

UNIVERSIDAD DE CUENCA



**Facultad de Psicología
Carrera de Psicología Clínica/Psicología Educativa**

**Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la
Facultad de Psicología en Cuenca**

Trabajo de Titulación previo a
la obtención de los títulos de
Psicólogo Clínico y
Psicóloga Educativa

AUTORES:

Christian Santiago Pulla Guamán
CI: 0105273205

Nelly Alexandra Chunzho Pulla
CI:0104937974

DIRECTORA:

Mgst. Juana Agustina Morales Quizhpi
CI: 0102939659

**Cuenca – Ecuador
2018**



RESUMEN

El presente estudio aborda el estrés académico que se genera en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el campo educativo universitario, donde las exigencias y demandas presentes en el entorno académico, que influyen en mayor o menor medida en la salud mental y física del estudiante. Tuvo como objetivos describir el nivel de estrés en estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca, que están realizando el Trabajo Final de Titulación II, determinar la frecuencia de estresores, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales; además de las estrategias de afrontamiento que los estudiantes emplean. La población estuvo conformada por 44 estudiantes, 27 mujeres y 17 hombres con una edad media de 25 años, matriculados en la asignatura de TFT II que corresponde a décimo ciclo de la malla curricular. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, con un tipo de diseño no experimental y con un alcance de estudio descriptivo. Los instrumentos usados para la recolección de los datos fueron la ficha sociodemográfica y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados obtenidos en base a los objetivos planteados demuestran la presencia de un nivel medio de estrés en la Facultad de Psicología. En cuanto a determinar los estresores que se presentan con más frecuencia son: el tiempo para realizar los trabajos y la sobrecarga de tareas; con respecto a la sintomatología se evidenció somnolencia, ansiedad e inquietud y finalmente al empleo de estrategias de afrontamiento son: la verbalización y la elaboración de un plan.

Palabras clave: estrés académico, nivel de estrés, estudiantes universitarios, trabajo final de titulación, Facultad de Psicología



ABSTRACT

The present study approaches the academic stress that is generated in the teaching-learning process in the university educational field, where the requirements and demands present in the academic environment, they influence to a greater or lesser extent on the mental and physical health of the student. The objectives were to describe the level of stress in university students of the Faculty of Psychology at the University of Cuenca, that realize the Final Work of Degree II, determining the frequency of stressors, the physical, psychological and behavioral reactions, besides the confrontation strategies that student employ. 44 students, 27 women and 17 men with an average age of 25 years, registered in the subject of TFT II belonging to tenth cycle of the curriculum mesh, shaped the population. The study is of a quantitative focus, with a type of non-experimental design and with a reach of study of descriptive. The used instruments for the compilation of the data were the record sociodemographic and the inventory SISCO of academic stress of Barraza (2006). The obtained results based on the proposed objectives demonstrate the presence of a half level of stress in the Faculty Psychology. Regarding the determination of stressors that occur more frequently are: the limited time to do the work and the overload of tasks, with respect to the symptomatology, it was evidenced drowsiness, anxiety and restlessness and finally to the use of coping strategies, the most used are: verbalization and the elaboration of a plan.

Keywords: academic stress, level of stress, university students, final work of degree, Faculty of Psychology



ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	9
PROCESO METODOLÓGICO.....	18
Enfoque y alcance.....	18
Población	18
Criterios de inclusión y exclusión	18
Instrumentos	18
Procedimiento.....	18
Procesamiento de los datos.....	19
Aspectos éticos	19
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	20
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS CONSULTADAS.....	30
ANEXOS.....	32
Ficha sociodemográfica.....	32
Inventario sisco del estrés académico.....	32
Consentimiento informado	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	20
Tabla 2	20
Tabla 3	22
Tabla 4.....	23
Tabla 5	25

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	21
Figura 2.....	26



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, Christian Santiago Pulla Guamán, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimonios del trabajo de titulación "Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca", de conformidad con el Art.114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que se realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, diciembre del 2018


Christian Santiago Pulla Guamán
0105273205



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, Nelly Alexandra Chunzho Pulla, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimonios del trabajo de titulación "Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca", de conformidad con el Art.114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Así mismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que se realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, diciembre del 2018

Nelly Alexandra Chunzho Pulla
0104937974



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Christian Santiago Pulla Guamán, autor del trabajo de titulación "Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, diciembre del 2018

Christian Santiago Pulla Guamán
0105273205



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Nelly Alexandra Chunzho Pulla, autora del trabajo de titulación "Estrés en estudiantes universitarios realizando trabajo final de titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, diciembre del 2018

Nelly Alexandra Chunzho Pulla
0104937974



FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En el contexto actual la categoría estrés se utiliza con frecuencia en todos los ámbitos de ejercicio social y se ha incorporado al léxico cotidiano para definir situaciones de malestar, de presión y de incomodidad del sujeto, que puede devenir en dos experiencias distintas, que se refieren a situaciones positivas y negativas respectivamente, que influyen en la vida cotidiana de los sujetos. Caldera, Pulido y Martínez (2007) sostiene que en el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental” (p.78).

El antecedente del término estrés se ha consolidado desde finales del siglo XIX, periodo en que el médico Claude Bernad planteó que ante las presiones del medio ambiente el individuo moviliza un mecanismo de autorregulación para mantener equilibrado su medio interno y en años posteriores el fisiólogo Walter Canno, consideró al estrés como una reacción del organismo, introduciendo el término homeostasis para referirse al proceso que lleva a cabo la persona para mantener un equilibrio fisiológico (Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, 2008). A partir de ese momento Hans Selye en 1960 (citado en Martínez y Díaz, 2007, p. 13), amplía la línea de estudio de este campo, definiendo al estrés como “la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona”.

Selye en década de 1930 evidenció que los enfermos, además de padecer las enfermedades diagnosticadas, presentaban síntomas comunes tales como cansancio, agotamiento, pérdida del apetito, pérdida de peso, astenia, entre otros, a lo que denomina Síndrome General de Adaptación, esto caracterizado como una respuesta fisiológica, la que se desarrolla en tres fases: en primera instancia la fase de alarma, donde el organismo detecta un estresor ambiental, ante lo cual pone en marcha una serie de acciones físicas y psicológicas para enfrentarla; segundo la fase de resistencia y adaptación, donde el organismo intenta superar, adaptarse o afrontar la presencia del estresor; y tercera la fase de agotamiento donde el estresor al prolongarse en el tiempo agota la energía de la fase de adaptación, dando como resultado la presencia o manifestación del estrés crónico (Bértola, 2010). De esta manera el estrés se caracteriza por las demandas ambientales, que superan la capacidad adaptativa del organismo dando lugar a cambios biológicos y psicológicos.



