los estresores, ya que el estrés es un mecanismo de protección por el que el organismo trata de responder de manera adecuada a dicha situación

En un estudio realizado por Masrachí (2015) et. al. sobre el estrés en la Universidad de Chile demostraron que las principales fuentes de estrés percibidas por los estudiantes

específicamente de la facultad de odontología fueron los exámenes, las calificaciones, el miedo a fallar en el curso, la falta de tiempo para relajarse y dificultades en la comprensión de las clases. Posteriormente en otras investigaciones como Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos realizado por Feldman (2008) et. al. en la universidad Simón Bolívar de Caracas también concluyeron que las situaciones de estrés académico que se dan con mayor frecuencia e intensidad fueron las relacionadas con los exámenes y la distribución del tiempo, así como la excesiva cantidad de material para estudiar. Sin embargo, a nivel del Ecuador en un estudio realizado por Roblero (2017) sobre el estrés en estudiantes universitarios en la Universidad Central del Ecuador- facultad de psicología concluyó que los estímulos académicos como estresores son: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer un trabajo y las evaluaciones de los profesores; por lo tanto, se puede apreciar que los estudios mencionado tienen relación en los resultados.

Ahora bien, la finalidad de dicho trabajo investigativo, es determinar los factores que genera el estrés académico en el comportamiento de los estudiantes de quinto nivel de la Universidad Técnica de Manabí, facultad de Ciencias humanísticas y sociales, de otro modo es fundamental tener presente al estrés académico, ya que muchas veces se ve reflejado en el comportamiento del estudiante, mostrando en ellos conductas de ansiedad, desgano para realizar las tareas o trabajos que son impuestos por los docentes, entre otros factores que se irán mencionando a medida que avanza la investigación. Por tal motivo se considera importante abordar dicho tema, puesto que es necesario llegar a entender las consecuencias que genera el estrés académico y así saber cómo afrontar las situaciones que se generan en el entorno educativo.

METODOLOGÍA.

La presente investigación se ve reflejada desde el enfoque cuantitativo puesto que se busca demostrar con exactitud cuáles son los estresores que influyen en los estudiantes de la universidad técnica de Manabí- facultad ciencias humanísticas y sociales; de tipo descriptivo porque se describió el problema a investigar; bibliográfico, ya que se recurrió a varias fuentes que nos proporcionaron información relevante acerca del objeto de estudio.

Cabe recalcar que el tipo de muestreo de la investigación es estratificado porque de todas las facultades de la Universidad Técnica de Manabí se ha elegido a la facultad de Ciencias Humanísticas y sociales, misma que está conformada por tres escuelas las cuales son: Psicología, Bibliotecología y Trabajo Social. A su vez es aleatoria intencional puesto que, de todos los niveles de la facultad, se tomaron en cuenta solo a los estudiantes de quinto nivel descartando a los otros

niveles, porque se considera que es uno de los niveles más complejos, ya que se refleja una demanda académica más exigente en comparación de los niveles inferiores.

Población y Muestra:

La población de la Facultad de ciencias humanísticas y sociales del quinto nivel consta de 233 estudiantes matriculados en el periodo abril-agosto 2019. Por el tamaño de la población se trabajó con todos los estudiantes del quinto nivel de la facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales; aunque como criterios de inclusión se tomó en cuenta que los estudiantes deberían de estar matriculado en quinto nivel de la facultad de ciencias humanísticas y sociales de la UTM en el periodo abril-agosto 2019; y aceptar ser voluntario de la presente investigación sin haber repetido materias. Tomando en consideración los criterios de inclusión, se tiene como muestra a 150 estudiantes puesto que colaboraron de manera voluntaria, sin embargo, el restante (83) de los estudiantes decidieron no colaborar con el trabajo investigativo y porque algunos de ellos se encontraban repitiendo materias.

Instrumento.

El principal instrumento utilizado para llevar a cabo la investigación fue una encuesta basada en 9 preguntas realizadas por las autoras en base a las variables estrés académico y comportamiento humano, misma que se le aplicó a la muestra escogida. En la encuesta se reflejó los factores como la sobrecarga académica, el retraso o postergación de una actividad, falta de tiempo para cumplir con las tareas; mismos que causan estrés en los estudiantes universitarios y como este incide en su comportamiento diario.

DESARROLLO TEMÁTICO

ESTRÉS ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION SUPERIOR

Antes de tener una definición concreta del estrés, es necesario tomar en cuenta que a medida que el ser humano va interactuando en el medio y avanza hacia una meta establecida, empiezan a surgir una serie de problemas y obstáculos que al no ser resueltos como se esperaba, el sujeto comienza a inquietarse por el simple hecho de no creer poder continuar; por tanto, esto estaría generando estrés en el individuo. Por consiguiente Lazarus y Folkman (1986) destacan que el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluada por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que ponen en peligro su bienestar; por tal motivo el estrés se ha convertido para muchos científicos de la conducta humana en un tema de interés y preocupación, puesto que sus efectos se ven reflejados tanto en la salud física y mental como en el

rendimiento académico y laboral de la persona; ya que el estrés provoca preocupación y angustia, e incluso puede conducir a la persona hacia trastornos personales, desordenes familiares o sociales (Usuriaga, 2018). De otra manera se determina entonces que el estrés surge a raíz del cansancio cognitivo o mental, mismo que se da luego de haber sometido al sujeto a acciones que superan su rendimiento habitual sin proporcionarle un descanso previo.

Una vez que se ha definido el estrés de manera general, se tiene que el estrés Académico es un proceso de cambios que se dan en el proceso enseñanza aprendizaje, por medio de un conjunto de mecanismos adaptativos ya sean individuales e institucionales, producidos por una demanda desbordante y exigida en las experiencias de enseñanza y aprendizaje que se desarrollan en las instituciones universitarias (Román Collazo, & Hernández, 2011). Por lo tanto, primeramente, se puede decir que las instalaciones de la institución jugaran un papel importante en la adaptación del individuo, posteriormente se toma en cuenta la metodología que utilizan los docentes, puesto que, si el estudiante no se adapta al maestro, se le dificultará un poco su proceso de aprendizaje por lo que también sería un factor estresante hacia el aprendiz.

De otro modo, el estrés dentro del medio universitario se define a partir de un concepto organizador que lo componen diferentes procesos y variables, que nos permite entender los fenómenos de mucha importancia que se dan en la adaptación humana, lo cual se puede definir como un conjunto de relaciones entre el sujeto y la situación, en donde el sujeto valora esta situación como algo que sobrepasa sus propios recursos o límites y que ponen en peligro su bienestar. A partir de esta definición, el estrés académico entonces, se entiende como el que se origina en relación al entorno educativo (Castrillón, 2015 et. al).

Como otra definición se tiene que, para Zárate (2017) et. al. El estrés académico es un estado que se produce cuando un estudiante percibe negativamente las demandas del medio (distrés), es decir, que estas situaciones a las que se enfrenta le resultan angustiantes durante su formación académica y pierde el control sobre ellas, en algunas ocasiones se presentan síntomas físicos como: ansiedad, cansancio, insomnio, bajo rendimiento escolar, desinterés de sus estudios, se ausenta de sus clases e incluso abandonan la carrera. Por el contrario, cuando estas demandas son percibidas positivamente (eustrés), el estudiante se motiva a realizar los trabajos académicos, e influye positivamente en sus emociones. Entonces según estos autores el nivel de estrés va variar de acuerdo a la percepción que tiene el sujeto al momento de afrontar nuevos retos y situaciones de índole académica.

De otro modo, Muñoz (2016) dentro del enfoque psicobiológico conceptualiza al estrés académico como un estímulo, respuesta o incluso ambas. Manifestando que hay varias formas de abordarlo:

- Primero se lo hace tomando en cuenta los agentes propios de enseñanza y aprendizaje que ocasionan estrés, es decir se generaliza situaciones propias del desarrollo académico como son los exámenes y falta de tiempo para la entrega de proyectos.
- Segundo, en el estrés académico se dan manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales que presentan en los estudiantes, los cuales se asocian a consecuencias propias del proceso académico o a otros tipos de estrés ya sean causados por trastornos del sueño, de alimentación o enfermedades psicosomáticas. También se considera al estudiante como el centro del fenómeno del estrés académico.