Para ello los mecanismos que se activan ante una respuesta de estrés son: primero el “eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HHA), que es el responsable de la liberación de glucocorticoides (GL) al torrente sanguíneo, y segundo la activación del eje simpático-médulo-adrenal (SMA), que da lugar a la liberación de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina)” (Rosales, 2014, p.12). Tales sustancias implicarán en el sistema cardiovascular, un aumento tanto de la frecuencia cardíaca como la presión sanguínea, dicho mecanismo de acción es un patrón propio en respuesta a demandas externas, el mismo que al ser constante deriva en consecuencias perjudiciales en la salud como hipertensión, taquicardia, entre otros este a largo plazo añadido a hábitos nocivos deviene en una combinación mortal (Rivadeneira, Minici y Dahab, 2010).

Selye describe dos tipos de estrés: uno, positivo (eustrés) y otro, negativo (distrés). El eustrés alude a una interacción óptima entre el individuo y el estresor y se caracteriza por estados positivos de ánimo, tales como alegría, placer, satisfacción, entre otros, que repercuten de manera favorable en el estado de salud de la persona. Esta interacción puede llevarse a la práctica mediante el establecimiento de metas claras, cronogramas definidos, círculos de amigos y estilos de vida saludables. El distrés, en cambio, es el estresor que excede la recursividad del individuo frente a la situación, y que tiene como consecuencia el desequilibrio fisiológico y psicológico del sujeto, que, sin embargo, podrá ser evitado ejecutando trabajos que no sean excesivos, realizando actividades acordes a sus competencias y resolviendo tareas que hayan quedado pendientes (Camargo, 2010).

Basado en los tipos del estrés fundamentados anteriormente, Narango (2009) señala al eustrés como nivel óptimo para cada persona, debido que las respuestas del organismo son realizadas con mayor naturalidad y sin consecuencias, ya que estas están adaptadas a las normas fisiológicas de cada persona, por ende cabe recalcar que el estrés es la reacción ante las actividades cotidianas que ejercemos, no obstante si dicho estrés sobrepasa la recursividad del individuo ya sea por carencia de estrategias o el mal manejo de las mismas, se convierte en distrés exigiendo al organismo una adaptación particular.

Por otra parte, Berrio y Mazo (2011) clasifica al estrés en base a la fuente que lo genera; así, el estrés podrá ser de tipo familiar, laboral, por pérdida, médico, académico, entre los más frecuentes. De los anteriores mencionados, a este estudio le interesa profundizar sobre el estrés académico, que ha de entenderse como aquel que se manifiesta en un ámbito estudiantil. A partir de ello Barraza (2006) sugiere el modelo sistémico cognitivista para contextualizar las características del estrés académico. Este modelo está basado en cuatro hipótesis, la primera, los componentes sistémicos-procesales del estrés académico, basado en



el sistema abierto derivado de la relación entorno – sistema, que responden a un continuo flujo de entrada (input) y salida (output), para conseguir el equilibrio. La segunda connotada como un estado psicológico, manifestado como una respuesta adaptativa ante un estresor que representa una amenaza a su integridad. La tercera se refiere a los indicadores del equilibrio sistémico, es decir, son las demandas o exigencias que se superponen a los recursos propios de la persona y que causan un desequilibrio sistémico (en los ámbitos fisiológico, psicológico y comportamental) en la relación con el entorno. Y finalmente la hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico, que es la capacidad de afrontamiento de la persona para restaurar el equilibrio, a través de un proceso psicológico de interpretación de los estímulos amenazantes.

Derivado de lo antes expuesto el autor considera “al estrés académico como un proceso sistemático, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta de manera descriptiva en tres momentos” (Barraza, 2006, p.126). En primera instancia el estudiante percibe las demandas procedentes del ámbito educativo considerándolo como estresores; prosiguiendo a un desequilibrio sistémico; ante el cual se desencadena la última instancia, donde el estudiante toma acciones en busca de retomar su equilibrio u homeostasis (Barraza, 2006).

La conceptualización del estrés académico, concuerda con lo mencionado por Martínez y Díaz (2007) señalando, como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de carácter interrelacional, intrarrelacional o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual (rendimiento académico) para afrontar el contexto escolar, habilidad metacognitiva para resolver problemas, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada.

En este sentido, el estrés académico lo vivencian las personas que se encuentran cursando el período de enseñanza – aprendizaje, es decir, desde los primeros años escolares (preescolar, primaria) hasta la finalización de su educación de acuerdo a sus expectativas (Grado, Maestría y Doctorado). El estudiante universitario, a lo largo de su formación profesional, estará expuesto a múltiples estresores dentro de su campo de estudio (estrés académico), considerando como estresor a cualquier acontecimiento, situación, u objeto, que se percibe como estímulo que provoca una respuesta de estrés en la persona, según Berrio y Mazo (2011) “el estresor es un factor que afecta la homeostasis del organismo y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional” (p.75). Comprendiendo de esta manera



que los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores alteran el funcionamiento del organismo cuando este excede sus capacidades de afrontamiento.

Según Rosales (2014) señala dos tipos de estresores, los estresores agudos, siendo los cuales se manifiestan a corto plazo y con intensidad alta, y los estresores crónicos que se presenta con una duración prolongada en el tiempo. Estas a su vez afectan al sistema inmunológico y a mantenerse de forma perenne a largo plazo, deriva en un agotamiento y desgaste tanto físico como mental del individuo, haciéndolo proclive a desarrollar patologías.

Los estresores o demandas percibidas en el entorno académico con mayor frecuencia según Marín (2011) son: la sobrecarga de tareas, falta de tiempo para realizar los trabajos académicos, exámenes y evaluaciones. En correspondencia con lo estresores académicos, estos estarán asociados a un conjunto de síntomas derivados de esta interacción, es por ello, la persona en base al carácter autónomo e independiente de su conciencia evaluará determinadas situaciones como retos, demandas o factores que están o no bajo su control.

Entonces el estrés académico afecta diversas variables como es el estado emocional, salud física, relaciones interpersonales, entre otras, esto vivenciado de forma distinta en cada persona. A partir de ello Rossi (2001) da lugar a tres tipos principales síntomas: en el plano físico, psicológico y comportamental, encontrando en ellos efectos tanto a corto como largo plazo.

En cuanto al plano físico, son reacciones fisiológicas (como respuestas neuroendocrinas y las asociadas al sistema nervioso autónomo) que manifiesta el cuerpo sintomatológicamente como, el aumento de la presión sanguínea, incremento de la tasa cardiaca, dilatación de las pupilas, el insomnio, dolor de cabeza, morderse las uñas, problemas de digestión, entre otros. Estas reacciones a largo plazo dan como resultado un factor de riesgo que incidirá directamente en la salud, debido a que se deteriora el sistema inmunológico, el cual es el encargado de proteger a nuestro organismo ante cualquier enfermedad.

En el plano psicológico, abarca la relación entre lo emocional con lo cognitivo, siendo ello la expresión de ansiedad, temor, depresión, miedo, angustia, tristeza, olvidos, problemas de concentración, entre otros. Además, se ha demostrado que los problemas de salud mental son generados o activados ante la exposición de eventos estresantes (Solís y Vidal, 2006).

Y finalmente en el plano comportamental, son conductas de la persona ante su entorno inmediato como, aislamiento, absentismo, conflictos, desgana al realizar tareas académicas o afines, ingestión de bebidas alcohólicas, entre otras. Estas reacciones afectan en mayor o en menor medida la funcionalidad de la persona y la relación que establece con los demás.



El individuo a partir de su conocimiento empírico, es decir, la experiencia o vivencia de los efectos en los planos antes mencionados, ha aprendido a reaccionar de determinada manera frente a diversos eventos en particular, en este sentido ante la presencia de estresores, el estudiante emplea estrategias de afrontamiento, connotadas como una acción del individuo para apaliar un evento o situación amenazante a su integridad física y mental, lo cual según Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). En este sentido se establece una dinámica entre entorno-persona, en la cual existe por parte del individuo un análisis de las demandas percibidas y a partir del mismo ejercerá o no una acción para lidiar con ellas (afrontamiento), es decir, se pondrá en marcha estrategias específicas de acuerdo con la particularidad de cada persona, dirigidas o encaminadas a reestablecer el equilibrio emocional y psicológico.

En ésta misma línea, Carr (2007) señala que en las estrategias de afrontamiento se identifican tres clases: “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (p.271). En lo que respecta a las estrategias centradas en el problema, se las concibe como una forma de lidiar consiente y racionalmente sobre la causa que genera el malestar (elaboración de un plan y ejecución de sus tareas , verbalización de la situación que preocupa, búsqueda de información sobre la situación, entre otras), a su vez las estrategias centradas en las emociones son las que se orientan en la búsqueda de actividades, personas y situaciones que provean un componente emocional positivo que aplaquen a las emociones negativas experimentadas (habilidad asertiva, la religiosidad y elogios así mismo), y en cuanto a las estrategias basadas en la evitación es la manera en que el individuo aplaza o elude momentánea o permanentemente la situación percibida como amenazante.

En relación con el carácter autónomo y racional del ser humano, presentará una variación en la capacidad de emplear estrategias de afrontamiento, que en base al juicio crítico de la funcionalidad de dichas estrategias, donde se hace necesario poseer la flexibilidad mental y conductual para mejorar o cambiar las estrategias que resulten desfavorables y disfuncionales para hacer frente a una demanda. Según el estudio de Roblero (2017) en Quito – Ecuador, los estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron las habilidades asertivas y la verbalización de la situación que le preocupa con un 67,2% y con una menor frecuencia es el uso de la religiosidad, para afrontar situaciones estresantes.



En definitiva, la función del estrés no siempre alude a lo negativo y perjudicial, sino por el contrario, su presencia hace que nos movilizemos en la consecución de determinadas acciones, el problema se daría al momento de no manejarla adecuadamente, constituyéndose en una sobrecarga para el organismo siendo sus efectos vislumbrados directamente en la salud.

En referencia al campo educativo, el estudiante atraviesa por diversas etapas en su desarrollo académica estando expuesto a estímulos, factores y variables ambientales que influyen en su formación profesional, en este sentido los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, de acuerdo con su especialidad, reciben una instrucción académica particular; como lo es la fundamentación de la carrera, la malla curricular y los escenarios de sus prácticas pre-profesionales.

En este sentido, resulta interesante revisar las implicaciones, en términos de alcance y competencia del estudiante que desarrolla su trabajo de titulación en cada una de las carreras de la Facultad de Psicología. Iniciando con la carrera de Psicología Clínica¹, donde el estudiante cursará 10 ciclos que consta de 67 materias con un total de 291 créditos, donde 41 de ellos corresponden a prácticas pre-profesionales, con la finalidad de formar profesionales en el diagnóstico y el tratamiento de patrones conductuales disfuncionales y trastornos mentales, siendo el campo de acción en instituciones de salud públicas y privadas.

En base a la carrera de Psicología Educativa², el estudiante cursará 10 ciclos que consta de 67 materias con un total de 273 créditos, donde 38 de ellos corresponden a prácticas pre-profesionales, enfocado a formar profesionales en el diagnóstico e intervención en problemas que interfieren en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ejerciendo la labor en instituciones educativas.

Y en cuanto a la carrera de Psicología Social³, la formación del estudiante es de 10 ciclos que consta de 64 materias con un total de 279 créditos, donde 36 de ellos corresponden a prácticas pre-profesionales, construyendo actores que diseñen y ejecuten procesos de intervención psico-social aplicado a colectivos y comunidades con carencias y necesidades especiales, en riesgo, o vulnerables.

Con relación al proceso de formación del estudiante y el desarrollo de su trabajo de grado, el estudio de Larrea (2015) indica que 11 de 100 alumnos de universidades públicas se gradúan, mientras que el resto de ellos, correspondiente a la gran mayoría no han elaborado su trabajo de grado y por consiguiente no son graduados. A partir de ello la Universidad de

¹ Universidad de Cuenca - Facultad de Psicología - Perfil profesional de la carrera de Psicología Clínica.

² Universidad de Cuenca - Facultad de Psicología - Perfil profesional de la carrera de Psicología Educativa.

³ Universidad de Cuenca - Facultad de Psicología - Perfil profesional de la carrera de Psicología Social.



Cuenca considerando como prioridad la graduación de los estudiantes de la Facultad de Psicología y acogiéndose al Reglamento del Régimen Académico-CES introduce en el periodo de marzo-agosto de 2017 la asignatura Trabajo Final de Titulación.

Unidad de titulación: Incluye las asignaturas, cursos o sus equivalentes, que permiten la validación académica de los conocimientos, habilidades y desempeños adquiridos en la carrera para la resolución de problemas, dilemas o desafíos de una profesión. Su resultado fundamental es el desarrollo de un trabajo de titulación, basado en procesos de investigación e intervención o la preparación y aprobación de un examen de grado. (Régimen Académico-CES, 2013, p.4)

Es por ello que los estudiantes de la Facultad de Psicología (Clínica, Educativa y Social) que se encuentran cursando el último año de sus carreras y que han elegido la modalidad de proyecto de investigación cursarán una materia que facilitará la obtención del título profesional, por lo que requieren la movilización adicional de recursos tanto intelectuales como físicos, dicha asignatura forma parte de la malla curricular, estando presente tanto en noveno, como en décimo ciclo de la carrera, conformada por un total de 200 horas: 80 presenciales y 120 de trabajo autónomo y colectivo, conformada con una carga horaria de 5 horas semanales, para las tres carreras que oferta la Facultad y en ambos semestres académicos (Larrea, 2015).