En sí, desde esta perspectiva se puede decir que el enfoque psicobiológico es una manera más de representar teóricamente al estrés académico y que los factores mencionados son los principales agentes estereores de muchos más que se van reflejando a medida que el estudiante universitario va subiendo de nivel.

Así también Polo, Hernández & Poza, (citado por Castro de León, & Luévano 2018), consideran al estrés académico como aquel que se origina en relación con el ámbito educativo. Por consiguiente, Castro de León, & Luévano (2018), citando a Suárez & Díaz, manifiestan que para poder comprender el estrés académico, es necesario tomar en cuenta las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales que están alrededor del estudiante, ya que este también es vulnerable en aspectos como su temperamento, la capacidad que tiene para afrontar problemas, así como la posibilidad de poseer apoyo social. Se dice que se toma en consideración ciertas condiciones sociales puesto que el entorno influye mucho en nuestro comportamiento y de aquel depende nuestra manera de interactuar con el medio; así mismo puede ser un factor estresante puesto que la sociedad de hoy en día exige varias demandas que el individuo se ve obligado a cumplir así este no quiera.

CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Gutiérrez et. al, (citado por Albornoz, 2017 et. al), consideran que, las exigencias académicas y las dificultades en el desarrollo del aprendizaje, junto con el ritmo de estudio, los horarios rigurosos, las exigencias de los maestros y la presión entre compañeros por la competitividad de ser el mejor, acompañado de los constantes cambios en los horarios de alimentación y sueño; altera las condiciones normales del organismo ocasionando estrés. Argumentan que, en varias investigaciones realizadas sobre el estrés académico, los estudiantes evidencian que el corto tiempo para cumplir con las actividades académicas y la sobrecarga de exigencias junto con los exámenes, exposiciones y tareas obligatorias, son los que ocasionan los niveles altos de estrés.

Por lo mencionado anteriormente, se tiene que el estrés académico en los estudiantes universitarios se da por los diferentes estresores, dentro de estos estresores se consideran a las

tareas académicas y la falta de tiempo para realizarlas, los exámenes o evaluaciones y las horas excesivas de clases, ya que limitan sus horas de estudio y el tiempo necesario para realizar sus tareas (Águila et al. 2015). De esta manera se hipotetiza que dichos elementos estresores causan un desbalance en el individuo, puesto que con la sobrecarga académica los estaría ausentando de las actividades de ocio que acostumbraban a realizar durante el tiempo que se desocupaban; aunque todos estos factores estresantes también pueden ser el resultado de la inadaptación del estudiante hacia su nuevo entorno académico o por la incertidumbre de saber cómo va su rendimiento académico dentro y fuera del aula.

Sin embargo, Para Castrillón (2015) et. al. Las demandas académicas que conducen al Estrés Académico son:

- La realización de evaluaciones.
- La exposición de trabajos en clases.
- Las tutorías.
- La sobrecarga académica.
- La falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas.
- La competitividad entre compañeros.
- La aprobación de las asignaturas.
- El cumplimiento de tareas y los trabajos en grupo.

De hecho, todos estos factores en conjunto son las causas de estrés académico en el estudiante universitario, recalando que la masificación de estudiantes dentro del aula (aunque no parezca relevante) tiene su rol en el estrés, ya que es un motivo más para que el individuo se preocupe por llegar y alcanzar un puesto adecuado en el que le sea posible prestar atención en clases, también porque entre más individuos se encuentren en un aula, a uno o varios estudiantes se le dificultará el aprendizaje puesto que se generarían más distracciones a nivel académico.