Bajo esta perspectiva, este cambio en la malla curricular, generó una mayor exigencia académica y en su transcurso lleva implícito la presencia de estrés, lo que puede devenir en problemas de salud o bienestar, debido a que tradicionalmente dicho proyecto de investigación se lo realiza posterior al egreso de la carrera, ya que el egresado, posee mayor tiempo disponible para el desarrollo del mismo, por ende, se concentra completamente en ello, con el objetivo a obtener el título que lo otorgan como profesional.

Es preciso acotar que la unidad de titulación de la Facultad de Psicología al implementar la asignatura Trabajo Final de Titulación, se establece como una nueva asignatura para la obtención del título profesional, siendo de carácter novedoso y único en su tipo dentro de nuestro contexto y en especial en lo que concierne a la universidad, de modo que no existe precedentes de investigaciones en relación al tema de estudio. A partir de esta condición se han analizado investigaciones en el ámbito internacional y nacional que sustenten la variable estrés académico en estudiantes universitarios:

Una investigación de Martín (2007) en Sevilla – España, sobre estrés académico en estudiantes universitarios, en la que se estudió la relación entre el nivel de estrés y los exámenes, además de analizar la influencia de determinados indicadores de salud y del



autoconcepto académico, en los resultados se encontraron un aumento en el nivel de estrés de los estudiantes durante el período de exámenes, así mismo se hallan efectos sobre la salud y un bajo nivel de autoconcepto académico durante la presencia del estresor.

Jerez y Oyarzo (2015) en Oosorno – Chile, con el estudio de estrés académico en estudiantes del departamento de Salud de la Universidad de los Lagos, se evidenció que el 85% de los estudiantes presentan niveles altos de estrés académico y los síntomas tanto físicos, psicológicos y comportamentales que presentaron con mayor frecuencia son la somnolencia, problemas de concentración e inquietud, desgano para realizar las labores escolares y un aumento o reducción de consumo de alimentos en un 86.3%, respectivamente.

Carrión (2017) en Paz- Bolivia, con su estudio titulado descripción del nivel de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo, los resultados indican que se encontró que el 40% manifiesta un nivel de estrés medianamente alto y un 39% con un nivel medio de estrés y los estímulos estresores que predominan son, la sobre carga de tareas, tiempo limitado además de las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que se pide, con una frecuencia del 50%.

Álvarez (2015) en Quito – Ecuador, con la investigación estrés y técnicas de afrontamiento en estudiantes universitarios, los resultados obtenidos señalan que tanto el género masculino como el femenino presentaron un nivel de estrés moderado con intensidad alta.

Roblero (2017) Quito – Ecuador, sobre estrés académico en la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador, se llegó a evidenciar que el 81,6% de los estudiantes universitarios presenta un nivel de estrés medio y el 11,8% un nivel de estrés medianamente alto, y en cuanto al uso de las estrategias de afrontamiento las más utilizadas son las habilidades asertivas y la verbalización de la situación que le preocupa con un 67,2% , así como también, con una menor frecuencia es el uso de la religiosidad, para afrontar situaciones estresantes.

A partir de la información revisada y analizada, el estrés académico se produce en el ámbito educativo, donde los estudiantes al momento que se encuentran cursando una carrera universitaria tienen una mayor responsabilidad, en la cual se relacionan aspectos como: el cumplimiento de metas, objetivos personales, realización y sustentación de trabajos tanto individuales como grupales, ensayos académicos, evaluaciones bimensuales, prácticas pre-profesionales (ciclos finales), además de varias actividades diarias. Román, Ortiz y Hernández (2008) indican en sus investigaciones que en países latinoamericanos “existe una elevada



incidencia de estrés en los estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67 por ciento de la población estudiada, en la categoría de estrés moderado” (p.1).

Por lo mencionado se considera la necesidad de este estudio, para evidenciar en el contexto cuencano los niveles de estrés en los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando el Trabajo Final de Titulación II, además, los niveles altos y constantes de estrés pueden ocasionarles a los seres humanos otras complicaciones en el orden emocional, físico, relacional, de rendimiento, entre otros. De modo que se aportara un trabajo que permita diseñar intervenciones a futuro y beneficiara a los estudiantes universitarios, a los docentes y a la comunidad educativa en general.

El presente estudio resulto factible ya que se llevó a cabo en la Universidad de Cuenca, con estudiantes de la Facultad de Psicología matriculados en la asignatura de TFT II, que están cursando el último semestre de las tres carreras (Clínica, Educativa y Social).

Por lo anteriormente expuesto, este estudio se plantean la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de estrés en los estudiantes universitarios que está realizando el Trabajo Final de Titulación II de la Facultad de Psicología en Cuenca?

Con el fin de generar respuesta a dicha interrogante, se plantea como objetivo general describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios que están realizando el Trabajo Final de Titulación II de la Facultad de Psicología en la Universidad de Cuenca. Como objetivos específicos, determinar el perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando Trabajo Final de Titulación II; identificar la frecuencia de estresores académicos que enfrentan los estudiantes de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando Trabajo Final de Titulación II; explorar las frecuencias con la que se presentan las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales en los estudiantes de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando Trabajo Final de Titulación II e identificar las frecuencias del uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando Trabajo Final de Titulación II frente a estresores académicos.



PROCESO METODOLÓGICO

Enfoque y alcance

El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, caracterizado por un análisis e interpretación estadística, con un tipo de diseño no experimental, debido a que no existe manipulación de variables y un alcance descriptivo porque permitió describir el fenómeno de investigación en su campo de acción (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Población

Se conformó con 44 estudiantes, matriculados en la asignatura de Trabajo Final de Titulación II (TFT II) de las tres carreras de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, durante el periodo marzo-agosto 2018.

Criterios de inclusión y exclusión

Para la selección de los estudiantes se consideró estar matriculado en la asignatura de TFT II y haber firmado voluntariamente su participación en el estudio y como criterios de exclusión: haber obtenido segunda matrícula en la asignatura de TFT II y asistir activamente al curso de actualización de conocimientos.

Instrumentos

Ficha sociodemográfica (Anexo 1), empleada para la recopilación de información básica de los participantes como edad, sexo y la carrera que cursan dentro de la Facultad de Psicología.

Inventario SISCO del estrés académico (Anexo 2), diseñado y validado por Barraza (2007) México D. F., con un alfa de Cronbach de 0.90. Tiene como objetivo central conocer las características asociadas al nivel del estrés académico, frecuencia de estresores académicos, frecuencia de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y el uso de estrategias de afrontamiento. Es un inventario compuesto por cinco apartados, consta de 31 ítems, los cuales están distribuidos de la siguiente manera: un ítem de filtro (si-no), un ítem con una escala de Likert (1 medianamente bajo, 2 medio, 3 medianamente alto y 4 alto) para identificar el nivel de intensidad del estrés académico y 29 ítems con una escala de Likert (1 nunca, 2 rara vez, 3 algunas veces, 4 casi siempre y 5 siempre) los mismos agrupados en 3 subescalas (estímulos estresores, síntomas o reacciones al estímulo estresor y estrategias de afrontamiento).

Procedimiento

El proceso de estudio partió desde la debida autorización al decano de la Facultad de Psicología, quién como autoridad brindó el permiso pertinente para llevar a cabo el proceso de aplicación del instrumento en los cursos correspondientes, en el horario de la asignatura



TFT II, en la jornada tanto matutina como vespertina. Al acudir al campo de estudio se inició con la respectiva presentación de los autores, socializando a los estudiantes los objetivos, medios y alcances del tema a investigar, donde se aclararon las dudas presentes, a continuación, se procedió a la firma del consentimiento informado, afirmando de esta manera que su participación es de carácter libre y voluntaria. Posteriormente la aplicación del instrumento se desarrolló a la par con la ficha sociodemográfica, todo este proceso se desarrolló a finales del mes de abril, la inducción y la aplicación del inventario duró entre 15 a 20 minutos.

Procesamiento de los datos

Los datos fueron recolectados por el grupo investigador, donde la información se obtuvo a través de la ficha sociodemográfica y el Inventario SISCO del estrés académico, a partir de ello, para su procesamiento se requirió la instalación de un software, el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (**SPSS versión 25**) donde se ingresaron los datos de manera individual para determinar las variables como: edad, sexo, carrera, nivel de estrés, estresores, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento, para la obtención de los estadísticos descriptivos, en los valores categóricos se obtuvo la frecuencia (n), mientras que en los valores numéricos la media y moda y la edición de tablas y figuras se realizó en Excel 2016.

Aspectos éticos

Durante el desarrollo y aplicación del estudio, se adoptó los principios básicos de ética, donde la participación de los estudiantes fue de manera voluntaria, para lo cual se solicitó la aprobación del consentimiento informado (Anexo 3), en este sentido la información recolectada se la utilizará con absoluta confidencialidad y se empleará únicamente para el desarrollo de este Trabajo Final de Titulación. Por último, cumpliendo con la responsabilidad social de este estudio, los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades de la Facultad de Psicología, quienes en su libre ejercicio manejarán esta información según lo consideren conveniente.



PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

A continuación, se presentarán los resultados más relevantes en base a los objetivos planteados, exponiendo en primer lugar, los datos sociodemográficos de la población de estudio y posteriormente los resultados obtenidos con respecto al estrés académico, identificando su intensidad, situaciones predominantes de estrés, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Análisis descriptivo de datos sociodemográficos

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de la Facultad de Psicología.

		Carrera			Total
		Clínica	Educativa	Social	
Sexo	Hombre	10	3	4	417
	Mujer	12	5	10	27
Total de estudiantes		22	8	14	44
Edad media		25	24	26	25

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Elaborado por: Chunzho, Pulla.

La población de estudio se conformó de 44 estudiantes pertenecientes a décimo ciclo de la Facultad de Psicología, 22 de ellos procedentes de la carrera de Psicología Clínica, 8 a la carrera de Psicología Educativa y 14 a la carrera de Psicología Social, seleccionados en función a los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Los participantes se caracterizaron en 27 mujeres y 17 hombres, con una edad promedio de 25 años.

Análisis de datos del Inventario SISCO estrés académico

En la tabla 2, se expone con más detalle, el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Tabla 2

Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Psicología

Nivel de estrés	frecuencia
Bajo	0
Medianamente bajo	4
Medio	21
Medianamente alto	14
Alto	5
Total de estudiantes	44

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Elaborado por: Chunzho, Pulla.



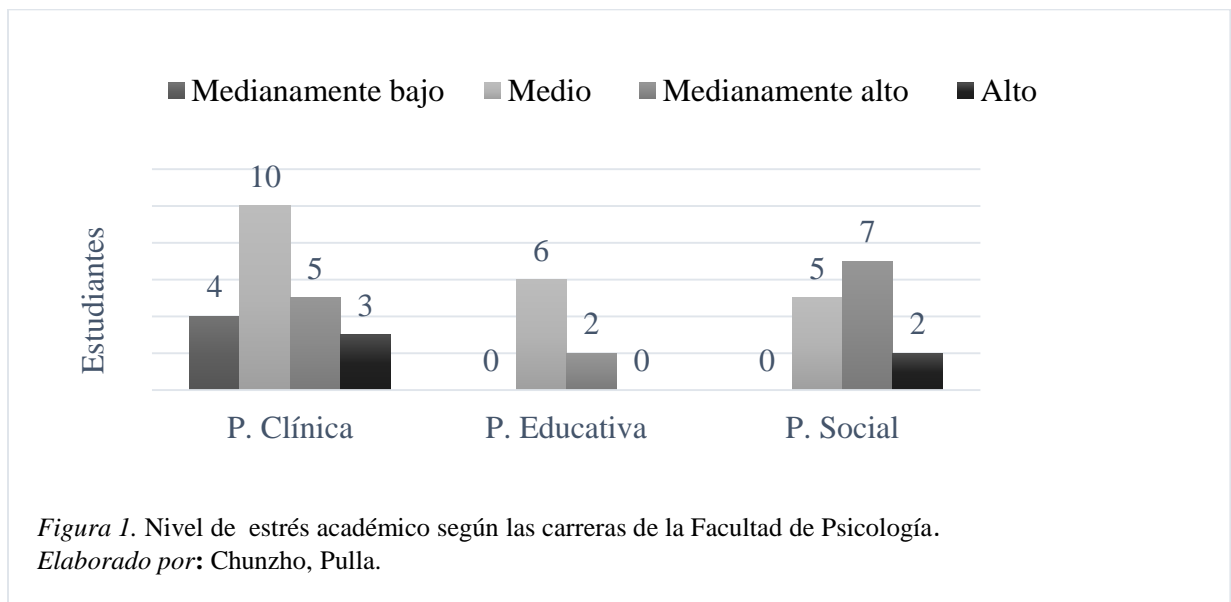
En base al estudio elaborado concerniente a los estudiantes que están cursando la asignatura TFT II de la Facultad de Psicología, se encontró que 21 estudiantes presentan un estrés académico medio y 14 estudiantes denotan un estrés medianamente alto.

En referencia a los resultados obtenidos, se halla una concordancia con respecto a la investigación de Álvarez (2015), en la cual la mayoría de los estudiantes universitarios de Psicología manifestaron un nivel de estrés moderado con intensidad alta.

Nivel de estrés académico por carreras

En la figura 1, se especificará el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes de acuerdo con las carreras de la Facultad de Psicología.

Figura 1. Estrés Académico



En cuanto a los resultados obtenidos en el estudio se puede evidenciar que 10 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica y 6 estudiantes de la carrera de Psicología Educativa manifiestan un predominio de estrés medio, en contraste con la carrera de Psicología Social donde 7 estudiantes expresan un estrés medianamente alto.