Así como el estrés se origina por una o varias causas, éste también tiene sus consecuencias que van a repercutir mucho en el estado de un individuo, provocando resultados negativos en su salud, ya que éste tiende a somatizarse en alguna parte del organismo en general, manifestándose así con dolores, principalmente de cabeza y a nivel de hombros, interrumpiendo de esta manera el bienestar del individuo. Posteriormente un acto crucial para los estudiantes es la época de los exámenes, puesto que es ahí donde se observa en la población estudiantil un aumento de hábitos que repercuten negativamente en la salud como el exceso de consumo de tabaco, de cafeína, alguna sustancia excitante o tranquilizante (Laredo, 2015).

De otro modo, según Cano, Ramos, & Medina (2016) las principales reacciones de tipo psicológico que presentan los alumnos con estrés son los problemas de concentración, la ansiedad, angustia y desesperación; mientras que en las reacciones de tipo físico se encuentran la

somnolencia o mayor necesidad de dormir y la fatiga crónica, y por último las que dominan en las reacciones comportamentales de los alumnos con estrés son el desgano para realizar labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos; lo que quiere decir que estos factores para los autores son los síntomas precisos que se generan a raíz del estrés académico y que siempre terminarán afectando al ser humano así éste no quiera, ya que el estrés de una u otra manera se ha convertido en un agente que pasa a formar parte de nuestra vida o actuar diario, por lo que en un futuro el individuo podría aprender a vivir con estrés, percibiéndolo de manera diferente puesto que nuestro entorno está rodeado siempre de estímulos estresantes.

Desde el punto de vista de Gutiérrez & Amador (2016) destacan que las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil, es así que el estrés académico puede especificarse como uno de los factores que atentan marcada y negativamente contra el aprendizaje óptimo del estudiante universitario, puesto que disminuye su rendimiento académico lo cual podría desembocar en una deserción estudiantil.

Así mismo, según Pérez (2018) las consecuencias negativas del estrés son múltiples, ya que puede influir negativamente sobre:

- La salud produciendo en ella una disminución notable de las defensas en el organismo, exponiéndose así a sufrir cualquier tipo de enfermedades ocasionadas por bacterias o virus.
- Puede ocasionar una serie de perturbaciones sobre los procesos cognitivos superiores.
- Provoca un deterioro del rendimiento en contextos académicos o laborales. Así por ejemplo los estudiantes con alta ansiedad de evaluación presentan una disminución del rendimiento.

Aunque estas consecuencias dependerán también de la subjetividad del estudiante y de la manera de como enfrenta la situación, porque no todos los individuos necesariamente tendrán las mismas manifestaciones de estrés justamente por la diferencia que nos caracteriza a cada ser humano. Así Vanegas, González & Cantú (2016) expresan también que no todas las personas desarrollan un nivel de estrés que sea reportado como clínico o tenga tendencia a desencadenar alguna dolencia ya que una de los motivos es quizás la formas en cómo son confrontadas las situaciones estresantes a lo largo de la vida del sujeto.

COMPORTAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES CON ESTRÉS.

El comportamiento se lo puede definir como aquella conducta que tiene el sujeto con el entorno; en este caso se abordará el comportamiento desde el ámbito académico, ya que para Domínguez & Campos (2017) conocer la conducta académica del estudiante, así como las variables asociadas a esta, es importante para que las instituciones educativas de nivel superior

puedan implementar programas orientados a la mejora de aspectos deficitarios y optimizar las conductas adecuadas. Se dice esto, puesto que los estudiantes con estrés académico tienden a actuar de manera muy diferente, llegando al punto de postergar todas sus tareas o trabajos para lo último, generando así una procrastinación, término que para Tuckman, (citado por Garzón & Gil Flores, 2017) lo define como el hecho de posponer responsabilidades (tareas o trabajo) y decisiones de manera habitual. Es la tendencia a gastar el tiempo, demorar y aplazar de forma intencionada algo que debe ser hecho. Por tanto, desde esta perspectiva, se tiene que todas estas acumulaciones intencionadas de trabajos provocan que el estudiante tenga un nivel de estrés más alto que lo habitual.