Se hace preciso señalar que los resultados encontrados son específicos a la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, por lo cual no se ha logrado realizar una comparación con estudios provenientes de otras universidades, debido a que la oferta académica en relación a las carreras de Psicología no es similar a la abordada en este estudio.

Frecuencia de estresores académicos



Los estresores académicos percibidos por los estudiantes de la Facultad de Psicología se describirán a continuación en la tabla 3.

Tabla 3

Estresores académicos que se reflejan en los estudiantes de la Facultad de Psicología

Situaciones generadoras de estrés	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	F	F	F	F	F
La competencia con los compañeros del grupo	18	14	9	3	0
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	1	7	14	16	6
La personalidad y el carácter del profesor	13	10	12	6	3
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	5	5	16	16	2
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)	3	11	12	15	3
No entender los temas que se abordan en la clase	13	18	7	4	2
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	19	13	8	2	2
Tiempo limitado para hacer el trabajo	1	7	13	13	10

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la asignatura de TFT II.

Elaborado por: Chunzho, Pulla.

En el análisis de los resultados se agrupó los ítems casi siempre y siempre, para aludir a las situaciones que les genera estrés donde se encontró que 23 estudiantes manifestaron el tiempo limitado para realizar los trabajos como estresor primario, seguido de la sobrecarga de tareas y trabajos (22 estudiantes) y las evaluaciones y el tipo de trabajo que piden los profesores elegido cada una por 18 participantes. En cuanto a las situaciones que menos estrés genera a los estudiantes se agrupo el nunca y rara vez, evidenciando que 32 participantes señalaron la participación en clase y la competencia con los compañeros, también 31 estudiantes indicaron la opción de no entender los temas que se abordan en la clase y finalmente 23 de ellos optaron por la personalidad y carácter del profesor.

En referencia al estudio de Carrión (2017) en Bolivia se encontró semejanzas, con las situaciones generadoras de estrés, donde el 59.5% de los estudiantes de la Carrera de



Psicología manifestaron que las situaciones que les genera estrés eran: la sobre carga de tareas, tiempo limitado, evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación) además el tipo de trabajo que se le asigna al estudiantado (fichas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales).

Otra investigación de Roblero (2017) en Quito se encontró similitud en sus resultados, donde los estudiantes consideraron los ítems casi siempre y siempre para hacer referencia a la situaciones que generan estrés, siendo la sobrecarga de tareas y trabajos (58.1%), evaluaciones (52%) y el tipo de trabajo que piden los docentes (46.2%) y los estresores que afectan rara vez o algunas veces esta la competencia con los compañeros (70.8%), no entender los temas que se abordan en clases (68.9%), participación en clases (62.2%), y la personalidad y carácter del profesor.

Sintomatología

En la tabla 4, se resumen las sintomatologías tanto físicas, psicológicas como comportamentales que experimentaron los estudiantes en base a la percepción de los estresores académicos.

Tabla 4

Sintomatología que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Reacciones físicas	F	F	F	F	F
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).	16	8	8	9	3
Fatiga crónica (cansancio permanente).	6	11	14	5	8
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.	15	10	6	10	3
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	12	11	10	6	5
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	6	7	11	9	11
Reacciones psicológicas					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	1	16	10	12	5
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	14	10	11	4	5
Ansiedad, angustia o desesperación.	6	11	10	13	4



Problemas de concentración.	7	15	13	7	2
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	12	11	10	8	3
Reacciones comportamentales					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	14	15	8	6	1
Aislamiento de los demás.	17	8	10	5	4
Desgano para realizar las labores escolares.	5	12	12	9	6
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	6	11	11	9	7

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la asignatura de TFT II.

Elaborado por: Chunzho, Pulla.

Los resultados encontrados en base a los ítems casi siempre y siempre en cuanto a las reacciones físicas se evidenció que 20 estudiantes presentaron somnolencia y las de menor frecuencia en referencia a nunca y rara vez están las reacciones como dolores de cabeza, problemas de digestión, trastornos en el sueño, morderse las uñas y fatiga crónica

Referente a las reacciones psicológicas los niveles oscilaron entre nunca y rara vez evidenciando que 24 estudiantes consideraron que cuando se encontraban en situación de estrés no demostraron sentimientos de depresión y tristeza, sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad y problemas de concentración; y con respecto a las reacciones con más frecuencia de los ítems casi siempre y siempre que presentan los estudiantes, en 17 de ellos se encontró la inquietud y ansiedad, angustia o desesperación.

Por último, con respecto a las reacciones comportamentales se encontró que 16 estudiantes manifestaron en los ítems casi siempre y siempre un aumento o reducción de consumo de alimentos y un desgano para realizar las labores escolares (15 participantes) y a su vez 29 estudiantes señalaron en los niveles nunca y rara vez no presentar conflictos o tendencia a polemizar o discutir y aislamiento de las personas.

En comparación con el estudio de Jerez y Oyarzo (2015), se asemeja a los resultados, evidenciando un predominio de las reacciones físicas como es la somnolencia o mayor necesidad de dormir (86.3%), en cuanto a las reacciones psicológicas los problemas de concentración (77.4%) e inquietud (76.1%) y finalmente las reacciones comportamentales como el desgano para realizar las labores escolares (72.6%) y un aumento o reducción de consumo de alimentos (68.8%)

Estrategias de afrontamiento



Son las que utilizan los estudiantes con la finalidad de solucionar los problemas que se les presenta en relación con las demandas del entorno académico, en la tabla 5 se detallan las estrategias empleadas.

Tabla 5

Estrategias de afrontamiento en los estudiantes de la Facultad de Psicología.

Estrategias de Afrontamiento	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
	F	F	F	F	F
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).	3	4	16	18	3
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.	3	8	11	19	3
Elogios a sí mismo.	6	13	9	12	4
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).	26	9	5	2	2
Búsqueda de información sobre la situación.	9	7	11	12	5
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).	5	6	7	12	14

Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de la asignatura de TFT II.
Elaborado por: Chunzho, Pulla.

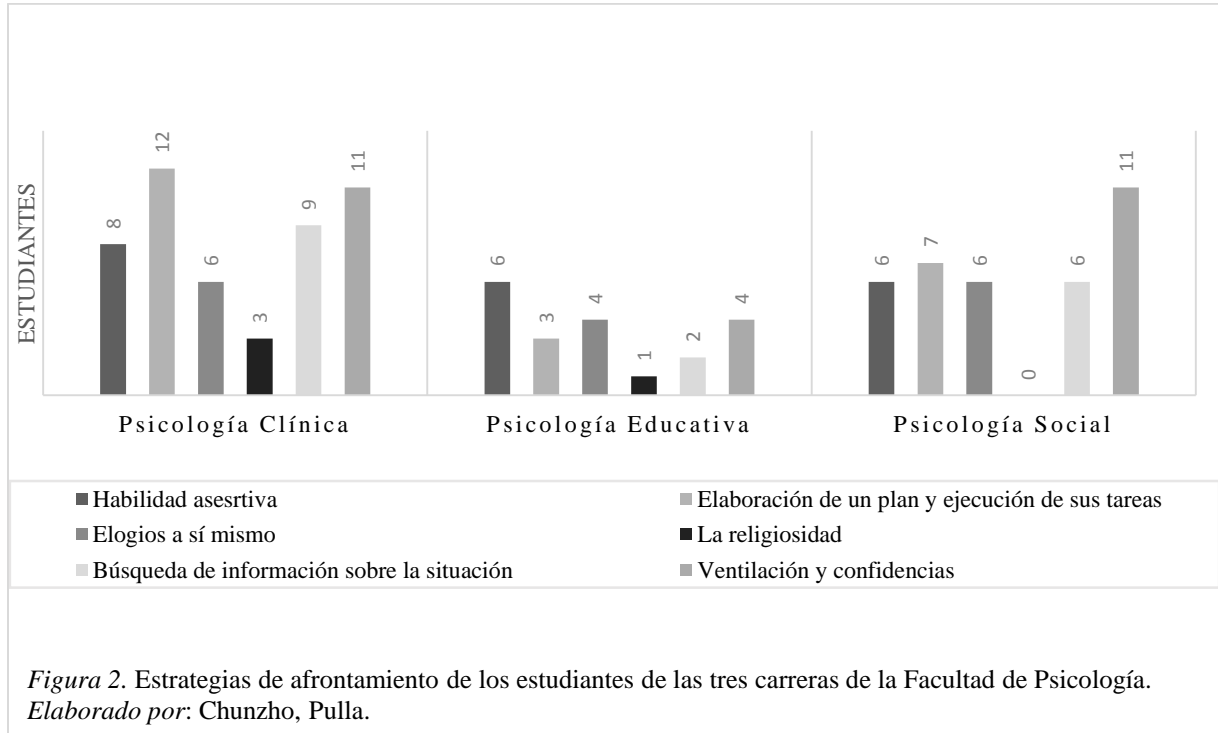
Los resultados obtenidos sobre el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés demuestran que en los ítems casi siempre y siempre 26 estudiantes acuden a la verbalización de la situación que les preocupa, de la misma manera 22 estudiantes optan por elaborar un plan y ejecución de sus tareas y también 21 ellos la habilidad asertiva. Además, en su gran mayoría en los ítems nunca y rara vez 35 estudiantes no refieren la práctica de la religiosidad y 19 estudiantes señalan los elogios a sí mismo.

En el estudio de Roblero (2017), indica que se asemejan las estrategias de afrontamiento, en donde los estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológica evidencian un predominio de habilidades asertivas (67,2%) y la verbalización de la situación que le preocupa (67,2%), así como también una menor frecuencia del uso de la religiosidad, para afrontar situaciones estresantes.



Finalizando en la figura 2, se apreciarán las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, categorizada por cada carrera de la Facultad de Psicología.

Figura 2. Estrategias de afrontamiento



Con referencia a los resultados obtenidos se puede observar que los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica emplean como estrategias de afrontamiento, la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas y ventilación - confidencias (verbalización de la situación que les preocupa), en cuanto a los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa se puede observar que usan como estrategia de afrontamiento ante una situación estresante, la habilidad asertiva y en los estudiantes de la carrera de Psicología Social se evidencia que utilizan como estrategia de afrontamiento, la ventilación y confidencias (verbalización de la situación que les preocupa).

Y por último la estrategia de afrontamiento menos utilizada por los estudiantes de las tres carreras es la religiosidad



CONCLUSIONES

Los autores de este estudio en cuanto a describir la presencia del estrés en los estudiantes universitarios y de acuerdo con los resultados obtenidos, han llegado a las siguientes conclusiones.

Cumpliendo con el objetivo planteado se ha evidenciado que los estudiantes de la Facultad de Psicología que están realizando el Trabajo Final de Titulación presentan un nivel medio de estrés académico.

Con referencia a las carreras de la Facultad Psicología se observó que el nivel de estrés es mayor en la carrera de Psicología Social en comparación de las carreras de Psicología Clínica y Educativa las cuales reflejan una menor intensidad.

En cuanto al perfil sociodemográfico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Psicología que se encuentran realizando el Trabajo Final de Titulación II, se encontró que de la población general 27 estudiantes corresponden al sexo mujer y 17 estudiantes al sexo hombre, con respecto a las carreras estudiadas 22 estudiantes corresponden a Psicología Clínica, 14 a Psicología Social y 8 a Psicología Educativa, del total de los estudiantes 21 señalan haber presentado un nivel medio de estrés y 14 de ellos en un nivel medianamente alto.

Se ha denotado que los estresores académicos que les generan más estrés a los estudiantes de la Facultad de Psicología son el tiempo limitado para realizar los trabajos, la sobrecarga de tareas y los de menor incidencia de estrés, son la participación en clases y la competencia con los compañeros.

Y con respecto a las reacciones más frecuentes tanto físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes de la Facultad de Psicología, es la somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) y el aumento o reducción de consumo de alimentos.

Además, el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Facultad de Psicología frente a estresores académicos es la verbalización de la situación que les preocupa, mientras que le menos empleada es la religiosidad.

En base al análisis de los resultados se concluye que los estudiantes de la Facultad de Psicología en su formación académica, adquieren conocimientos teóricos sobre como el ser humano interactúa con el entorno y como este ejerce influencia en la cognición y la conducta del individuo. En este sentido cabe acotar al estrés como un factor que incide en la psique y ante el cual el estudiante de psicología conoce sus características, consecuencias y responde al



mismo en base a la interiorización teórica y práctica de estrategias de afrontamiento funcionales. Este estudio denota un punto de partida para realizar futuras investigaciones en estudiantes de otros campos de formación académica de la Universidad de Cuenca, con la finalidad de analizar la presencia de estrés académico y sus diferentes variables y con ello corroborar o contrastar la información.



RECOMENDACIONES

Se recomienda aplicar el estudio en diferentes Facultades de la Universidad de Cuenca, ya que esta modalidad de titulación se ha incorporado últimamente en las distintas mallas académicas, y con ello poder llegar a encontrar diferentes o similares resultados dependiendo la carrera o campo de estudio.

Además, una limitación presente en nuestro estudio fue la recolección de datos, empleando una población no significativa, en referencia al número de participantes, seguido del uso de una ficha sociodemográfica no muy amplia con lo cual no se pudo profundizar en otras variables que aportarían mayor especificidad en el nivel de estrés de los estudiantes universitarios al momento de la realización del Trabajo Final de Titulación.