Sin embargo, resultaría interesante entender por qué los estudiantes optan en posponer trabajos que a la final terminarán realizando, puesto que deben cumplir con sus obligaciones académicas, se señala esto porque según los autores mencionados anteriormente, la procrastinación sería el comportamiento habitual estresante de los estudiantes universitarios.

De otro modo, Barraza (citado por Cornejo, Ramírez, & Heysa, 2018), considera que las reacciones comportamentales producto del estrés académico, incluye:

- Fumar excesivamente.
- Olvidos frecuentes.
- Aislamiento en el individuo.
- Desgano.
- Tendencia a polemizar por el más mínimo detalle.
- Dificultad para aceptar responsabilidades e indiferencia hacia los demás.

Así todas estas reacciones comportamentales a causa del estrés estarían generando una mala interacción o sociabilización del individuo con el entorno, puesto que todas estas actitudes van a afectar a las personas que se encuentran alrededor del estudiante, ya que la sociedad no tolera mucho estos cambios repentinos en los individuos por lo que en un futuro tienden a estereotiparlos.

Por otro lado, Hernández, (citado por Blanco, et, al 2015) refiere que en el plano conductual, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, puesto que por esos días existe un exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas (excitantes) e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. Así mismo, Cooper, (citado por Córdova Raza, & Irigoyen Mogro, 2015) afirma que en las reacciones comportamentales del estrés académico se produce problemas de habla como tartamudeo o hablar de forma rápida y atropellada, se da un cambio en los hábitos (como fumar y beber más de lo habitual), causando una posible drogodependencia, se genera también acciones como morderse las uñas, consumo

excesivo de tóxicos o fármacos, realización de actividad física exagerada y desórdenes de alimentación.

RESULTADOS

Para cumplir con los objetivos de la investigación se realizó encuestas a 150 estudiantes, correspondientes al quinto nivel de la Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales de la Universidad Técnica de Manabí. Dentro de la misma se tomaron en cuenta los principales factores que generan el estrés académico en estudiantes universitarios para así constatar o reafirmar los aspectos mencionados durante la investigación.

Tabla N°1: Repercusión del estrés académico en el comportamiento diario.

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Si	138	92%
B	No	12	8%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

Con respecto al comportamiento, se obtuvo que el 92% de la población encuestada, considera que el estrés académico repercute en su comportamiento diario, mientras que el 4% restante no lo considera así. Cabe destacar que la mayoría de estudiantes sienten que el estrés académico tiene consecuencias en su comportamiento diario, lo cual es muy preocupante ya que el estrés es causante también de múltiples enfermedades.

Tabla N°2: Manifestación del estrés académico a nivel físico en el actuar diario.

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Migraña	30	20%
B	Insomnio	42	28%
C	Cansancio	69	46%
D	Morderse las uñas	9	6%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

En cuanto a las manifestaciones del estrés académico a nivel físico se obtuvo que el 46% de estudiantes universitarios encuestados consideran que el cansancio es la principal manifestación de estrés en su actuar diario, puesto que al finalizar las jornadas universitarias terminan así; por otro lado el 28% de la población estudiada considera que en ellos se manifiesta como insomnio, frente al 20% que presenta migrañas, sin embargo una minoría del 6% afirma que morderse las uñas es la manifestación de estrés académico a nivel físico en su actuar diario.

Tabla N° 3: Manifestación del estrés a nivel psicológico.

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Depresión	3	2%
B	Ansiedad	45	30%
C	Problemas de concentración	60	40%
D	Bloqueo mental	42	28%
	Total	150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

Así mismo a nivel psicológico se refleja que el 40% de los encuestados creen que los problemas de concentración es la manifestación principal de estrés académico, aunque el 30% considera que es la ansiedad, pero el 28% de la población encuestada sostienen que el estrés se manifiesta mediante bloqueo mental. Sin embargo, un 2% de los estudiantes creen que el estrés académico a nivel psicológico se presenta en ellos en forma de depresión. Hay que tener claro que todas estas manifestaciones repercuten de manera muy significativa en el individuo, por lo que no hay que dejarlas pasar por alto.

Tabla N°4: Presentación del estrés académico en el comportamiento.

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Exceso en el consumo de energizantes	0	0%
B	Aumento o reducción de alimentos	57	38%
C	Desgano para realizar labores académicas	75	50%
D	Bajo rendimiento	18	12%
	Total	150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

De acuerdo con los resultados, se tiene que el 50% de los estudiantes encuestados, afirman que la manera de presentarse el estrés académico en el comportamiento es el desgano para realizar labores académicas, sin embargo, el 38% consideran que es el aumento o reducción de los alimentos, mientras que el 12% creen que se refleja en su bajo rendimiento. De otro modo, hay que tener presente que según los resultados ninguno de los encuestados se excede en el consumo de energizantes, ya que supieron manifestar que lo hacen pero de manera adecuado y no exagerada puesto que hasta el momento no han tenido repercusiones en la salud.

Tabla N°5: Consecuencias negativas del estrés académico que influyen en la salud

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Trastornos cardiovasculares	21	14%
B	Trastornos gastrointestinales	69	46%
C	Problemas dermatológicos	33	22%
D	Problemas mentales	27	18%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

Como consecuencias negativas del estrés que influyen en la salud, se obtuvo que el 46% de estudiantes padece de trastornos gastrointestinales, el 22% sufre de problemas dermatológicos, mientras que el 18% de los encuestados afirman presentar como consecuencias del estrés problemas mentales, y, por otro lado, una minoría del 14% considera sufrir de trastornos cardiovasculares a causa del estrés. Cabe destacar que todos estos factores son las consecuencias del nivel de importancia que se presta a los estímulos estresantes.

Tabla N°6: Causantes de estrés académico

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Sobrecarga académica	96	64%
B	Evaluaciones- exposiciones	18	12%
C	Falta de tiempo para cumplir con las actividades	30	20%
D	Aprobación de asignaturas	6	4%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

Según los resultados de las encuestas se tiene que el 64% de la población considera que el estrés académico surge por la sobrecarga académica, frente al 20% que piensa que esto se da por la falta de tiempo para cumplir con sus actividades, por otro lado, el 12% manifiestan que el estrés se da a causa de las evaluaciones y exposiciones, mientras que el 4% considera que surge a raíz de las preocupaciones por la aprobación de sus asignaturas.

Tabla N°7: Principal fuente del estrés: las exigencias académicas

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Mucho	117	78%
B	Poco	33	22%
C	Nada	0	0%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

De acuerdo con esta pregunta, se obtuvo como resultado que el 78% de los encuestados escogieron la opción mucho, ya que aseguran que la principal fuente de estrés son las exigencias académicas, frente al 22% que eligieron la alternativa poco, puesto que consideran que las exigencias académicas no son la principal fuente de estrés, pero sin embargo si lo ocasiona. Cabe resaltar que la opción nada, nadie la escogió, por ende, se entiende que si consideran a las exigencias académicas como una fuente de estrés.

Tabla N°8: Tendencia a procrastinar una actividad académica.

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Siempre	21	14%
B	A veces	108	72%
C	Nunca	21	14%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

En cuanto a la procrastinación, se obtuvo que el 72% de los estudiantes encuestados tiende a postergar o retrasar a veces una actividad de índole académica, mientras que el 14% afirma que siempre procrastina, así mismo el otro 14% de los encuestados asegura que nunca postergan sus

actividades académicas. De acuerdo con esto, se tiene que los estudiantes prefieren retrasar alguna tarea académica para evitar ciertas preocupaciones en el momento.

Tabla N°9: Si procrastinar genera estrés: porqué los estudiantes lo hacen

ORDEN	ALTERNATIVAS	F	%
A	Falta de tiempo	66	44%
B	Falta de interés a la actividad académica	27	18%
C	Le gusta dejar todo a última hora	33	22%
D	Bajo presión trabaja mejor	24	16%
Total		150	100,00%

Fuente: Estudiantes de quinto nivel de FCHS de la UTM.

Elaboración: Las autoras

Análisis

Por último, en la encuesta se preguntó por qué los estudiantes tienden a procrastinar si esto les ocasiona estrés, se obtuvo como resultado que el 44% lo hace por la falta de tiempo, el 22% afirma que procrastina porque le gusta dejar todo para última hora, el 18% asegura que es por la falta de interés hacia las actividades académicas, mientras que 16% de los encuestados procrastinan porque creen que bajo presión se trabaja mejor. Por tanto, aquí juega mucho el nivel de responsabilidad que los estudiantes tienen hacia sus labores estudiantiles y la importancia que se les da.

DISCUSIÓN:

De acuerdo con los resultados obtenidos en las encuestas, se tiene que los principales factores que genera el estrés académico en los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Manabí- Facultad de Ciencias Humanísticas y Sociales son la sobrecarga académica, la procrastinación y falta de tiempo para cumplir con las actividades; aspectos que se asemejan a la información proporcionada por Águila, 2015 et. al, quien manifiesta que el estrés académico en los estudiantes universitarios se da por los diferentes estresores, tales como las tareas académicas y la falta de tiempo para realizarlas, los exámenes o evaluaciones y las horas excesivas de clases, ya que limitan sus horas de estudio y el tiempo necesario para realizar sus tareas. Por consiguiente, se tiene que todos estos estresores se manifiestan en el individuo generalmente a manera de cansancio, por lo que llevarían al estudiante a tener un desgano total al momento de realizar ciertas tareas.

De otro modo, el estrés genera consecuencias a nivel de la salud tanto fisiológica como mental. En lo fisiológico de acuerdo a los resultados, se presentan trastornos gastrointestinales, mientras que

en lo mental se destacan los problemas de concentración, existiendo así una modificación en el comportamiento de los estudiantes; si se compara con las referencias de Cano, Ramos, & Medina (2016) se tiene que las principales reacciones de tipo psicológico que presentan los alumnos con estrés son los problemas de concentración, la ansiedad, angustia y desesperación; mientras que en las reacciones de tipo físico se encuentran la somnolencia o mayor necesidad de dormir y la fatiga crónica, y por último las que dominan en las reacciones comportamentales de los alumnos con estrés son el desgano para realizar labores escolares y el aumento o reducción del consumo de alimentos. Todas estas consecuencias se la pueden reflejar en los resultados de la encuesta corroborando así que estos factores generan el estrés académico en los estudiantes de la facultad de ciencias humanísticas y sociales de la Universidad Técnica de Manabí.

CONCLUSIONES:

La investigación realizada permitió identificar los factores que genera el estrés académico en los estudiantes universitarios, dentro de las cuales está en primer lugar las exigencias académicas con un 78%, lo cual se reconoce como la principal fuente de estrés; junto con la sobrecarga académica, la falta de tiempo para realizar las tareas, las exposiciones, evaluaciones y la aprobación de asignaturas. También se tiene en consideración la forma en que el estrés académico se puede presentar en los estudiantes, ya sea como desgano para realizar las labores de índole académica, el incremento o disminución en la ingesta de alimentos y reflejándose también en el bajo rendimiento académico.

El estrés académico ocasiona también un sinnúmero de problemas psicológicos que por lo general se muestran en el comportamiento de los estudiantes, estos pueden ser, problemas de concentración con un 40%, impidiendo así que las actividades cognitivas de los estudiantes se desarrollen de manera eficiente; el estrés académico ocasiona también ansiedad, lo cual se refleja en el comportamiento como el morderse las uñas; por ende, se incluye también dentro de los problemas psicológicos al bloqueo mental y la depresión.

En cuanto a las consecuencias del estrés académico en el comportamiento, se llegó a la conclusión de que la conducta del estudiante cambia en los periodos de exámenes y entrega de proyectos, y que en estos días el 38 % de la población estudiada tiende a cambiar sus hábitos alimenticios ya sea incrementándolos o reduciéndolos generando así trastornos gastrointestinales.

La sobrecarga académica provoca cambios en el comportamiento de los estudiantes puesto que ocasiona agobio o estrés estudiantil, lo cual generalmente tiene una repercusión negativa en el aprendizaje del estudiante universitario, ya que disminuye el nivel de rendimiento académico ocasionando en algunos casos la deserción estudiantil. Otro punto muy importante a tomar en cuenta en cuanto a las causas del estrés académico, es la tendencia de procrastinar

dando como resultado que el 72% de la población suele procrastinar a veces ya sea por la falta de tiempo o interés hacia las actividades académicas o porque simplemente les gusta dejar todo para última hora.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Águila, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Descargado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.
- Albornoz, M., Aliaga, C., Escobar, C., Núñez, J., Rayme, L., Romero, R., & Sánchez, A. (2017). *Relación entre Estrés Académico y Procrastinación Académica en estudiantes de la Facultad de Derecho y la Facultad de Ingeniería Civil de un Universidad Pública de Lima Metropolitana*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. descargado de <https://www.e-quipu.pe/dinamic/publicacion/adjunto/1518621615o9iVrfAiGz.pdf>
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro, Y., Downs, A., Romero, E., & Montalvo, A. (2015). *Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena*. Universidad de Cartagena, Cartagena.
- Cano, S, Ramos, J. & Medina, M. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *ANFEI Digital*, 5, 1-8.
- Castrillón, E., Sarsosa, K., Moreno, F., & Moreno S. (2015) Estrés académico y sus manifestaciones inmunológicas: La evidencia de la psico-neuro-endocrino-inmunología. *Salutem Scientia Spiritus Revista de divulgación científica de la facultad ciencias de la salud* 1(1), 18. Descargado de <http://portalesn2.puj.edu.co/javevirtualoj/index.php/salutemscientiaspiritus/index>
- Castro de León, J. & Luévano, E. (2018) Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en educación media superior. *Revista panamericana de pedagogía*, 26, 97-117. <portaldervistasdelaup.mx/revistapedagogia/index.php/pedagogia/article/.../284/287>
- Córdova, D., & Irigoyen, E. (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015*. PUCE, Quito.

- Cornejo, J., Ramírez, S., & Heysa, R. (2018). *Estrés académico en estudiantes de una universidad privada y nacional de Chiclayo*. Perú.
- Domínguez, S., & Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. Descargado de <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*. 7(3), 739-751.
- Garzón, A. y Gil, J. (2017). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. *Revista Complutense de Educación*, 28 (1), 307-324.
- Gutiérrez A. & Amador M. (2016) Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. QUIPUKAMAYOC Revista de la facultad de ciencias contables. 24(45), 23-28. descargado de
- Laredo, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6 (11) descargo de <http://www.redalyc.org/html/4981/498150319040/>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y proceso cognitivos*. España: ed. Martínez-Roca.
- Misrachi, C., Ríos, M., Manríquez, J., Burgos, C., & Ponce, D. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *FEM Revista de la fundación Medica* 18(2), 109-116.
- Muñoz, D. (2016). *Estrés académico niveles y diferencias de género en estudiantes universitarios de la Universidad del Azuay*. Azuay.
- Pérez, E. (2018). *Comportamiento humano y habilidades directivas*. Madrid: Editorial Universitaria Ramon ARECES S.A.
- Pérez, J. (2017). *Trata el estrés con PNL*. Madrid: Editorial centro de estudios Ramón areces S.A.
- Roblero, J. (2017). *Estrés Académico en estudiantes de la facultad de ciencias psicológicas de la universidad central del Ecuador*.(Tesis doctoral). Universidad Central del Ecuador, Quito.

Román, C., & Hernández Y. (2011). Estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista electrónica de psicología Iztacala* 14(2) ,11. Descargado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/26023/24499>Usuriaga

Usuriaga, M. (2018). *Factores de riesgo y la frecuencia de estrés de los estudiantes de odontología en la ciudad de huánuco 2017*. Perú.

Vanegas. M, González M. & Cantú R. (2016) Regulación del estrés y emociones con actividades gráficas y narrativa expresiva. *Revista de Psicología*. 34 (2), 293-311. descargado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v34n2/a04v34n2.pdf>

Zarate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98.