Otro aspecto a considerar es el periodo del ciclo académico universitario, en el que se realiza la aplicación del instrumento SISCO (estrés académico), el cual en este estudio se efectuó a inicios de la segunda etapa de la elaboración del Trabajo Final de Titulación, en donde los resultados obtenidos reflejan el estrés experimentado por los estudiantes durante los primeros meses, en este sentido se sugiere realizar la aplicación del instrumento, en el lapso de tiempo cercano a la entrega o presentación de los estudios, es decir, al final del ciclo académico, con la finalidad de contrastar los resultados referentes al nivel de estrés en distintas etapas del desarrollo del TFT.

Finalmente, con referencia a los datos obtenidos y con la probable aplicación de futuros estudios, consideramos que se puede implementar una cátedra abierta que permita a los estudiantes aprender estrategias para el manejo o afrontamiento adecuado ante situaciones estresantes en el ambiente académico, esto dirigido a los estudiantes de los diversos ciclos, ya que en la formación profesional, la persona se puede involucrar en actividades extra académicas que fortalezcan su aprendizaje y por ende movilizando mayores recursos tanto físicos como intelectuales.



REFERENCIAS CONSULTADAS

- Álvarez, M. (2015) *Estrés y técnicas de afrontamiento de estudiantes universitarios en Quito*. Ecuador, Quito.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 110 - 127.
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 65-82.
- Bértola, D. (2010). Hans Selye y sus ratas estresadas. *Revista Medicina Universitaria*, 142 - 143.
- Caldera, F., Pulido, B., & Martínez, G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del centro Universitario los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 77-82.
- Camargo, B. (2010). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*, 78-86. Recuperado en <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>
- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva*. Barcelona, Paidós.
- Carrión, M. (2017). *Descripción del perfil de estrés académico en universitarios y técnicas para su manejo*. Paz, Bolivia.
- Consejo de Educación Superior (2013). Reglamento de Régimen Académico. Registro Oficial
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. México, DF
- Jerez, M. & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de los Lagos Osorno. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatría*, 53(3), 149-157
- Larrea, E. (2015). Propuesta de Currículo Genérico de las carreras de Educación. *Comisión Ocasional de Educación. Consejo de Educación Superior*. Recuperado de www.ces.gob.ec.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas*. Nueva York.
- Marín, J. (2011). Hacia un modelo causal de las dimensiones del estrés académico en estudiantes de enfermería. *Revista de Educación* 360, 533-556. doi:10.4438/1988-592X-RE-2011-360-126
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.



- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 11 - 22.
- Molina, T., Gutiérrez, A., Hernández, L., y Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de psicología*, 24(2).
- Naranjo, M. (2009) Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171- 190. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/440/44012058011/>
- Rivadeneira, C., Minici. A., y Dahab. J. (2010). El impacto del Estrés sobre la salud física. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*. Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-impacto-del-estres-sobre-la-salud-fisica.pdf>
- Roblero, J. (2017). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador*. Quito, Ecuador.
- Román, C., Ortiz, F., y Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, (46/7), 1-2.
- Rosales, R. (2014). *Estrés y Salud*. Jaén, España
- Rossi, R. (2001) *Para superar el estrés*. Barcelona, España.
- Solís, C., y Vidal. A. (2006) Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, 7(1). 33-39.
- Universidad de Cuenca (2014) Oferta Académica. Facultad de Psicología. Recuperado en <https://www.ucuenca.edu.ec/oferta-academica/oferta-de-grado/facultad-de-psicologia>



ANEXOS

(ANEXO 1)

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Nombre y Apellido: _____ Edad: _____
 Carrera: _____ Sexo: _____

(ANEXO 2)

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central conocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) bajo, (2) medianamente bajo, (3) medio, (4) medianamente alto y (5) alto.

1	2	3	4	5

3. En una escala del (1) al (5) donde **(1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre**, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	1	2	3	4	5
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales,					



etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra especifique: _____					

4. una escala del (1) al (5) **donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre**, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	1	2	3	4	5
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	1	2	3	4	5
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	1	2	3	4	5
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	1	2	3	4	5

5. En una escala del (1) al (5) donde **(1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas**



veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	1	2	3	4	5
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
Otra (Especifique) _____ _____					



(ANEXO 3)

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estrés en estudiantes universitarios realizando Trabajo Final de Titulación de la Facultad de Psicología en Cuenca

Investigadores responsables: Nelly Alexandra Chunzho – Christian Santiago Pulla

Email(s): nellychunzho_27@hotmail.com - santiago307@hotmail.com

Entiende que la presente información pretende informarles respecto a los derechos como participante en este estudio y sobre las condiciones en que se realizará, para que el hecho de decidir formar parte de éste se base en conocer de manera clara el proceso y que le permita tomar dicha decisión con libertad.

En este momento ha sido informado del objetivo general de la investigación que es: *describir los niveles de estrés en estudiantes universitarios de las carreras de Psicología Clínica, Educativa y Social Universidad de Cuenca, que están realizando el Trabajo Final de Titulación II*, de forma que no causarán daños físicos ni psicológicos, además tiene derecho a conocer todo lo relacionado con la investigación que implique su participación, cuyo proceso ha sido avalado y aprobado por profesionales competentes de la institución a la que pertenecen.

Entiende que la identificación de Ud. en este estudio será de carácter anónimo, con absoluta confidencialidad en práctica de la ética profesional y que los datos recabados en ninguna forma podrían ser relacionados con mi persona, en tal sentido está en conocimiento de que el presente documento se almacenará por las personas responsables por el tiempo que se requiera.

Ha sido informado(a) de que la participación de Ud. en este estudio es completamente voluntaria y que consiste en responder un proceder metodológico cuantitativo, ya sea de forma individual o junto a un grupo de personas, acordado conjuntamente, con vistas a proteger su identidad, expresiones y comodidad, de modo que pueda decidir, en cualquier momento si así fuera, no contestar las preguntas si se siente incómodo(a) desde cualquier punto de vista. Esta libertad de participar o de retirarse, no involucra ningún tipo de sanción, ni tendrá que dar explicación y, que una eventual no participación o retiro no tendrá repercusión en alguna área de su vida u otro contexto.

Además, entiende que no percibirá beneficio económico por la participación, será una participación que aportará, potencialmente, a aumentar el conocimiento científico de la academia.

Al firmar este documento, autoriza a que los investigadores autores de este estudio, así como auditores del mismo tendrán acceso a la información. Consiente, además, que se realicen registros en otros tipos de soporte audiovisual, antes, durante y después de la intervención, para facilitar el avance del conocimiento científico, si fuera necesario. La información que se derive de este estudio podrá ser utilizada en publicaciones, presentaciones en eventos científicos y en futuras investigaciones, en todos los casos será resguardada la identidad de los participantes.



Firma y fecha de participante:

No. De cédula:

Firma y fecha de los investigadores: