



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar los factores emocionales y su relación con el estrés académico en el momento del examen. Este estudio corresponde a una investigación de campo, tipo correlacional en el cual los datos de interés se tomaron en forma directa de la realidad para describirlos y luego relacionarlos. La población objeto de estudio estuvo conformada por 187 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, los mismos que estuvieron cursando el segundo, tercero, y cuarto año.

La recolección de datos se realizó a través de la aplicación de dos cuestionarios: El inventario SISCO del Estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías y el test emocional de Bernatte de S. (2007), los cuales se modificaron atendiendo a los objetivos trazados en el estudio.

En el análisis de los resultados, el 58.2% de los estudiantes presentaron un nivel de estrés moderado considerándose medianamente alto, y manifestaron sentir tan solo algunas veces reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, y se evidenció que los estudiantes no tienen dificultades para mantener un equilibrio emocional ante el examen.

Y al relacionar el nivel de estrés con los factores emocionales, se encontró que los estudiantes a niveles de estrés medianamente altos son capaces de manejar sus emociones, pero si este asciende o por el contrario desciende, disminuye la capacidad del estudiante para manejar sus emociones y así corresponder de esta manera a las expectativas y exigencias del sistema de educación universitaria.

**Palabras claves:** Estrés académico, Factores Emocionales, reacciones físicas, psicologías y comportamentales, test emocional



## INDICE DE CONTENIDOS.

|   |           |
|---|-----------|
| Resumen   | 1         |
| <b>1. Introducción</b>                              | <b>9</b>  |
| <b>2. Planteamiento del problema</b>                | <b>12</b> |
| <b>3. Justificación de la investigación</b>         | <b>16</b> |
| <b>4. Marco teórico</b>                             | <b>18</b> |
| 4.1 Definición                                      | 18        |
| 4.2 El Estrés como estímulo                         | 20        |
| 4.3 El Estrés como respuesta                        | 21        |
| 4.4 El Estrés como interacción                      | 21        |
| 4.5 Respuesta fisiológica al estrés                 | 22        |
| 4.6 El efecto del estrés                            | 24        |
| 4.7 Estrés académico                                | 25        |
| 4.8 Factores que inciden en el estrés académico     | 34        |
| 4.9 Los indicadores o síntomas del estrés académico | 35        |
| 4.10 Definición del examen                          | 36        |



|   |           |
|---|-----------|
| 4.11 Tipos de exámenes según su funcionalidad       | 37        |
| 4.12 Las emociones en el ser humano                 | 42        |
| 4.13 Teoría de la inteligencia emocional            | 49        |
| 4.14 Factores emocionales en el ser humano          | 51        |
| <b>5. Objetivos</b>                                 | <b>56</b> |
| <b>6. Diseño metodológico</b>                       | <b>57</b> |
| 6.1 Tipo de estudio                                 | 57        |
| 6.2 Área de Estudio                                 | 58        |
| 6.3 Universo y muestra                              | 58        |
| 6.4 Criterios de inclusión                          | 59        |
| 6.5 Criterios de exclusión                          | 60        |
| 6.6 Aspectos éticos                                 | 60        |
| 6.7 Variables                                       | 60        |
| 6.8 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 61        |
| 6.9 Plan de análisis de los datos                   | 63        |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>7. Resultados</b>                                    | <b>64</b> |
| 7.1 Características demográficas                        | 64        |
| 7.1.1 Procedencia                                       | 64        |
| 7.1.2 Residencia  | 65        |
| 7.1.3 Edad y estado civil                               | 66        |
| 7.2 Preocupación o nerviosismo al momento del examen    | 67        |
| 7.2.1 Nivel de preocupación o nerviosismo               | 68        |
| 7.2.2 Situaciones que inquietan al momento del examen   | 69        |
| 7.2.3 Reacciones físicas en el momento de dar el examen | 70        |
| 7.2.4 Reacciones psicológicas al momento del examen     | 71        |
| 7.2.5 Reacciones comportamentales al momento del examen | 72        |
| 7.3 Conocimiento de si mismo                            | 73        |
| 7.4 Motivación  | 75        |
| 7.5 Empatía   | 76        |
| 7.6 Autorregulación                                     | 78        |
| 7.7 Habilidades sociales                                | 79        |
| 7.8 Metas logradas en el examen                         | 81        |



|   |           |
|---|-----------|
| <b>8. Relación entre los factores emocionales y el estrés académico</b> | <b>83</b> |
| <b>9. Discusión</b>   | <b>85</b> |
| <b>10. Conclusiones</b>   | <b>90</b> |
| <b>11. Recomendaciones</b>  | <b>92</b> |
| <b>12. Bibliografía</b>   | <b>93</b> |
| <b>12. Referencias bibliográficas</b>                                   | <b>95</b> |
| <b>13. Anexos</b>   | <b>97</b> |



**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE ENFERMERIA**

**“LOS FACTORES EMOCIONALES Y SU RELACION CON EL  
ESTRÉS ACADEMICO FRENTE A EXAMENES EN LOS/LAS  
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA  
UNIVERSIDAD DE CUENCA 2009-2010”**

**TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE ENFERMERA/O.**

**AUTORES: MARÍA DEL ROCÍO FLORES VÁSQUEZ  
JULIO ENRIQUE FAJARDO JUCA**

**DIRECTORA: LCDA. LÍA PESANTEZ PALACIOS**

**ASESORA: LCDA. CARMEN CABRERA**

**CUENCA – ECUADOR**

**2010.**



## **AGRADECIMIENTO**

Los autores de este trabajo de investigación, expresamos nuestro profundo agradecimiento a Dios, a nuestros padres y las docentes Lic. Lía Pesantez y Carmen Cabrera que hicieron posible la realización de nuestra tesis.



## RESPONSABILIDAD

Las opiniones vertidas a continuación son de responsabilidad de los autores del documento.

María del Rocío Flores Vásquez.

Julio Enrique Fajardo Juca.





## CAPITULO I

### 1. INTRODUCCION

La educación en Enfermería, en la actualidad está siendo cada día más difundida en todas las regiones donde funciona y representa una oportunidad para una mayoría de individuos con características heterogéneas y con necesidades particulares que aspiran profesionalizarse en el sistema y tener éxito en la sociedad actual.

Desde los tiempos en que el ingreso a la universidad era difícil para las sociedades hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados proliferan, la institución universitaria ha recorrido un largo camino. El cambio de la universidad de “élite” (tanto social como institucional) a la universidad de “masas” ha introducido algunos elementos potencialmente provocadores de estrés académico el mismo que podríamos definir como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo. Por lo anotado anteriormente, nos centramos en los factores emocionales y su relación con el estrés académico ante un examen en la intensidad, magnitud y tipo de manifestación -respuesta—física, psicológica y comportamental que provoca.

En este sentido, el fenómeno de las emociones en el estudiante es complejo, porque los mismos son impulsos que los conduce a actuar de determinada manera y les permite fijar su atención en acontecimientos externos e internos para afrontar situaciones de su cotidianidad y de su accionar como estudiante, asimismo les facilita el ser capaz de persistir frente a las decepciones, controlar el impulso, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar, mostrar empatía y lograr los objetivos académicos.

Es por ello, que desde el punto de vista académico es importante que el estudiante tenga conocimiento de los factores emocionales que inciden al momento de pasar por el estrés que provoca la presentación de un examen, a fin de que aprenda a utilizar la emoción de una manera inteligente y evitar que la misma interfiera en su manera de pensar, razonar, analizar, describir, entre otros.



Así, con el desarrollo de este trabajo pretendemos llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición como en las reacciones que dichas situaciones provocan en los estudiantes. Para ello, es necesario, en primer lugar, contar con herramientas útiles para la evaluación de tal estrés.

El Inventario SISCO (I.E.A.; Arturo Barraza Macías) diseñado específicamente para la evaluación del estrés académico en universitarios, capacidad discriminativa en cuanto a la detección de diferentes entornos académicos que provocan un mayor nivel de estrés, en cuanto al tipo de manifestaciones o respuestas que se asocian a cada escenario y si dichas manifestaciones son las mismas en todas las situaciones o si predomina más algún componente de respuesta (físicas, psicológicas y comportamentales).

El cuestionario para evaluar los factores emocionales de Bernatte de S. (2007), el cual se encuentra distribuido atendiendo a los objetivos específicos trazados en el estudio, para lo cual se establecieron sus respectivas dimensiones e indicadores.

Los dos cuestionarios fueron modificados según las exigencias de nuestra investigación.

Partiendo de este señalamiento, el estudio tiene como objetivo analizar los factores emocionales y su relación con el estrés académico al momento de presentar un examen en las/los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

El estudio metodológicamente se enmarcó en la modalidad de investigación de campo, de carácter cuantitativo, descriptivo, el mismo que se detallan a continuación: Planteamiento del problema, justificación, marco teórico, objetivos general y específico, marco metodológico, población y muestra, aspectos de inclusión y exclusión, aspectos éticos, variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, análisis de resultados según el Inventario SISCO del Estrés



Académico, análisis de los resultados de acuerdo a la aplicación del Test Emocional, referencia bibliográfica, bibliografía y anexos.



## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación. Por ello, en este trabajo se pretende estudiar la relación entre los factores emocionales y el nivel de estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios, de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, ya que los mismos se enfrentan con frecuencia a exámenes reglamentarios y no reglamentarios que afecta su desempeño académico y social, mostrando una serie de reacciones ante estos estímulos.

En general tendemos a creer que el estrés académico es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno educativo y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, nuestra salud, nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas.

Entre los profesores, y los estudiantes, se considera bastante normal que un estudiante pueda estar un poco estresado antes de un examen. Ese estrés ante el examen es algo que le ocurre a todo el mundo y cierta dosis de ansiedad anticipatoria le puede ayudar a ponerle manos a la obra y a mantener un rendimiento alto mientras hace el examen, sin embargo, en algunos estudiantes ese estrés es intenso, al grado que interfieren en su concentración y rendimiento.

“Una de las primeras investigaciones que abordó el estrés que se genera a partir de un estudio de la experiencia de un grupo de alumnos en torno a la preparación y realización de sus exámenes del doctorado. A partir de esta fecha se han realizado un extenso número de trabajos que abordan el estrés a partir de una situación generada por un examen (Viñas y Caparrós, 2000).”<sup>1</sup>

Maldonado y Cols, plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico La alteración en estos



tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los estudiantes y en otros casos, no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo al examen.

En Cuba son más limitados los estudios realizados en esta área. Navarro y Romero constataron la elevada vulnerabilidad al estrés en una muestra de estudiantes de tercer año de la Facultad de Ciencias Médicas Miguel Enríquez de Cuba. Un comportamiento muy similar se encontró en una muestra no probabilística de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM), sugiriendo la vulnerabilidad al estrés como predictor de resultados académicos.

En un estudio que exploró una muestra de estudiantes de la Escuela Superior de Enfermería de Coímbra-Portugal, encontraron, alteraciones de los estados emocionales, sobre todo en los periodos de integración de los estudiantes y en la evaluación. Estas investigaciones indicaron que el estudio de los estados emocionales es una problemática pertinente y actual en el contexto de la ayuda al desarrollo personal de los estudiantes de enfermería, en el sentido de cuidar de su persona en primera instancia para que posteriormente, puedan cuidar bien de los otros, los jóvenes se enfrentan a ritmos y responsabilidades intensas, y no siempre tienen la fuerza y resiliencia adecuadas en los momentos más difíciles como son los periodos de exámenes.

Entre un 15 y un 25 por ciento de los estudiantes de las universidades españolas sufren ansiedad por los exámenes, según un estudio realizado por Fernando Miralles, Doctor en Psicología y profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad CEU San Pablo de Madrid. Miralles afirma que en el escalafón de carreras que producen más estrés a los alumnos están las diferentes ingenierías y la carrera de Medicina.

Algunos estudiantes optan por el consumo de anfetaminas o café con el objetivo de no dormir para estudiar más, aunque en la mayoría de los casos esto acaba provocando el efecto contrario al que desean, pierden concentración, se duermen y



finalmente terminan suspendiendo los exámenes. Sin embargo, Miralles añade que la tendencia de este consumo se ha reducido desde hace cinco años.

La ansiedad es una de las emociones más comunes en las personas, se trata de una reacción de tensión producida por un «peligro o amenaza». Hay tres tipos de ansiedad: cognitiva, conductual y fisiológica.

La variante más sufrida por los estudiantes, de acuerdo con el estudio realizado por Miralles, es la cognitiva, que imposibilita al estudiante ya que éste comienza a tener pensamientos negativos, como el de que no aprobará, que hacen que finalmente el día del examen se quede en blanco. Ana Sánchez Santa-Cruz añade además que la cognitiva puede presentarse acompañada de la conductual, ya que este tipo influye en la manera de estudiar y ambas pueden acabar generando una ansiedad fisiológica que puede producir dolores de cabeza y nerviosismo.

El profesor de la Universidad CEU San Pablo de Madrid declara que si se llega a situaciones incontrolables, el estudiante puede reducir su rendimiento y su capacidad de atención. Resulta impactante conocer que alrededor del 17 por ciento de los universitarios –20 por ciento de chicas y 14 por ciento de chicos– se autolesionan deliberadamente (haciéndose pequeños cortes, mordiéndose, quemándose...) con motivo del estrés que les provocan los exámenes, según un estudio realizado por las Universidades de Cornell y Princeton, en Estados Unidos.

Es por eso que nuestra atención está centrada en el examen y partimos del hecho de considerarlo un tipo de factor estresante que está influyendo en el rendimiento estudiantil.

De allí que, las emociones juegan un papel decisivo en el momento de realizar los exámenes que son tareas complejas que requieren tiempo y esfuerzo, por ello, los estudiantes deben saber manejar la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades que abarquen la capacidad de autoconocer un sentimiento cuando éste se presente y que pudieran dificultar su trabajo, dado que si no son manejados de



forma apropiada le dificultaría identificar sus metas y sentir la necesidad de llevar a cabo determinado comportamiento para el logro académico.

En este sentido, es imprescindible que los estudiantes trabajen eficazmente aspectos referidos al área emocional, dado que esto les va a permitir comprender ciertos procesos como identidad, autonomía, autoestima, integridad social y capacidad de expresar sentimientos, además de reconocer los propios.

En cuanto a investigaciones sobre el tema realizadas en el Ecuador no encontramos documentación pertinente, es por eso que nuestra investigación tratara de contribuir con la misma.



### 3. JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION.

La presencia del estrés académico en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones. Las Ciencias Médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela. A pesar de algunas contradicciones, los estudios concuerdan en mostrar una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios.

La realización de exámenes como evento estresor nos sugiere que estamos en presencia de un evento vital de la vida estudiantil y quizás el determinante se encuentre asociado al estatus de permanencia o calidad de desempeño del estudiante así como el nivel elevado de incertidumbre asociado.

“El manejo de los factores emocionales de una manera u otra, se ha convertido en predictor del éxito personal, académico y profesional del individuo. En este sentido, Mayer y Salovey (2001), refieren que el manejo de las emociones se da a través de la inteligencia emocional, que es una habilidad aprendida que se desarrolla con la edad y la experiencia. A tal efecto, las emociones juegan un papel importante para el bienestar personal del estudiante en las instituciones educativas, familia y el trabajo.

Por ello, debido al impacto positivo de los factores emocionales operativos en el logro académico y desarrollo personal del estudiante en la Educación, se propone la enseñanza del manejo de emociones para la formación de competencias y habilidades que ayuden a los estudiantes en sus logros académicos.”<sup>2</sup>

Es por ello que, el manejo de las emociones inteligentemente por parte de los estudiantes va a permitir que los mismos tomen decisiones adecuadas y oportunas, en función del logro de la autorrealización personal.

Desde esta perspectiva, el estudio es importante por cuanto permitiría conocer cómo los estudiantes manejan sus emociones en relación al estrés académico que





acontece durante la presentación de un examen y cómo conjugan a su vez dos elementos importantes como son: mente y corazón, de tal manera que logren un equilibrio inteligente entre la razón y la emoción. A tal efecto, los estudiantes deben tener conocimiento del manejo de sus emociones, a fin de crear un comportamiento en sí mismo apto para el logro de las metas individuales y/o colectivas.

De allí que el estudio, se justifica desde el punto de vista teórico, dado que ofrece conocimientos sobre la importancia de los sentimientos en la vida emocional del individuo, la efectividad y utilidad del manejo emocional para la solución de los problemas relacionados con el estrés académico al momento de presentar un examen, el comportamiento y diferencias personales.

El estudio es relevante, por cuanto al relacionar la investigación con la educación, permite conocer cómo inciden los factores emocionales en el estrés académico frente a un examen y así proporcionar un marco de referencia que pueda ser utilizado en pro de canalizar la búsqueda de alternativas que contribuyan a mejorar la problemática existente en el contexto de esta realidad educativa.



## CAPITULO II

### 4. MARCO TEORICO

#### 4.1 Definición

El estrés viene del inglés, "stress", "fatiga", que es toda demanda física o psicológica fuera de lo habitual y bajo presión que se le haga al organismo, provocándole un estado ansioso. En la mayor parte de los casos, el estrés aparece debido a las grandes demandas que se le imponen al organismo.

El término estrés proviene de la física y la arquitectura y se refiere a la fuerza que se aplica a un objeto, que puede deformarlo o romperlo.

En la Psicología, estrés suele hacer referencia a ciertos acontecimientos en los cuáles nos encontramos con situaciones que implican demandas fuertes para el individuo, que pueden agotar sus recursos de afrontamiento.

"El concepto de estrés fue introducido por primera vez en el ámbito de la salud en el año 1926 por Hans Selye, quién definió el estrés, como la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante.

Es esta respuesta de los individuos a las diferentes situaciones que se le presentan, la que conlleva a una serie de cambios físicos, biológicos y hormonales, y al mismo tiempo le permite responder adecuadamente a las demandas externas.

Se ha definido el estrés como esfuerzo agotador para mantener las funciones esenciales al nivel requerido, como información que el sujeto interpreta, como amenaza de peligro o como imposibilidad de predecir el futuro.

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales o espirituales sino por demandas de carácter social y amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

Peiró (2005) señala que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

En todos los ámbitos de la vida, se generan tensiones y cuando alguien pretende eliminarlas por completo, es muy probable que lo único que consiga es estresarse aún más, por lo que como seres humanos racionales lo inteligente y positivo es saber controlar las tensiones para canalizarlas luego de manera positiva.

En términos generales se puede hablar de dos tipos de estrés:



Pose (2005, Eustrés) define el eustrés como un estado en el cual las respuestas de un individuo ante las demandas externas están adaptadas a las normas fisiológicas del mismo.

El eustrés es el fenómeno que se presenta cuando las personas reaccionan de manera positiva, creativa y afirmativa frente a una determinada circunstancia lo cual les permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas.

Según Pose (2005, Distrés) cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de Distrés o mal estrés.

Se puede decir que el estrés puede ser visto como un fenómeno de adaptación en los individuos ya que depende de cada persona y de la situación que se le presente el tipo de respuesta que proporcione a su entorno y esta le podrá beneficiar o no en su crecimiento personal y/o profesional<sup>3</sup>.

De esta manera el estrés ha sido entendido:



- Como reacción o respuesta del individuo (cambios fisiológicos, reacciones emocionales, cambios conductuales, etc.)
- Como estímulo (capaz de provocar una reacción de estrés)
- Como interacción entre las características del estímulo y los recursos del individuo.

#### **4.2 El estrés como estímulo.**

El estrés ha sido estudiado como el estímulo o la situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. En distintos momentos se han investigado distintos tipos de estímulos estresores.

##### **Los grandes acontecimientos.**

Los acontecimientos vitales, catastróficos, incontrolables, impredecibles, como muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ruina económica, etc.

##### **Los pequeños contratiempos.**

Dentro de estos acontecimientos vitales menores, o pequeños contratiempos que pueden surgir como estímulos estresores de cada día en el trabajo, en la universidad, las relaciones sociales, etc

##### **Los estímulos permanentes.**

Así mismo, se han incluido los estresores menores que permanecen estables en el medio ambiente, con una menor intensidad pero mayor duración, como el ruido, hacinamiento, etc.



### **4.3 El estrés como respuesta.**

Una vez percibida la situación que genera estrés, los sujetos pueden enfrentarla y resolverla satisfactoriamente y el estrés no llega a concretarse; pero cuando se realiza lo contrario la fase de alarma se prolonga disminuyendo su capacidad de respuesta y la persona acaba por llegar a la fase de agotamiento, en la cual se produce una disminución progresiva en el organismo, la cual conduce a un estado de deterioro que se caracteriza por la presencia de los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales, señales que pueden aparecer de manera simultánea o individual.

### **4.4 El estrés como interacción**

En tercer y último lugar, el estrés no sólo ha sido estudiado como estímulo y como respuesta si no también se ha estudiado como interacción entre las características de la situación y los recursos del individuo.

Desde esta perspectiva, se considera más importante la valoración que hace el individuo de la situación estresora que las características objetivas de dicha situación.

Si el sujeto interpreta la situación como peligrosa, o amenazante, y considera que sus recursos son escasos para hacer frente a estas consecuencias negativas, surgirá una reacción de estrés, en la que se pondrán en marcha los recursos de afrontamiento para intentar eliminar las consecuencias no deseadas.

El estrés, entonces puede ser definido como una reacción fisiológica de nuestro cuerpo cuando nos encontramos frente a las demandas de la vida, resultando en tensión física, psicológica o comportamental.

Cuando nuestros sentidos o nuestra memoria, o una combinación de ambos, nos advierten de una situación de tensión, el organismo completo se prepara para



enfrentar el peligro. El estímulo puede ser real (por ejemplo, un automóvil que cruza con la luz roja de un semáforo frente a ti) o simbólico (preocupación de lo que podría suceder mañana durante la presentación de un examen). Pero las reacciones fisiológicas son las mismas: la respuesta para la defensa o el escape.

#### **4.5 Respuesta fisiológica al estrés.**

La clave está en el hipotálamo, que es una pequeña glándula localizada en la base del cerebro que controla varias funciones vitales del cuerpo. El hipotálamo recibe los impulsos nerviosos que llevan consigo una señal de alarma. Con el fin de estar seguro de que los mensajes alcancen su destino, emplea dos vías independientes de comunicación.

Primero, el hipotálamo trabaja a través de los conductos nerviosos empleando el sistema nervioso simpático; y segundo, actúa a través del torrente sanguíneo para alcanzar el sistema cortical de las glándulas suprarrenales.

El sistema nervioso simpático, después de recibir la orden del hipotálamo, transmite el mensaje de alarma a través de conductos nerviosos hacia varios músculos y hacia la médula interior de la glándula suprarrenal. La médula inyecta epinefrina y norepinefrina dentro del torrente sanguíneo. Estas hormonas aumentan el estado de la excitación.

El hipotálamo también estimula la hipófisis, la cual produce la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), también llamada la "hormona del estrés". La ACTH viaja a través del torrente circulatorio hacia la corteza de las glándulas suprarrenales y hacia otras glándulas endocrinas. Los efectos son inmediatos. La liberación de aproximadamente 30 hormonas produce los siguientes efectos:

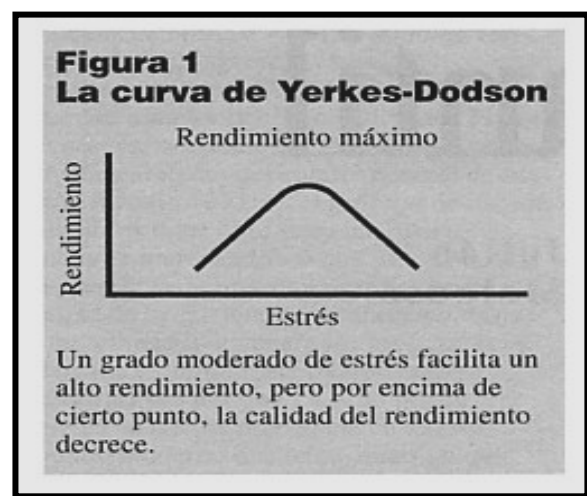
- Aumento de la presión sanguínea.
- Taquicardia.

- Taquipnea.
- Midriasis.
- Aumento de la transpiración.
- Hiperglicemia.
- Rápida formación de coágulos sanguíneos en caso de heridas.
- Disminución de la actividad gastrointestinal.
- Alteraciones en la piel ( granos y cambios en la composición química)

Cuando las situaciones de estrés son frecuentes, las probabilidades de contraer una enfermedad aumentan. Además de causar peligros a la salud, el estrés tiene efectos mentales y trastorna la conducta.

Algunos experimentos realizados en animales prueban que un nivel muy bajo de estrés limita la calidad del rendimiento. Cuando el estrés es moderado, el rendimiento aumenta hasta alcanzar los niveles más altos.

Finalmente, si el estrés es muy intenso y prolongado, el rendimiento disminuye. Eso es conocido como la Ley de Yerkes-Dodson. (Ver figura 1).



**Fuente:** Hans Selye 2001.



#### 4.6 El efecto del estrés.

Cuando alguien experimenta un nivel extremadamente intenso de estrés, o, si el estrés no es excesivamente intenso, pero continúa por meses e inclusive, por años, los efectos bajo esas condiciones pueden ser devastadoras, como lo demuestran muchos estudios psicológicos.

Ha habido casos de soldados que murieron en el frente de batalla no por las heridas causadas por las armas de fuego, sino por la intensa tensión generada por el miedo. Casos como estos son poco comunes, aunque ilustran el efecto de situaciones de intenso estrés.

**La Tabla 1.-** incluye las áreas específicas de cognición que son impedidas bajo condición de estrés. Se suma a esto que los sentimientos y las emociones también son afectados.

La persona bajo tensión experimenta inquietud, llega a ser hipocondríaca, pierde la paciencia y la tolerancia y está llena de sentimientos de insuficiencia y baja estima propia.

Finalmente, la actitud y el comportamiento también se modifican. Sufren sus relaciones, sus patrones del sueño varían en forma impredecible, no controla el uso del alcohol, el tabaco y otras drogas y se sustrae del trabajo y de los estudios.





| <b>Funciones</b>        | <b>Efectos</b>   |
|-------------------------|--|
| Concentración           | Dificultad para iniciar trabajos que requieren concentración.                                  |
| Atención                | A medida que el estrés aumenta, el lapso de atención disminuye.                                |
| Memoria                 | Decrecen tanto la memoria de corto como la de largo alcance.                                   |
| Acto reflejo            | Tareas que requieren una rápida y espontánea respuesta se llevan a cabo en forma impredecible. |
| Resolución de problemas | Los problemas son resueltos con una considerable cantidad de errores.                          |
| Evaluación.             | Todo trabajo de evaluación tiende a no ser balanceado objetivamente.                           |
| El proceso de pensar.   | La organización de los pensamientos no sigue un patrón lógico.                                 |

**Fuente:** Hans Selye 2001.

Toda persona hace constantes esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar adecuadamente las situaciones que se le presentan, por lo tanto no todo el estrés tiene consecuencias negativas. Sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas. Este resultado negativo se denomina distrés, a diferencia del estrés positivo, o eustrés. En este caso nos centraremos en el estrés académico.

#### **4. 7 Estrés académico**

De esta manera podríamos definir el estrés académico como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo, es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:



- **Primero:** el estudiante se ve sometido, en contextos de estudio, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores,
- **Segundo:** esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- **Tercero:** ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

“La población estudiantil constituye un grupo sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes, se enfrentan cada vez más, a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole.

Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica (Caballero 2007), e, incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre el ambiente, aunque sea sólo transitoriamente (Martín, 2007)”.<sup>4</sup>

En los estudiantes muy estresados se ha observado:

- Dificultad para poner atención, se distraen con facilidad porque se concentran en lo irrelevante como sentimientos de pánico, de no ser adecuados, o en lo que hacen los demás.
- Mal interpretan cuando leen en especial si el material es difícil o ambiguo.
- No organizan ni elaboran con habilidad los conocimientos.
- Se adaptan menos para cambiar de una táctica de aprendizaje a otras.
- Son menos hábiles para recuperar los conocimientos que ya adquirieron.
- Se bloquean en el momento de presentar un examen.



La Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, una falta de control sobre el examen, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador del fracaso académico universitario.

Los nervios y el estrés que surgen en la época de exámenes pueden provocar que los temidos suspensos aparezcan a pesar de los esfuerzos. Los miedos al fracaso se manifiestan en forma de pensamientos pesimistas que generan, a la vez, una baja autoestima. Las emociones negativas, la ansiedad, la tristeza y la irritabilidad hacen que todo el trabajo sea en vano.

“El estrés académico, conceptualizado en la línea de estresores o de síntomas, es abordado desde diferentes aspectos, como son los siguientes:

**1. Vulnerabilidad al estrés:** el 69% de los estudiantes de medicina puede ser considerado vulnerable al estrés (Navarro y Romero, 2001).

**2. Presencia del estrés:** con relación a la presencia del estrés algunos autores afirman que:

**a)** entre los estudiantes de postgrado el 100% manifiesta haber presentado estrés (Barraza, 2003).

**b)** entre los estudiantes de educación media superior, lo manifiesta el 86% (Barraza, 2005).

**c)** entre los estudiantes de medicina el 49% (Rosales, Castrillón, Críales, Fiorillo, García y Jiménez, 2003) y el 91% (De la Cruz et. al. 2005) refirió presentar estrés, y solamente en el caso de Barraza (2005) y De la Cruz et. al (2005) se utilizó el mismo instrumento de medición.

**3. Intensidad del estrés:** los estudiantes de postgrado (Barraza, 2003), de la licenciatura en medicina (De la Cruz et. al., 2005) y de educación media superior



(Barraza, 2005) manifestaron haber presentado un estrés medianamente alto (ubicado en el tercer cuartil natural).

Mientras que en el caso de los estudiantes de medicina se presentó un nivel de estrés ligero (Rodríguez, 2004).

**4. Frecuencia del estrés:** el 93.1% de los estudiantes de odontología reporta sufrir frecuentemente de estrés, y entre ellos el 52.5% refiere padecer de 1 a 2 veces por semana, el 41.9% reportó vivirlo en cuestión de horas, y un 32.5% manifestó tener estrés en duración de minutos (García, 2001).

**5. Manejo del estrés:** en este rubro se pueden ubicar tres tipos de trabajos diferentes:

- García (2001), quien reporta que el 53% de los estudiantes de odontología manifiestan poder manejar su propio estrés.
- Correché y Labiano (2003), quienes reportan que la técnica de relajación neuromuscular ayudó a los alumnos a enfrentar con mejores resultados las situaciones de exámenes.”<sup>5</sup>

“Según el estudio **Ansiedad ante los exámenes:** Una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles’, casi el 54% de los estudiantes encuestados manifiesta ansiedad ante los exámenes pero a un nivel que permite tomar medidas de prevención y evitar así su posible aumento.

Además, uno de cada cinco universitarios (el 20,84%) siente niveles de ansiedad máximos a la hora de enfrentarse a las pruebas, por lo que pueden necesitar ayuda profesional para afrontar esta situación.

La investigación, presentada por el doctor en Psicología y profesor titular de la Universidad Autónoma de Madrid, José Manuel Hernández, señala que la ansiedad es una de las manifestaciones más importantes de estrés académico.



En este periodo, muchos estudiantes suelen pasar una mala época y sufren una presión añadida que, en muchos casos, desemboca en dicha ansiedad.

El análisis, en el que han participado más de 30.000 estudiantes de 16 universidades, determina que el perfil del estudiante que siente más ansiedad ante los exámenes, es el de un estudiante del área de Ciencias de la Salud, de sexo femenino, con una edad comprendida entre los 19 y 20 años.<sup>6</sup> Artículo publicado el 27 de junio de 2005.

“Ahora una de las asignaturas que más estragos causa en las aulas de toda España se llama ansiedad; uno de los principales reflejos del estrés académico. Dolores de cabeza, mareos, vómitos, sudor frío, arritmias, tartamudeo... son sólo algunas de sus múltiples caras.

Síntomas que gran parte del alumnado confiesa padecer o haber padecido alguna vez cuando se acercan los exámenes fechas marcadas con rojo en todos los calendarios. Una situación que según los expertos aumenta el fracaso y mina la salud.

El mayor estudio epidemiológico realizado hasta ahora en España y presentado en Madrid por el responsable del área de Educación de la Sociedad Española para el Estudio de la ansiedad, José Manuel Hernández, demuestra que no, tras recorrer 16 centros académicos públicos y privados y chequear a 28.559 universitarios de distintas edades, sexo y condición social, 909 de ellos en el centro leonés, las cifras no dejan margen a la duda.

Uno de cada dos universitarios (**53,4%**) necesita una ayuda preventiva para afrontar el estrés producido por las pruebas académicas. Manifestaciones psicológicas que abarcan desde los niveles cognitivos (preocupación, inseguridad, pensamientos negativos) a los fisiológicos (disminución de defensas, sequedad de boca o vómitos) y que, en ocasiones, afectan también a la actividad motora, causando de manera repetida temblores, parálisis, tics, entre otras manifestaciones.



Los encuestados manifiesta padecer un nivel de ansiedad que califican de «alto». Una realidad que abarca sin disimulos en los centros académicos y que llevaría a que uno de cada cinco universitarios (**20,84%**) pudiera ser objeto de una intervención psicológica, según se desprende de la investigación “Ansiedad ante los exámenes”: Una evaluación de sus manifestaciones en los estudiantes universitarios españoles elaborada por Actimel de Danone en colaboración con los centros de Psicología Aplicada de distintas universidades.

Una cifra nada despreciable que nutre cada verano las consultas profesionales de cara a afrontar esta situación antes de que llegue la próxima fecha de exámenes. El estudio revela que la ansiedad no afecta a todos los universitarios por igual.

Son los estudiantes del área de Ciencias de la Salud, y en especial los de Enfermería, los que sufren en mayor número estos trastornos. Les siguen los alumnos de Ciencias Sociales y Jurídicas y Ciencias Experimentales.

Las Humanidades y las Técnicas son, según el estudio, las carreras que menos estudiantes manifiestan padecer episodios de estrés en épocas de exámenes.

Síntomas que afectan más a las mujeres. Tras estudiar a los universitarios de ciudades como León, Sevilla, Cádiz, Extremadura, Murcia, Oviedo, Valencia, Vigo o Barcelona, el 85% de las mujeres encuestadas necesitarían intervención frente a un **15%** en el caso de los hombres. Por edades, los alumnos entre los 17 y los 20 años son los que presentan mayores niveles de estrés académico”<sup>7</sup>.

“En otra investigación denominada ¿Qué hay detrás del miedo a los exámenes? en la Universidad de Barcelona, se analizó las características psicológicas de una muestra de 32 estudiantes de medicina que solicitaron ayuda para afrontar el miedo a los exámenes.

Los estudiantes acudieron voluntariamente al "Taller de afrontamiento de la ansiedad ante los exámenes" que ofrece el Programa de Atención Psicológica para los Estudiantes de Medicina (PAPEM) de la Universidad de Barcelona.



Los puntajes obtenidos se compararon con los de un grupo control de estudiantes de primer curso, **90 %** de los sujetos de la muestra fueron mujeres y el **25 %** recibieron o estaban recibiendo atención psicológica o psiquiátrica.

Entre los estudiantes que solicitaron ayuda había un nivel más alto de psicopatología, una más alta sensibilidad al castigo y una más baja sensibilidad a la recompensa y muestran más síntomas depresivos y obsesivos que los estudiantes del grupo control.”<sup>8</sup>

“El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A realizado por Sandra Villacis, tuvo como propósito fundamental identificar los niveles de estrés que afectan en el rendimiento académico de los estudiantes.

La muestra estaba integrada por 92 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato que cursan sus estudios en cuartos semestres de Artes Aplicadas, Diseño Gráfico, Informática y Computación, Educación Parvularia, Estimulación Temprana y Psicología Clínica para obtener la información necesaria se utilizó un instrumento de evaluación como es el Test del Lcdo. Arturo Barraza Macías el cual se presento como una actividad dentro del contexto de Investigación, cuyo objetivo fue diagnosticar el nivel de estrés en los estudiantes universitarios.

Según los resultados obtenidos en la Investigación de acuerdo a la relación Facultades, Carreras, Sexo en cuanto a los niveles de Estrés se obtuvo los siguientes resultados.

- No se encontraron diferencias significativas en el nivel de estrés entre Facultades, Carreras y sexo.
- Se pudo observar que se encuentran diferencias significativas entre los grupos estudiados, es decir que el estrés afecta en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, a más alto estrés menor rendimiento académico.”<sup>9</sup>



“Un estudio realizado en México, pretende establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región laguna de los estados de Durango y Coahuila e identificar el papel que juega la variable "institución donde cursan la maestría" en el estrés académico de esos mismos alumnos.

Se fundamenta en el Programa de Investigación Persona-Entorno y en el Modelo Sistémico Cognoscitivista.

Para la recolección de la información se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico a 70 estudiantes de las mencionadas maestrías. Los principales resultados permiten afirmar que el 98.6% de los estudiantes de las maestrías en educación de la región laguna reportan haber presentado estrés académico; este estrés académico se da solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta y la variable "institución donde cursan la maestría" no establece diferencias significativas en el estrés académicos de los estudiantes.

Los estudiantes de las maestrías en educación de la región laguna de los estados de Durango y Coahuila reportan que casi siempre valoran las demandas del entorno como estresores. Las demandas del entorno que son valoradas como estresores con mayor frecuencia son:

- **Sobrecarga de tareas y trabajos escolares**, en este punto se coincide con Al Nakeeb, Alcázar, Fernández, Malagón y Molina, (2002); Barraza, (2003, 2005 y 2007); Celis, Cabrera, Cabrera, Alarcón y Monge, (2001); De la Cruz et. al., (2005); Rodríguez, (2004); y Solórzano y Ramos, (2006).
- **Las evaluaciones de los profesores** (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.), en este punto se coincide con Barraza, (2005 y 2007); Celis et. al. (2001); De Miguel y Lastenia, (2006); y Wilson, (2000).
- **El tipo de trabajo que te piden los profesores** (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), en este punto se coincide con Barraza, (2005 y 2007); y Solórzano y Ramos, (2006); y





- **El Tiempo limitado para hacer el trabajo**, en este punto se coincide con Barraza, (2003 y 2007); Celis et. al. (2001); Solórzano y Ramos, (2006).

Los estudiantes de las maestrías en educación de la región laguna de los estados de Durango y Coahuila reportan presentar solo algunas veces los síntomas del estrés académico: Los síntomas que se presentan con mayor frecuencia son los siguientes:

- **Trastornos en el sueño** (insomnio o pesadillas), en este punto se coincide con Barraza, (2003, 2005 y 2007); De la Cruz, et. al. (2005);
- **Fatiga crónica** (cansancio permanente), en este punto se coincide con Barraza, (2005 y 2007); y García, (2001);
- **Dolores de cabeza o migrañas**, en este punto se coincide con Barraza, (2005); y García, (2001);
- **Somnolencia** o mayor necesidad de dormir, en este punto se coincide con Barraza, (2005 y 2007);
- **Inquietud** (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), en este punto se coincide con Barraza, (2007); García, (2001);
- **Ansiedad**, angustia o desesperación, en este punto se coincide con Barraza, (2005 y 2007); Pellicer, Salvador y Benet, (2002); y Pérez, De Macedo, Canelones y Castés, (2002); y
- **Problemas de concentración**, en este punto se coincide con Barraza (2003, 2005 y 2007)
- **Dificultad en las relaciones interpersonales y agresividad** (Astudillo et. al. 2001) y desgano (Barraza, 2005).

Los estudiantes de las maestrías en educación de la región laguna de los estados de Durango y Coahuila reportan utilizar solo algunas veces las estrategias de



afrontamiento del estrés académico: Las estrategias de afrontamiento que se utilizan con mayor frecuencia son las siguientes:

- **Habilidad asertiva** (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros), en este punto se coincide con Barraza, (2007).
- **Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas**, en este punto se coincide con Barraza, (2007).
- **Búsqueda de información sobre la situación**, en este punto se coincide con Barraza, (2007); y
- **Ventilación y confidencias** (verbalización de la situación que preocupa), en este punto se coincide con Barraza, (2007); y Massone y González (2003).<sup>10</sup>

#### 4.8 Factores que inciden en el estrés académico:

Hacer referencia al estudiante implica forzosamente hablar de lo que piensa, de cómo percibe el ambiente, de las emociones que tiene, de las reacciones biológicas que le genera la ansiedad y de cómo actúa. Pero las cogniciones, las emociones y el comportamiento también favorecen a aumentar o reducir el nivel de estrés académico.

**Los factores que inciden en el estrés académico se pueden clasificar en:**

- **Factor ambiental:** Conjunto de variables externas que interaccionan y/o inciden en el individuo (aula de clases, personas del entorno, ruido, etc.)
- **Factor cognitivo:** Conjunto de procesos mentales que engloban diversos aspectos como la percepción, la recogida de información, la interpretación, el análisis, la toma de decisiones, etc.
- **Factor emocional:** Conjunto de sentimientos o sensaciones, que pueden ser negativos como por ejemplo, la inseguridad, la tristeza, la incomodidad, o ser



positivos siendo estos el conocimiento de sí mismo, la empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales, etc.

- **Respuesta psicofisiológica:** Reacción automática del organismo que puede generar diferentes síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.
- **Respuesta conductual:** Respuesta observable del individuo que incluye los aspectos verbales (qué se dice), y no verbales (postura, gesticulación, movimiento).

#### **4.9 Los indicadores o síntomas del estrés académico.**

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas. En la presente investigación se ha decidido seguir la línea de trabajo de Rossi (2001), con algunas enmiendas que consideramos necesarias, que identifica tres tipos de síntomas o reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comportamentales.

##### **Entre las reacciones físicas tenemos las siguientes:**

Dolor de cabeza, taquicardia, hormigueo, cansancio difuso o fatiga crónica, Bruxismo (rechinar de los dientes durante el sueño), elevada presión arterial, disfunciones gástricas y disentería, impotencia, dolor de espalda, dificultad para dormir o sueño irregular, frecuentes catarrros y gripes, disminución del deseo sexual, vaginitis, excesiva sudoración, aumento o pérdida de peso, temblores o tic nerviosos, depresión del sistema inmunitario.

##### **Entre los síntomas psicológicos tenemos los siguientes:**

Ansiedad, susceptibilidad, tristeza, sensación de no ser tenidos en consideración, Irritabilidad excesiva, indecisión, escasa confianza en uno mismo, inquietud, sensación de inutilidad, falta de entusiasmo, sensación de no tener el control sobre la situación, pesimismo hacia la vida, imagen negativa de uno mismo, sensación de



melancolía durante la mayor parte del día, preocupación excesiva, dificultad de concentración, infelicidad, inseguridad, tono de humor depresivo.

**Entre los síntomas comportamentales tenemos los siguientes:**

Fumar excesivamente, olvidos frecuentes, aislamiento, conflictos frecuentes, escaso empeño en ejecutar las propias obligaciones, tendencia a polemizar, desganado, ausentismo a la universidad, dificultad para aceptar responsabilidades, aumento o reducción del consumo de alimentos, escaso interés en la propia persona, indiferencia hacia los demás.

**En la investigación, Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos**, las situaciones de estrés académico más frecuentes fueron las de "presentar un examen escrito", "preparar un examen próximo" y "esperar y recibir los resultados de un examen", las cuales fueron reportadas por más del **90%** del grupo. También fueron muy frecuentes las siguientes situaciones: "excesiva cantidad de material para estudiar" (reportada por el 89.30% de los estudiantes), "falta de tiempo para estudiar" (83.80%) y "entrar o salir del aula cuando la clase ya comenzó" (81.30%).

Como podemos observar el examen como uno de los principales estresores en los estudiantes, es importante describirlo a continuación:

**4.10 Definición del examen:**

El examen se define como una prueba en la que tenemos que demostrar nuestra aptitud en determinadas materias.

**Distintas evaluaciones.**

De acuerdo con la perspectiva constructivista, la evaluación debe considerarse como un elemento impulsor del aprendizaje y del trabajo del estudiante, como una



oportunidad de aprendizaje. Si bien durante muchos años el objetivo de la educación fue la formación de estudiantes con conocimiento en un dominio, se está produciendo un giro hacia la adquisición de destrezas de alto nivel, la resolución de problemas bajo presión o un aprendizaje manifiesto como por ejemplo el aprendizaje en contextos de vida real por lo que no debería ser un ejercicio rutinario ni de memorización.

Además, debe existir coherencia entre las metas educativas que se proponen en la asignatura y los criterios evaluativos aplicados. En muchas ocasiones las prácticas de evaluación no son consistentes con las metas de aprendizaje propuestas, se proponen objetivos relacionados con el desarrollo del pensamiento crítico mientras que se aplican criterios de evaluación que favorecen el aprendizaje repetitivo frente a la aplicación de destrezas de alto nivel.

En todo caso, en muchas ocasiones no se le otorga a las prácticas evaluativas la importancia que se merece, asignándole un papel meramente regulador y de control, sin conocer ni aprovechar las potencialidades dados los efectos que presentan en los estudiantes en el corto, mediano y largo plazo.

#### **4.11 Tipos de exámenes según su funcionalidad.**

##### **1. Evaluación Inicial**

La evaluación inicial o predictiva (diagnostica) tiene por objeto proporcionar a los docentes información sobre los conocimientos previos de los estudiantes a la vez que ayuda a estos a ser conscientes de ellas. Tiene carácter diagnóstico y se realiza al inicio de cada ciclo didáctico: unidades didácticas, secuencias o tareas específicas definidas para alcanzar una competencia concreta.

Permite mejorar la organización didáctica, implementar los ajustes que sean precisos en los objetivos, contenidos y criterios en función de las características del



grupo o del individuo con ellos se consigue diseñar estrategias de aprendizaje que permitan construir la enseñanza a partir de las ideas y capacidades previas de los estudiantes.

En ocasiones se considera que esta evaluación viene implícitamente marcada por las competencias que comprende el curso o periodo anterior, sin embargo esta suposición no siempre es tan clara por lo que resulta interesante efectuar este tipo de evaluación.

Esta puede llevarse a cabo a través de recursos escritos tales como los tests de elección múltiple o las cuestiones abiertas o bien por medios orales como puede ser el realizar preguntas individualizadas al inicio de cada unidad didáctica.

Por último, los resultados de la evaluación diagnóstica o inicial pueden comentarse brevemente inmediatamente después de su realización o bien se pueden abordar a lo largo del curso coincidiendo con el momento del desarrollo de los contenidos correspondientes.

## **2. Evaluación formativa**

La evaluación formativa, también conocida como evaluación de proceso, evaluación intermedia o evaluación estímulo, es aquella que se realiza durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, tendente a calificar aquel proceso de evaluación al servicio de un programa en desarrollo, con objeto de mejorarlo.

Recoge la retro-información periódica centrada en el conocimiento de los resultados de evaluaciones relajadas cortas y rápidas, con escasos requisitos métricos, ajustadas a las unidades temáticas. Está asociada a la utilidad de la evaluación como instrumento de mejora del proceso, ofreciendo información sobre qué aprenden los estudiantes y cómo lo aprenden.



Con ella se consigue ofrecer una retroalimentación inmediata al estudiante de los logros obtenidos, y en su caso, de donde y en qué nivel existen dificultades de aprendizaje. Del mismo modo, ofrece a los profesores elementos para reajustar sus métodos y estrategias pedagógicas, con el objetivo de mejorar el proceso de aprendizaje sin necesidad de llegar al final del mismo para descubrir los posibles problemas.

Esta característica de la evaluación formativa es la que ha hecho pensar a algunos pedagogos que se trata de la modalidad evaluativa más acorde con el modelo curricular. Las ventajas de esta evaluación hacen referencia a las cuestiones siguientes:

- Proporciona información sobre puntos fuertes y débiles en el aprendizaje, ayudando a los estudiantes a progresar en su aprendizaje.
- Facilita a los estudiantes el progreso en su aprendizaje, actuando como orientación y apoyo en esa tarea, constituyendo una fuente de motivación extrínseca.
- Ayuda a los profesores a evaluar su propia efectividad obligándoles a estructurar y contextualizar el proceso.
- Refuerza la actividad de los estudiantes.

La evaluación estímulo puede llevarse a cabo a través de la revisión de actividades por parte del propio estudiante individualmente (autoevaluación, autoaprendizaje y autocorrección) o bajo la forma de evaluación por parejas.

Además el profesor puede realizar los conocidos exámenes parciales con los que el estudiante además se familiariza con el formato de cara al examen final. A continuación conviene realizar una corrección y discusión de los resultados en clase para que la efectividad de la evaluación sea mayor.



Sin embargo, el profesor puede utilizar la evaluación formativa sin necesidad de realizar exámenes, sino a través de la interacción con los estudiantes, su participación en las clases, en las discusiones mediante los foros correspondientes y en los análisis de grupos. Uno de los procedimientos más útiles para la evaluación formativa es la utilización de preguntas orales en clase adecuadamente diseñadas para tal fin, o bien las preguntas cortas contestadas por escrito.

### **3. Evaluación sumativa**

La evaluación sumativa, también conocida con el nombre de evaluación final o evaluación del producto es aquella que permite comprobar la eficacia del programa y tomar decisiones sobre su continuidad, permite conocer los resultados conseguidos por el estudiante al término de una fase de aprendizaje.

El objetivo de este tipo de evaluación es simplemente selectivo o acreditativo, permitiendo otorgar una certificación o acreditación del nivel alcanzado por el individuo tras la finalización de un determinado proceso. En ese marco, el principal y único indicador proviene de los resultados finales en términos de aprobados o suspensos.

La utilización aislada de esta tipología de evaluación impide observar la evolución del proceso, de modo que cualquier problema de programación puede ocasionar grandes perjuicios en la evolución del proceso.





**Tabla 2.- Resumen de los tipos de exámenes según su funcionalidad**

| <b>Aspectos</b>                                 | <b>Evaluación inicial</b>  | <b>Evaluación formativa</b>  | <b>Evaluación sumativa</b>  |
|---|--|--|---|
| <b>Función Referencial</b>                      | Rol del Diagnóstico: Determina la presencia o ausencia de objetivos requisitos de entrada. | Rol Formativo: Detecta éxitos o deficiencias para prescribir actividades de profundización. Retroalimentación. | Rol Sumativo: Certifica el grado de logro de los objetivos con el propósito de asignar calificaciones.                                  |
| <b>Momento de su realización</b>                | Al inicio de una unidad de aprendizaje.  | Durante el proceso de enseñanza y aprendizaje.   | Al finalizar una o varias unidades de aprendizaje.  |
| <b>Procedimientos evaluativos que utilizan.</b> | Procedimiento de prueba y de observación.  | Procedimiento de prueba y de observación.  | Procedimientos de prueba, observación e informe.  |
| <b>Tipo de objetivo</b>                         | Objetivos requisitos (o conductas de entrada).   | Objetivos capacitadores, subordinados o intermedios.   | Objetivos terminales.   |
| <b>Certificación.</b>                           | No originan calificaciones.  | Pueden o no ser calificadas.   | Son calificables.   |
| <b>Procesos que originan</b>                    | Nivelación   | Ayuda y refuerzo para el estudiante<br>Métodos alternativos de aprendizaje si es necesario.                    | Refuerzo para el estudiante<br>Reorientación de la planificación si es necesario.   |
| <b>Certificación.</b>                           | No originan calificaciones.  | Pueden o no ser calificadas.   | Acreditación de los resultados: <ul style="list-style-type: none"><li>• Calificación</li><li>• Promoción</li><li>• Titulación</li></ul> |
| <b>Análisis de resultados</b>                   | Referida a criterios.  | Referida a criterios.  | Resultados globales con relación a criterios o normas.  |

**Fuente:** Adaptado de Castro. 2004

El examen de ha convertido en un instrumento donde se deposita la esperanza de mejorar la educación. Pero no debemos olvidar que el examen es el resultado de diversas concepciones sobre el aprendizaje y no, el motor que lo transforma.



#### **4.12 Las emociones en el ser humano.**

El adulto en situación de aprendizaje para conducirse en la vida universitaria, debe conjugar a su personalidad desempeño académico, humano y social, cualidades, estas que le permiten comprender la naturaleza fundamental del comportamiento de las personas que le rodean, lo cual le ayuda a conocer sus emociones y la de los demás.

A tal efecto, Correa (2004), refiere que las emociones son, en esencia, "impulsos que mueven a la acción, programas de actuación o mecanismos de respuestas que se ponen en marcha automáticamente ante determinados estímulos internos o externos"<sup>11</sup>.

De allí que en la universidad, el estudiante desarrolla habilidades y capacidades para el estudio, construye, modifica, diversifica y coordina esquemas mentales, estableciendo redes de significados que enriquecen su conocimiento del mundo físico, social y potencialmente su crecimiento personal, pero siempre debe afrontar múltiples factores emocionales que afectan positiva o negativamente la continuidad en el sistema y que deben ser considerados por las políticas universitarias para trazar estrategias de seguimiento y acompañamiento al alumno.

Entre el estudiante, como individuo que razona, siente, actúa y la universidad se genera una interacción progresiva y significativa que va creando un vínculo emocional-cognitivo, desde la perspectiva misma del alumno, lo cual se trata de un acto interno rico en contenidos de conciencia.

En este sentido, comprender el fenómeno de las emociones en el estudiante universitario es complejo, porque los mismos son impulsos que lo conducen a actuar de determinada manera y le permite fijar su atención en acontecimientos externos e internos para afrontar situaciones de su cotidianidad y de su accionar como estudiante.



A tal efecto, es importante acotar que debido a que muchas veces las emociones se producen tan rápidamente, que escapan de la razón y no se comprende porque ocurrieron, dado que las mismas son procesos complejos, tanto que hasta hace pocos años se aceptaba que su asiento fisiológico se encontraba en el sistema límbico. Sin embargo, Le Doux (2003), puso en tela de juicio esta hipótesis al señalar:

La teoría general de que el cerebro tiene un sistema límbico, y que las emociones surgen de la vida propia ha prevalecido aún cuando las investigaciones han demostrado que las zonas límbicas clásicas no tienen nada que ver con las mismas. Dicho planteamiento presupone que la emoción es una facultad única de la mente y que un único sistema cerebral conjunto evolucionó para controlar esta facultad. Aunque es posible que esta teoría sea correcta no se ha podido comprobar, dado que diferentes emociones intervienen en las funciones de supervivencia.

De allí que, las emociones son fenómenos multidimensionales, dado que hacen que los sujetos en este caso los estudiantes universitarios se sientan de determinada manera: tristes, rabiosos o alegres, ante los múltiples factores que afectan de manera positiva o negativa la continuidad de sus estudios en el sistema. Por ello es de vital importancia que se prepare en el manejo operativo de sus emociones y pueda ayudarse a sí mismo y a las personas que le rodean para de esta forma afrontar las situaciones que se le presenten en su entorno sea este familiar, laboral o académico.

Tomando en consideración lo planteado es pertinente, acotar lo señalado por Uzcategui (2004), quien destaca la importancia que tiene el pensamiento, en la construcción de emociones para que el ser humano actúe de determinada manera, además clasifica las emociones en dos: las elaboradas autónomas que son producto del intelecto y son indispensables para la existencia social, entre éstas se destacan la furia, temor, aprehensión, placer, duelo, decepción y otras. Las básicas son aquellas que poseen los sujetos desde el nacimiento y son fundamentales para la sobrevivencia, de allí que formen parte de la herencia funcional y estén vinculadas



con los instintos, el autor plantea que existen cuatro emociones básicas: rabia, miedo, alegría y tristeza:

**1. Rabia:** Es una emoción que implica una reacción de lucha y agresión instintiva, provocada por la sensación de sentirse frustrado, en peligro frente a una amenaza física o simbólica, que afecta a la autoestima propia y es significativa para el sujeto. Por ello, las funciones sociales de la rabia están relacionadas con hacerles saber a la persona que sus necesidades no están siendo cubiertas, bien sea porque los demás lo están utilizando, violando sus derechos propios, o le hacen daño.

De allí que, la rabia resulta más saludable si se aprende a expresarla adecuadamente en vez de reprimirla o esconderla. En este sentido, cabe señalar que para romper el ciclo de la rabia es necesario que se den dos pasos importantes:

El primero consiste en reconocer cuáles son los sentimientos subyacentes para tratar con mayor cuidado y cariño los momentos de rabia. El segundo consiste en aprender a experimentar la ira y enfocarla adecuadamente, dado que cuando se le reconoce se puede controlar la forma de expresarla.

El mismo autor considera que en la expresión de la rabia sólo hay una regla dorada: "no expreses tu ira de modo que puedas herirte a ti mismo o a otros", esta reflexión implica que cada persona puede buscar la mejor forma de expresar su rabia siempre y cuando no se haga daño a él mismo, ni a los demás.

**2. Miedo:** Es una emoción que según Uzcategui (ob. cit), engloba las reacciones que se tienen ante situaciones amenazadoras que causan inseguridad, en las cuales el individuo teme perder el control sobre el entorno. Así mismo, refiere que al comprender su fisiología éste tiene beneficios, que permiten al sujeto fijar la atención en la amenaza, forzando a la mente a buscar alternativas para superar el peligro detectado, sin embargo puede desencadenar procesos que no son beneficiosos para el organismo como preocupaciones crónicas y repetitivas, fobias, inseguridad, obsesiones y ataques de pánico.



En este sentido, el miedo en muchas ocasiones ayuda a las personas a protegerse, pues a vista de que existe un peligro y prepara el cuerpo para huir o pelear, no obstante, el miedo no puede gobernar toda la existencia en este sentido, el miedo es una de las emociones más importantes, pues es la base de las demás dado que en el mismo se conjugan sentimientos de culpa, vergüenza, orgullo, preocupación, entre otros.

**3. Alegría:** Es una emoción que se caracteriza por la sensación de goce al efectuar o realizar una actividad. Por eso se la define como una forma de gracia cuando se hace algo. Así pues, es independiente del suceso que se está realizando, dado que es un ingrediente creativo y transformador que permite a los individuos disfrutar de cualquier actividad que realice.

A tal efecto, la alegría permite al sujeto inhibir sentimientos negativos para así demostrar buena disposición, demostrar a los demás que se es amistoso, felicitar por los logros adquiridos, reconocer la diferencia entre los errores y la autoestima personal.

**4. Tristeza:** Según Díaz (2003), es la emoción que caracteriza las reacciones en las cuales el individuo experimenta que ha perdido algo que estimaba o valoraba, considerando que la pérdida que se ha sufrido es injusta y sin sentido. El autor señala que entre los episodios clásicos que desencadena la tristeza son:

- **Las pérdidas irreparables muerte:** de un ser querido, imposibilidad de tener hijos.
- **La pérdida de cometidos, posición y poder:** pérdida de un puesto de trabajo.
- **La discriminación y vivencias de la propia indefinición:** secuelas de una operación grave, falta de aceptación de otros.
- **Los traumas del pasado:** maltratos de la infancia.



- **El agotamiento tras la lucha de una meta que no se alcanza:** el no logro de metas académicas, reprobado una asignatura, no aprobar el semestre o alcanzar determinada calificación entre otros.

Desde esta perspectiva, es indispensable que el ser humano aprenda a expresar las diferentes emociones que lo embargan de una manera asertiva, dado que al ser éstas reprimidas conllevan al surgimiento de conflictos emocionales que de una u otra forma obstaculiza su desenvolvimiento en las tareas que realiza bien sean éstas laborales o académicas.

Es por ello que, se considera de vital importancia que los estudiantes universitarios aprendan a expresar las emociones que experimentan y no las repriman porque las consideran buenas o malas, dado que según Reeve (2001), "desde el punto de vista funcional, no existe emoción mala, por cuanto la felicidad no necesariamente es buena y la rabia o miedo no son malas. Por el contrario todas son beneficiosas"<sup>12</sup>.

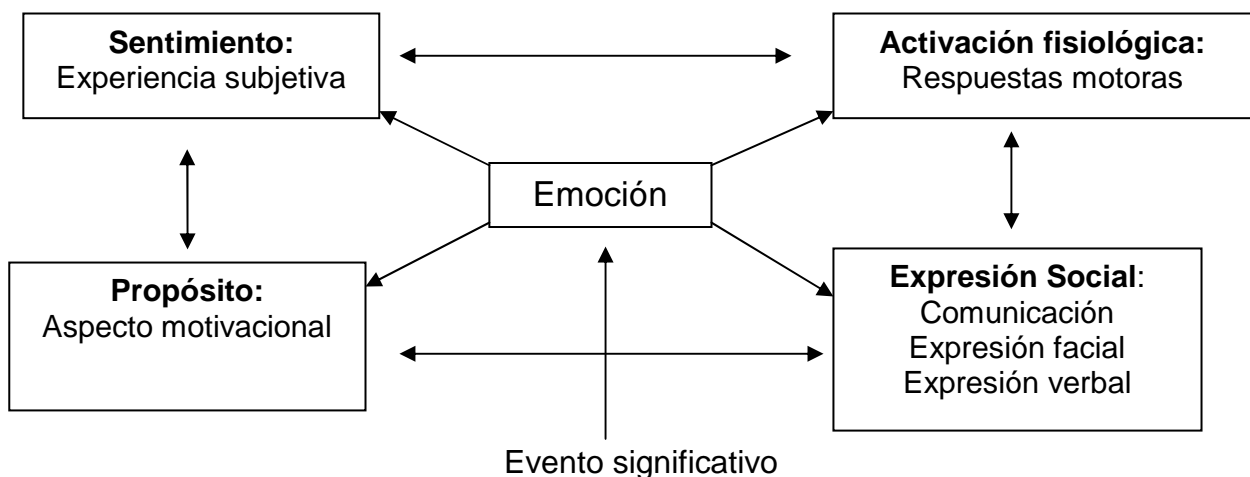
De esta forma cada emoción da un estado de preparación que es único y permite reaccionar de una forma concreta ante una situación determinada, además brinda información sobre el entorno. El miedo permite estar alerta, la tristeza da oportunidad de reflexionar sobre las pérdidas, la rabia da coraje para enfrentar las frustraciones y la alegría permite percibir la sensación de bienestar y mostrarse social a los demás. No obstante, los problemas ocurren cuando el sujeto no es capaz de comprender las emociones que experimenta.

Por esto resulta tan conveniente, que el estudiante universitario exprese asertivamente sus emociones a fin de que pueda integrarse de una manera efectiva a los grupos de trabajo, establezca una relación académica y personal con el asesor y sea perseverante ante el retraso de materiales instruccionales, cambio de calendarios académicos, falta de tutores, ausencia de incentivos estudiantiles, obligaciones laborales y familiares, miedo a presentar exámenes académicos entre otros.

Si bien uno es capaz de reconocer emociones (o, por lo menos, algunos de sus aspectos: como estar molesto o feliz, etc.), debe tomarse en cuenta que lo percibido es solo una parte de la experiencia emocional. Como señala Reeve (2005), “las emociones son más complejas de lo que parecen”<sup>13</sup>. Por ello, actualmente se les acepta como fenómenos complejos, que poseen diferentes facetas y que pueden definirse como multidimensionales.

La concepción multidimensional de las emociones implica la coexistencia de varios fenómenos coordinados y simultáneos (ver Figura 1). Los componentes básicos de la emoción son (Reeve, 2005):

- 1. El sentimiento:** es el componente subjetivo, que da significado a la emoción (implica actividad cognitiva).
- 2. La activación del cuerpo:** es la activación hormonal y autonómica que prepara y regula al cuerpo para la acción.
- 3. El propósito:** es el aspecto motivacional de la emoción.
- 4. La expresión social:** es el aspecto comunicacional de la emoción, lo que todos los demás pueden notar a simple vista (la expresión facial, por ejemplo).



**Figura 2:** Componentes de la Emoción (Reeve, 2005)



Un aspecto importante de este modelo, que no ha sido mencionado anteriormente, es que la aparición de una emoción requiere de una situación significativa para la persona. Es decir, es necesario un evento significativo hacia dónde dirigirla la emoción.

Por ello, un elemento clave de toda experiencia emocional es la percepción de la situación ligada a la relación que las personas entablan con el ambiente que las rodea. Por lo tanto, la intensidad de la experiencia emocional depende, en parte, de cuán significativo es el evento que la genera.

Un modelo que conceptualice la emoción no puede ser ajeno a la transacción entre la persona y el ambiente, al significado particular que esta tiene y a la respuesta emocional que resulta de dicha interpretación.

Asimismo, las emociones son motivadoras de las acciones, por lo que la interpretación (evaluación) de la situación puede considerarse como precursora o antecesora de la conducta.

El estudiante en situación de aprendizaje, debe conjugar a su personalidad desempeño académico, humano y social, cualidades que le permiten comprender la naturaleza fundamental del comportamiento de las personas que le rodean, lo cual le ayuda a conocer sus emociones y la de los demás.

En este sentido, comprender el fenómeno de las emociones en el estudiante es complejo, porque los mismos son impulsos que lo conducen a actuar de determinada manera y le permite fijar su atención en acontecimientos externos e internos para afrontar situaciones de su cotidianidad y de su accionar como estudiantes.





#### **4.13 Teoría de la inteligencia emocional.**

El término inteligencia emocional fue utilizado por primera vez por el psicólogo Peter Salovey de la Universidad de New Hampshire citado por Shapiro (2000), según este autor la inteligencia emocional consiste en "la habilidad de manejar los sentimientos y emociones propias y la de sus semejantes"<sup>14</sup>. Este término se empleó para describir las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito, las cuales serían expresión y comprensión de sentimientos, empatía, independencia y cordialidad, entre otros.

En este sentido, Braum (2001), considera la inteligencia emocional como:

... el conjunto de habilidades que abarcan la capacidad de motivarse y persistir frente a las decepciones, controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad para pensar, mostrar empatía finalmente, reconoce los sentimientos cuando éste se presenta.

De allí que, las emociones forman parte del ser que al desarrollarse efectivamente de acuerdo al estímulo y tipo de relación social que viva el sujeto le brinda a éste la posibilidad de crecer intelectual, social y emocionalmente ayudándolo a describir sus sentimientos, en formarse una sana autoestima que le permita alcanzar las metas preestablecidas con mayor facilidad y desenvolverse eficazmente en cualquier medio social, demostrando de esta manera un excelente desarrollo de su inteligencia emocional.

A tal efecto, Shapiro (ob. cit.), plantea una programación que ayuda a los sujetos a canalizar sus emociones y contribuya que tengan una mejor calidad de vida y pueden desenvolverse asertivamente en su entorno, e incluyan talleres que faciliten el desarrollo de capacidades como: la solución de problemas, las sociales, de pensamiento, automotivación y realización, entre otros.



En este sentido, cabe señalar el valor que tiene el desarrollo de las emociones en el ser humano, dado que de ellas depende el que los sujetos puedan poseer la capacidad de relacionarse y enfrentarse a las diferentes situaciones de la vida. Al respecto, Reeve (ob. cit.), refiere que el buen uso de la inteligencia emocional facilita a las personas a desarrollar las expectativas negativas, encontrar su camino y seguir, a sabiendas de que encontrarán obstáculos a su paso, y de cómo enfrentarse a ellos lo cual es un reto que consiste precisamente en superar el mismo.

Es por esto, que en el ámbito educativo viene a representar un modelo alternativo que permite tener una visión de lo que puede hacer el estudiante para reunir mente y corazón, conocer sus virtudes, detectar sus debilidades, y fomentar una actitud positiva, todo ello encaminado a lograr el desarrollo de la inteligencia emocional a fin de poder identificar de donde proceden sus reacciones emotivas y cómo funcionan con el fin de optimizar las respuestas más adecuadas a las personas con quien interactúa.

Por tanto, es oportuno mencionar que la tarea del estudiante con respecto al desarrollo de la inteligencia emocional estaría dirigida a emprender acciones que generen en los mismos respuestas para que afloren y crezcan en él la necesidad de interactuar consigo mismo con su entorno modificando su conducta para convertirse en una persona equilibrada emocionalmente, que puede transmitir su sentir a los otros con facilidad, lograr socializarse de manera asertiva para manejar situaciones difíciles y consolidar conductas acordes con el estudio universitario.

De allí que, la creación de un ambiente propicio para el aprendizaje que respete la individualidad de los estudiantes permitiría que el mismo adquiera conocimiento sobre sus emociones y las cultive para encauzarlas, dirigirlas y manejarlas, a fin de éstas trabajen a favor y no en contra de su personalidad. Además de ello, sea capaz de repensar su acción diaria que le permita enfrentarse a cada actividad propuesta como un reto a superar, que analice y establezca una gama lo más amplia posible de cursos de acción, para que luego de ponderar las diversas variables en juego, pueda tomar la decisión más acertada en el momento oportuno.



Medina (2005), refiere que las emociones por ser estados subjetivos que hacen que las personas se sientan de determinada manera: tristes, rabiosos o alegres, deben actuar inteligentemente para preparar el cuerpo hacia una acción adaptativa y para expresar sentimientos y pensamientos, de una manera asertiva para lograr interpretar los problemas interrelacionados con el ambiente en donde se desenvuelve y del cual forma parte.

Desde esa perspectiva, el autor señala que es pertinente tomar en consideración en el estudiante universitario, sus situaciones personales, sociales, laborales y culturales, dado que esto incluiría e implicaría en los planteamientos teóricos de la enseñanza en esta modalidad el concepto de inteligencia emocional, esto con la finalidad de crear expectativas ante sus respuestas emocionales, eligiendo, manejando y controlando las que le convienen.

También sostiene el autor que los profesores u orientadores que se desempeñan en el ámbito universitario, han de tener como peculiaridad, el detectar las necesidades del estudiante, a fin de orientarlo y facilitarle que sea él mismo quien construya su propio aprendizaje. Además mediante la reflexión y el diálogo han de permitir un desarrollo cognitivo, social e incluso emocional sostenido para que canalicen sus emociones en forma tal que le genere confianza en sí mismo.

Partiendo de lo antes expuesto, se asume que la inteligencia emocional es un aspecto a considerar en la educación, pues la misma se inscribe en las condiciones psicológicas a estimar en este aspecto, pues la emotividad, el interés y el estado de ánimo pueden ser factores positivos o negativos para el aprendizaje en razón al tratamiento que se les prodigue.

#### **4.14 Factores emocionales en el ser humano.**

Según Sawaf (2001), cuando el ser humano logra desarrollar la inteligencia emocional está en capacidad de comprenderse a sí mismo y establecer relaciones interpersonales adecuadas con las personas del entorno, familiar, laboral y social.



Además de ello puede identificar de donde proceden sus reacciones emotivas y cómo funcionan con el fin de optimizar las respuestas más adecuadas en su entorno. Por estas razones debe evocarse a desarrollar con asertividad el conocimiento de sí mismo, la motivación, empatía, autorregulación y las habilidades sociales.<sup>15</sup>

En este sentido, Goleman describe cada una de éstas:

**1. Conocimiento de sí mismo:** El autor la define como la capacidad de reconocer el modo en que las emociones afectan las acciones y la capacidad de utilizar los valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

Dentro del factor emocional conocimiento sobre sí mismo, el individuo puede adoptar estilos característicos para responder y enfrentarse a sus emociones:

- **Conscientes de sí mismo:** estas personas poseen cierta sofisticación con respecto a su vida emocional, están conscientes de sus estados de ánimo en el momento que los tienen; esta claridad con respecto a sus emociones les permiten mostrarse independientes y más seguros de sus propios límites, poseen buena salud psicológica y mantienen una actitud positiva ante un examen académico. Cuando se ponen de malhumor no reflexionan, ni se obsesionan, dado que los superan rápidamente.
- **Sumergidos:** se refiere a las personas que se sienten atrapadas por sus emociones haciéndoseles casi imposible liberarse de ellas. No son muy conscientes de sus sentimientos y pierden la perspectiva de éstos, sintiéndose abrumadas y emocionalmente descontroladas.
- **Aceptador:** suelen estar claras con respecto a sus sentimientos, son capaces de identificarlos pero tienen tendencia a aceptar resignadamente sus humores y no tratan de cambiarlos a pesar de las perturbaciones que les provocan.



**2. Empatía:** La facultad sobre la cual se rige la empatía, es la consciencia de uno mismo; puesto que mientras más abierto se está a las propias emociones mayor será la destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás.

La empatía le sirve al estudiante para desarrollar actitudes positivas de interacción porque contribuye a su socialización aprendiendo a interpretar las sutiles señales de la comunicación con quienes le rodean, lo cual es una condición necesaria para ayudar a los demás, lo cual significa fomentar su capacidad para el logro de los objetivos académicos.

**3. Motivación:** Este factor emocional es la base para aprender a pensar positivamente. Al respecto, Gil'Adi (2001) plantea que las personas motivadas usan reafirmaciones positivas, dejando a un lado los pensamientos negativos, acuden a la autocrítica constructiva, se fijan metas significativas, revisan los comportamientos diariamente y sacan ventaja de las dificultades o contratiempos.<sup>16</sup>

En éste sentido, el estudiante motivado es emprendedor, canalizador de oportunidades, es capaz de fijarse metas difíciles y aprender a mejorar su desempeño aún cuando consiga obstáculos para actuar, porque demuestra que es persistente creativo y participa en las diferentes actividades que se le asignen. Asimismo, valora y comprende a las personas que le rodean. Por esto, los alumnos deben desarrollar esta capacidad emocional puesto que la misma favorece el logro de aprendizajes significativos.

**4. Autorregulación:** Cada emoción en el individuo tiene en su raíz un impulso hacia la acción, manejarla resulta básico para la inteligencia emocional, en este sentido, el objetivo de la autorregulación según es controlar el exceso emocional, dominar las propias acciones de manera apropiada y equilibrar la emociones no suprimirlas, dado que cada sentimiento tiene su valor y significado.

En este sentido, la clave para mantener la autorregulación es mantener bajo control las emociones perturbadoras, por cuanto los extremos emocionales (emociones que



crecen con demasiada intensidad o permanecen durante mucho tiempo) debilitan la estabilidad y descompensan psicológicamente al estudiante.

La tristeza, preocupación o ira pasan con el tiempo y paciencia, pero cuando esos estados de ánimo poseen gran intensidad y se prolongan más allá de un punto adecuado, desequilibran al estudiante y no le permiten actuar asertivamente en el entorno donde se desenvuelve.

Por ello, el estudiante que utiliza la autorregulación maneja con cautela las situaciones difíciles como presentar un examen, ayuda a resolver conflictos, alienta el debate, la discusión franca y sabe proponer soluciones en beneficio de las personas o grupos porque saben entusiasmar a sus compañeros hacia el cambio, además es capaz de proponer y/o tomar iniciativas personales con autonomía y capacidad para el desarrollo del proceso de aprendizaje.

**5. Habilidades sociales:** son conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. De allí que, las mismas le permitan a los sujetos mantener una relación estrecha entre su experiencia individual y el medio en el que ocurra el proceso de socialización, logrando así su adaptación a los valores sociales con respecto a las valoraciones personales.

En apoyo a lo señalado, cabe destacar que el estudiante dotado de estas habilidades, maneja con efectividad la presentación de examen, asimismo busca lograr consenso y apoyo porque utiliza la comunicación para expresar con claridad a las personas del entorno lo que piensa, siente y quiere, además defiende las opiniones propias y respeta las de los demás, asimismo, maneja con cautela las situaciones difíciles, valora el trabajo en equipo, cultiva y mantiene relaciones que benefician a todos, es participativo y promueve un ambiente de amistad y colaboración recíproca lo cual le ayuda a trabajar en función de metas colectivas.



En este sentido, es importante considerar que el proceso educativo es realizado por la sociedad y utilizado para formar ciudadanos aptos para vivir en la sociedad donde se desenvuelven.

De allí, que las habilidades sociales juegan un papel importante, dado que las mismas permiten que los estudiantes actúen según sus intereses, expresen cómodamente sentimientos honestos y ejercer los derechos personales sin negar el de los demás.

En este contexto, las habilidades sociales representan herramientas de gran importancia para los estudiantes a distancia porque las mismas facilitan la interacción efectiva del alumno con sus docentes, compañeros, familiares entre otros, a su vez les permite expresar sus sentimientos y opiniones de manera natural para el logro de los objetivos académicos.



## **CAPITULO III**

### **5. OBJETIVOS**

#### **GENERAL.**

- Determinar la relación entre estrés académico y factores emocionales que producen los exámenes en los/las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca 2009-2010.

#### **ESPECIFICOS.**

- Determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca al momento de presentar un examen.
- Determinar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales frente al examen en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.
- Identificar los factores emocionales que inciden en el momento del examen académico en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.





## CAPITULO IV

### 6. DISEÑO METODOLOGICO.

#### 6.1 TIPO DE ESTUDIO.

La presente investigación se inscribe en el enfoque cuantitativo y se sustenta en la estadística descriptiva, enmarcado en un diseño no experimental, en relación con los objetivos del estudio no existe manipulación de variables, solamente se analizó el fenómeno en su contexto real y en un tiempo determinado, para luego presentar los datos y resultados.

El diseño no experimental, se utiliza cuando el investigador no manipula en forma deliberada ninguna variable, se observan los hechos en un contexto real para luego analizarlos. Por lo tanto el estudio se propone analizar la relación entre factores que inciden en un fenómeno y tiempo real, sin manipular variables.

En la investigación se presentan los objetivos que orientan la definición de la metodología a seguir, en efecto, se tiene que por el tipo de estudio, se utiliza el método deductivo. El método es un procedimiento riguroso, formulado de manera lógica, para que el investigador adquiriera el conocimiento de un hecho, evento o fenómeno.

El método refleja la estructura lógica y el rigor en los procedimientos, estrategias metodológicas requeridas en el proceso de recolección y análisis de la información. En relación con los objetivos del estudio, el método deductivo implica un proceso de adquisición de conocimientos que se logra con la observación de hechos, fenómenos con el propósito de llegar a conclusiones generales.

En el estudio investigativo, la metodología es una guía procedimental, producto de la reflexión, que ofrece pautas lógicas generales pertinentes para desarrollar y coordinar las fases operativas destinadas al logro de los objetivos de manera eficaz. También presenta una idea del nivel de profundidad con el cual se busca abordar el



objeto de conocimiento. Por tanto, por el nivel del conocimiento que se busca, el estudio se enmarcó en una investigación de campo, correlacional.

Es de campo, porque persigue la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables, indaga en el lugar de los hechos los efectos de la interrelación entre tipos de variables, que se vinculan con el problema planteado. Es correlacional, por cuanto se busca analizar la relación entre variables en un momento determinado.

## **6.2 AREA DE ESTUDIO.**

El estudio se realizó en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca, estudiantes de segundo, tercer y cuarto año, que fueron seleccionados de acuerdo con los siguientes criterios.

- Información acerca del tipo de investigación a realizarse y los objetivos que se quiere alcanzar con la misma.
- Firma del consentimiento informado por parte de la población seleccionada.

Los estudiantes del primer año de la Escuela de Enfermería fueron excluidos de esta investigación por que recién empiezan su vida universitaria, y no tienen experiencia en la misma.

## **6.3 UNIVERSO Y MUESTRA**

El universo se refiere a la totalidad del fenómeno por estudiar, o grupo de elementos cuya situación será investigada. En el presente estudio se tomó como fuentes de información a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.



La población de estudio está constituida por 492 estudiantes los mismos que son del segundo, tercer y cuarto año que asisten a clases en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Una vez definido el tamaño de la población se obtuvo la muestra estratificada de cada año mediante la siguiente fórmula:

$$n = \frac{m}{c^2 (m-1) + 1}$$

**n** = tamaño de la muestra  
**m** = tamaño de la población (492)  
**c<sup>2</sup>** = error admisible (0.10)<sup>2</sup>

| <b>AÑO DE ESTUDIO</b> | <b>NUMERO DE ESTUDIANTES</b> | <b>MUESTRA ESTRATIFICADA</b> |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| <b>SEGUNDO AÑO</b>    | 147                          | 60                           |
| <b>TERCER AÑO</b>     | 181                          | 65                           |
| <b>CUARTO AÑO</b>     | 164                          | 62                           |
| <b>TOTAL</b>          | <b>492</b>                   | <b>187</b>                   |

Las muestras estratificadas quedan constituidas por 60 estudiantes del segundo año, 65 del tercer año y 62 para el cuarto año. Quedando un total de muestra de 187 estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

#### **6.4 CRITERIOS DE INCLUSION**

Serán incluidos en la investigación las/os estudiantes de segundo al cuarto año de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca que firmen y autoricen el consentimiento informado.



## **6.5 CRITERIOS DE EXCLUSION**

Serán excluidos del objeto de estudio los estudiantes de primer año de la Escuela de Enfermería, y los que tengan problemas o enfermedades psicológicas.

## **6.6 ASPECTOS ETICOS**

Toda la información recibida durante la investigación será confidencial y no se necesitara la identificación del estudiante ya que se manejara resultados globales, para determinar los factores emocionales y su relación con el estrés académico durante la presentación de un examen en los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

## **6.7 VARIABLES**

Para desarrollar la investigación de campo se consideraron una serie de dimensiones e indicadores de cada una de las variables en estudio que guardan relación con el marco teórico y los objetivos de la investigación.

En este sentido, se procedió a la definición de variables como "cualquier característica o cualidad que es susceptible de asumir diferentes valores o dimensiones y que por lo tanto puede ser medida". Con respecto a la Operacionalización, señalamos que "... es el proceso que sufre un concepto general de modo tal que se le encuentren los correctivos empíricos que permitan evaluar su comportamiento en la práctica". Este proceso permitió descomponer las variables, en dimensiones e indicadores lo cual facilitó la elaboración de las mismas.

A continuación describimos las variables demográficas las cuales son: procedencia, residencia, edad y estado civil.



Dentro de las variables para evaluar la relación de los factores emocionales y el estrés académico ante un examen académico tenemos: exámenes académicos, estrés académico, factores emocionales reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. (Operacionalización de variables ver anexo N° 2).

## 6.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener información. En este sentido, para llevar a cabo la fase diagnóstica se utilizó como técnica la encuesta, la cual es definida como aquella que permite conocer las opiniones y actitudes que muestran las personas, y como instrumento el cuestionario, definido como el conjunto de preguntas escritas, para una entrevista, encuesta o examen.

Para efectos del estudio, los cuestionarios fueron aplicados a los estudiantes de la escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca; los cuales se describen a continuación:

El inventario SISCO del Estrés académico del Doctor Arturo Barraza Macías se configura por 31 ítems los mismos que fueron modificados y quedaron en 20 ítems distribuidos de la siguiente manera para el objetivo de nuestra investigación:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 cinco donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico frente al examen.
- Cuatro ítems que, en un escalamiento tipo lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre)



permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

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

El cuestionario para evaluar los factores emocionales de Bernatte de S. (2007), consta de 18 ítems, los cuales se distribuyeron atendiendo a los objetivos específicos trazados en el estudio, para lo cual se establecieron sus respectivas dimensiones, indicadores.

El instrumento tiene como alternativas de respuesta las opciones que se especifican en el cuadro siguiente:

**Alternativas de Respuesta:**

| <b>PUNTAJE</b> | <b>CATEGORÍA</b>     | <b>DESCRIPCIÓN</b>  |
|----------------|----------------------|---|
| <b>5</b>       | <b>Siempre</b>       | Dominio y destreza óptima en los aspectos que se señalan en el cuestionario.                        |
| <b>4</b>       | <b>Casi Siempre</b>  | Dominio y destreza satisfactoria en los aspectos que se señalan en el cuestionario.                 |
| <b>3</b>       | <b>Algunas Veces</b> | Inseguridad y confusión en el dominio y destreza de los aspectos que se señalan en el cuestionario. |
| <b>2</b>       | <b>Casi Nunca</b>    | Poco dominio y destreza en los aspectos que se señalan en el cuestionario.                          |
| <b>1</b>       | <b>Nunca</b>         | Ningún dominio, ni destreza en los aspectos que se señalan en el cuestionario                       |



## **6.9 PLAN DE ANALISIS DE LOS DATOS.**

A la información obtenida se aplicó un análisis cuantitativo mediante Microsoft Excel 2007. En el proceso de tabulación de los datos se utilizó la siguiente medida estadística: porcentaje que fue la más adecuada para medir las variables planteadas, además se utilizaron tablas comparativas, para lograr una mejor interpretación de los resultados.



## CAPITULO V

### 7. RESULTADOS

#### 7.1 CARACTERÍSTICAS DEMOGRAFICAS.

##### 7.1.1 PROCEDENCIA

TABLA N°1

**\*DISTRIBUCIÓN SEGÚN PROCEDENCIA Y AREAS URBANA Y RURAL DE LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| PROVINCIA        | AREAS      |              |           |               | TOTAL      | %            |
|------------------|------------|--------------|-----------|---------------|------------|--------------|
|                  | URBANA     | %            | RURAL     | %             |            |              |
| AZUAY            | 75         | 65,2         | 40        | 55,56         | 115        | 61,4         |
| CAÑAR            | 31         | 26,5         | 30        | 41,67         | 61         | 32,6         |
| MORONA SANTIAGO  | 3          | 2,6          | 1         | 1,39          | 4          | 2,1          |
| LOJA             | 0          | 0,0          | 1         | 1,39          | 1          | 0,5          |
| PICHINCHA        | 3          | 2,6          | 0         | 0,00          | 3          | 1,6          |
| EL ORO           | 1          | 0,8          | 0         | 0,00          | 1          | 0,0          |
| ZAMORA CHINCHIPE | 1          | 0,8          | 0         | 0,00          | 1          | 0,5          |
| COLOMBIA         | 1          | 0,8          | 0         | 0,00          | 1          | 0,5          |
| <b>TOTAL</b>     | <b>115</b> | <b>100,0</b> | <b>72</b> | <b>100,00</b> | <b>187</b> | <b>100,0</b> |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.

Al analizar la tabla N° 1, podemos deducir que la mayoría de estudiantes nacieron en la provincia del Azuay esto es fácilmente entendible debido a que la Escuela de

\* Para determinar la proporción se procede del total del área urbana, se divide para el total del área rural.





Enfermería funciona en la misma ciudad de origen de la mayoría de estudiantes, como también el porcentaje que le sigue a este, son aquellos estudiantes nacidos en la provincia del Cañar esto se debe a la cercanía entre las dos provincias. El resto de estas son minoritarias esto puede deberse a que las familias de los estudiantes por razones de trabajo, conveniencia económica, familiar, etc. Dejaron sus lugares de origen para radicarse en esta ciudad.

De la procedencia de los estudiantes existe una proporción de **1.6:1** entre la zona urbana y rural. Esto quiere decir que independientemente de las provincias de nacimiento, la mayoría de estudiantes nacieron en las zonas urbanas.

### 7.1.2 RESIDENCIA

Tabla Nº 2

**DISTRIBUCIÓN SEGÚN RESIDENCIA Y AREAS URBANA Y RURAL DE LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| PROVINCIA    | AREAS      |              |           |              | TOTAL      | %            |
|--------------|------------|--------------|-----------|--------------|------------|--------------|
|              | URBAN A    | %            | RURAL     | %            |            |              |
| AZUAY        | 130        | 85,0         | 34        | 100,0        | 164        | 87,7         |
| CAÑAR        | 23         | 15,0         | 0         | 0,0          | 23         | 12,3         |
| <b>TOTAL</b> | <b>153</b> | <b>100,0</b> | <b>34</b> | <b>100,0</b> | <b>187</b> | <b>100,0</b> |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

En la tabla Nº 2, se observa la distribución según residencia, el mayor porcentaje de estudiantes viven en la provincia del Azuay, esto es debido a que la mayoría de estudiantes nacieron en la misma, como se ha demostrado en la tabla Nº 1, también se debe a que los estudiantes provenientes de las demás provincias se han establecido en la ciudad de Cuenca por sus estudios o familias.



El **12,3%** viven en la provincia del Cañar, debido a la cercanía y a la facilidad que tienen para viajar diariamente.

De los estudiantes que residen tanto en las provincias del Azuay y Cañar existe un predominio de la zona urbana con una proporción de 3:1 en relación a la zona rural.

### 7.1.3 EDAD Y ESTADO CIVIL

**TABLA N° 3**

**\*DISTRIBUCION SEGÚN EDAD Y ESTADO CIVIL, DE LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| ESTADO CIVIL   | EDAD      |             |           |             |           |             |           |             | TOTAL      | %            |
|----------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|------------|--------------|
|                | 18-23     | %           | 24-28     | %           | 29-32     | %           | 33 o mas  | %           |            |              |
| 1. SOLTERO     | 72        | 78,3        | 21        | 58,3        | 20        | 57,1        | 13        | 54,2        | 126        | 67,3         |
| 2. UNION LIBRE | 6         | 6,5         | 2         | 5,6         | 2         | 5,7         | 0         | 0,0         | 10         | 5,3          |
| 3. CASADO      | 14        | 15,2        | 13        | 36,1        | 11        | 31,4        | 10        | 41,7        | 48         | 25,6         |
| 4. DIVORCIADO  | 0         | 0,0         | 0         | 0,0         | 2         | 5,7         | 1         | 4,2         | 3          | 1,6          |
| 5. VIUDA       | 0         | 0,0         | 0         | 0,0         | 0         | 0,0         | 0         | 0,0         | 0          | 0,0          |
| <b>TOTAL</b>   | <b>92</b> | <b>49,1</b> | <b>36</b> | <b>19,2</b> | <b>35</b> | <b>18,7</b> | <b>24</b> | <b>12,8</b> | <b>187</b> | <b>100,0</b> |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico.

**Elaboración:** Los autores. Predominante

Como se visualiza en el análisis de la tabla N° 3, el estado civil que sobresale son los solteros grupos de edades, si sumamos todos los porcentajes de cada estado civil independientemente de la edad de los estudiantes podríamos decir que el **67.3%** de los estudiantes de la Escuela de Enfermería son solteros. El **25.6%** casados, el **5.3%** unión libre y el **1.6%** divorciados. Si juntamos los estados civiles

\* Para obtener los porcentajes del total de cada grupo de edades se procede a hacer una regla de tres entre los datos antes mencionados, el tamaño de la muestra (187) y el 100%.



similares como son casados y unión libre nos dan un porcentaje del **30,9%** y aun así los solteros siguen siendo el estado civil dominante.

También podemos observar, que el grupo de edad predominante es el de 18 a 23 años, es decir la mayoría de estudiantes están terminando su adolescencia y empezando su etapa adulta, a continuación se encuentran las edades de 24 a 28 años, y de 29 a 32 años, entre estos dos grupos de edades apenas hay una diferencia de **0.5%**, por lo que se podría considerar como uno, y a este se corresponde los estudiante que se encuentran ya en una etapa de adultez, y el último grupo de edad de 33 años o más, que corresponde a los estudiantes plenamente en una etapa de madurez.

Resulta interesante que la Educación Superior, no se limite con la edad del estudiante sino al contrario sea una puerta abierta para todos.

## 7.2 PREOCUPACION O NERVIOSISMO AL MOMENTO DEL EXAMEN

**TABLA N° 4**

**FRECUENCIA DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| <b>RESPUESTAS</b> | <b>FRECUENCIA</b> | <b>%</b>   |
|-------------------|-------------------|------------|
| SI                | 187               | 100        |
| NO                | 0                 | 0          |
| <b>TOTAL</b>      | <b>187</b>        | <b>100</b> |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico  
**Elaboración:** Los autores.

En la tabla N°4 se puede observar que el 100% de la muestra de estudiantes encuestados sienten preocupación o nerviosismo al momento de presentarse a un examen. Con esto corroboraríamos que la población estudiantil constituye un grupo



sometido a una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes, como son las épocas de exámenes, se enfrentan cada vez más, a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole.

### 7.2.1 NIVEL DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO.

**TABLA N° 5**

**NIVEL DE PREOCUPACION O NERVIOSISMO AL MOMENTO DE PRESENTAR UN EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| NIVEL DE ESTRÉS    | 18 – 23   |            | 24 - 28   |            | 29 – 32   |            | 33 o mas  |            | TOTAL      |            |
|--------------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------|
|                    | Nº        | %          | Nº        | %          | Nº        | %          | Nº        | %          | Nº         | %          |
| <b>1 (NORMAL)</b>  | 1         | 1,1        | 2         | 5,6        | 1         | 2,9        | 1         | 4,2        | 5          | 2.6        |
| <b>2 (LEVE)</b>    | 5         | 5,4        | 2         | 5,6        | 1         | 2,9        | 1         | 4,2        | 9          | 4.8        |
| <b>3(MODERADO)</b> | 57        | 62,0       | 16        | 44,4       | 20        | 57,1       | 16        | 66,7       | 109        | 58.2       |
| <b>4(INTENSO)</b>  | 17        | 18,5       | 8         | 22,2       | 10        | 28,6       | 5         | 20,8       | 40         | 21.3       |
| <b>5 (SEVERO)</b>  | 12        | 13,0       | 8         | 22,2       | 3         | 8,6        | 1         | 4,2        | 24         | 12.8       |
| <b>TOTAL</b>       | <b>92</b> | <b>100</b> | <b>36</b> | <b>100</b> | <b>35</b> | <b>100</b> | <b>24</b> | <b>100</b> | <b>187</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

Como se visualiza en la tabla N° 5, el nivel de estrés moderado es el preponderante en todos los grupos de edades, seguido del nivel de estrés intenso y por último el estrés severo. Con los resultados expuestos se demuestra que la mayoría de estudiantes están sometidos a un estrés medianamente alto ubicado en el tercer cuartil según la conceptualización en la línea de estresores o síntomas. De tal forma podemos deducir que sin importar la edad la mayoría de estudiantes encuestados se encuentran sometidos a un estrés moderado a la hora del examen.



## 7.2.2 SITUACIONES QUE INQUIETAN AL MOMENTO DE PRESENTAR UN EXAMEN.

TABLA N° 6

**\*SITUACIONES QUE INQUIETAN AL MOMENTO DE PRESENTAR UN EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| SITUACION   | NUNCA |     | RARA VEZ |     | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|---|-------|-----|----------|-----|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------|
|   | Nº    | %   | Nº       | %   | Nº            | %    | Nº           | %    | Nº      | %    | Nº    |
| 1.- La cantidad de materia que tienes que estudiar. | 0     | 0,0 | 2        | 1,1 | 17            | 9,1  | 107          | 57,2 | 61      | 32,6 | 187   |
| 2.- El tiempo para estudiar.                        | 0     | 0,0 | 6        | 3,2 | 41            | 21,9 | 36           | 19,3 | 104     | 55,6 | 187   |
| 3.- El momento del examen.                          | 1     | 0,5 | 4        | 2,1 | 13            | 7,0  | 94           | 50,3 | 75      | 40,1 | 187   |
| 4.- El tiempo para el examen.                       | 2     | 1,1 | 6        | 3,2 | 19            | 10,2 | 96           | 51,3 | 64      | 34,2 | 187   |
| 5.- Otras (preguntas mal formuladas en el examen).  | 0     | 0,0 | 0        | 0,0 | 3             | 1,6  | 0            | 0,0  | 0       | 0,0  | 3     |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

En función a la información que revela la tabla N°6, al relacionar los 4 ítems de mayor frecuencia se observa una preponderancia, la cual se ubica en las respuestas casi siempre y siempre. Si sumamos estas opciones por su semejanza, de cada situación expuesta podemos deducir que en el ítem 1 obtenemos el **89.8%**, en el ítem 2 el **74.9%**, en el ítem 3 el **90.4%** y en el ítem 4 el **85.5%**.

Analizando más en profundidad los datos de la tabla, podemos observar cómo, son las situaciones relacionadas con la evaluación las que generan más estrés, el “agobio” que provoca la relación del momento mismo del examen y el tiempo para

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N°6 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



estudiar, es decir, los estudiantes perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas. Este hecho relacionado de forma directa con la evaluación parece generar más estrés que otras situaciones como la cantidad de materia que tienen que estudiar y el tiempo otorgado para el examen.

### 7.2.3 REACCIONES FISICAS EN EL MOMENTO DE PRESENTAR EL EXAMEN.

TABLA N° 7

**\*REACCIONES FISICAS QUE SE PRESENTAN AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010**

| REACCIONES                        | NUNCA |      | RARA VEZ |      | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|-----------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------|
|                                   | N°    | %    | N°       | %    | N°            | %    | N°           | %    | N°      | %    | N°    |
| 1.- Fatiga crónica.               | 48    | 25,7 | 30       | 16,0 | 61            | 32,6 | 22           | 11,8 | 26      | 13,9 | 187   |
| 2.- Dolores de cabeza.            | 34    | 18,2 | 51       | 27,3 | 65            | 34,8 | 22           | 11,8 | 15      | 8,0  | 187   |
| 3.- Problemas de digestión.       | 60    | 32,1 | 67       | 35,8 | 20            | 10,7 | 23           | 12,3 | 17      | 9,1  | 187   |
| 4.- Morderse las uñas, temblores. | 24    | 12,8 | 35       | 18,7 | 50            | 26,7 | 56           | 29,9 | 22      | 11,8 | 187   |
| 5.- Somnolencia.                  | 52    | 27,8 | 32       | 17,1 | 35            | 18,7 | 40           | 21,4 | 28      | 15,0 | 187   |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

En función de la tabla N°7, frente al estrés especialmente el moderado o intenso las personas de acuerdo con la bibliografía presentan diferentes manifestaciones físicas como dolor de cabeza, taquicardia, hormigueo, fatiga crónica, bruxismo, temblores, tics nerviosos, y somnolencia. \*\*De esta forma podemos deducir que la manifestación más frecuente en los estudiantes al momento del examen son las

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N°7 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.

\*\* La investigación citada se encuentra detallada en el marco teórico páginas 15-16.



descritas en el ítem 4. Lo cual concuerda con el estudio realizado en España “ansiedad ante los exámenes” que expone con el **53.4%** de los estudiantes presentaron manifestaciones físicas críticas como temblores y tics nerviosos al momento del examen.

#### 7.2.4 REACCIONES PSICOLOGICAS AL MOMENTO DEL EXAMEN.

**TABLA N° 8**

**\*REACCIONES PSICOLOGICAS QUE SE PRESENTAN AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| REACCIONES PSICOLOGICAS         | NUNCA |      | RARA VEZ |      | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|---------------------------------|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------|
|                                 | Nº    | %    | Nº       | %    | Nº            | %    | Nº           | %    | Nº      | %    | Nº    |
| 1.- Inquietud.                  | 17    | 9,1  | 38       | 20,3 | 60            | 32,1 | 50           | 26,7 | 22      | 11,8 | 187   |
| 2.- Depresión, tristeza.        | 31    | 16,6 | 37       | 19,8 | 50            | 26,7 | 36           | 19,3 | 33      | 17,6 | 187   |
| 3.- Ansiedad.                   | 28    | 15,0 | 34       | 18,2 | 56            | 29,9 | 39           | 20,9 | 30      | 16,0 | 187   |
| 4.- Problemas de concentración. | 15    | 8,0  | 41       | 21,9 | 58            | 31,0 | 35           | 18,7 | 38      | 20,3 | 187   |
| 5.- Agresividad.                | 35    | 18,7 | 56       | 29,9 | 35            | 18,7 | 33           | 17,6 | 28      | 15,0 | 187   |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

En base a la tabla N° 8, sobre las reacciones psicológicas como podemos observar el mayor porcentaje recaen sobre la opción de las respuesta algunas veces, a excepción del ítem 5 que señala la respuesta rara vez, por lo cual podemos deducir que las manifestaciones psicológicas solo algunas veces se presentaron en los estudiantes al momento del examen. Lo cual concuerda con el estudio realizado en los estudiantes de la maestría en educación de la Región Laguna de los estados Durango y Coahuila (México) que reportaron presentar solo algunas veces los

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N°8 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



síntomas del estrés académico, y dentro de los psicológicos: inquietud, ansiedad, y problemas de concentración. (En esta investigación también se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico del Dr. Arturo Barraza.)

## 7.2.5 REACCIONES COMPORTAMENTALES AL MOMENTO DEL EXAMEN.

TABLA Nº 9

**\*REACCIONES COMPORTAMENTALES QUE SE PRESENTAN AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| REACCIONES COMPORTAMENTALES                          | NUNCA |      | RARA VEZ |      | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |     | TOTAL |
|--|-------|------|----------|------|---------------|------|--------------|------|---------|-----|-------|
|  | Nº    | %    | Nº       | %    | Nº            | %    | Nº           | %    | Nº      | %   | Nº    |
| 1.-Tendencia a polemizar.                            | 75    | 40,1 | 43       | 23,0 | 37            | 19,8 | 20           | 10,7 | 12      | 6,4 | 187   |
| 2.-Olvido de lo estudiado                            | 2     | 1,1  | 45       | 24,1 | 90            | 48,1 | 33           | 17,6 | 17      | 9,1 | 187   |
| 3.-Desgano para continuar en el examen.              | 81    | 43,3 | 65       | 34,8 | 30            | 16,0 | 9            | 4,8  | 2       | 1,1 | 187   |
| 4.- Deseo de consumir café, tabaco u otra sustancia. | 115   | 61,5 | 21       | 11,2 | 19            | 10,2 | 16           | 8,6  | 16      | 8,6 | 187   |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico

**Elaboración:** Los autores.

En base de la tabla Nº 9, con estos resultados podemos indicar que las reacciones comportamentales no influyen en el estudiante de forma negativa al momento del examen ya que no tienen tendencia a polemizar, olvida muy poco lo estudiado que podría catalogarse dentro de lo normal, siente ganas de continuar con el examen, y no desean consumir café, tabaco ni otras sustancias adictivas.

Si hacemos una comparación entre las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales podemos deducir que la que se presenta con mayor frecuencia

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla Nº 9 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.





en los estudiantes son las físicas y dentro de esta destaca la detallada en el ítem 4: morderse las uñas, temblores o tic nerviosos, esta situación se podría explicar como la respuesta inmediata del ser humano ya que el hipotálamo estimula a la hipófisis, la cual produce la hormona adrenocorticotrópica (ACTH), también llamada la hormona del estrés, la cual viaja a través del torrente sanguíneo hacia la corteza suprarrenal y hacia otras glándulas endocrinas y los efectos físicos son inmediatos, tales como: taquicardia, taquipnea, midriasis, hiperglicemia, etc.

Asimismo, se constata la no existencia de diferencias significativas entre las manifestaciones psicológicas y comportamentales.

### 7.3 CONOCIMIENTO DE SI MISMO

**TABLA Nº 10**

**\*CONOCIMIENTO DE SI MISMO COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| DIMENSION:<br>CONOCIMIENTO<br>DE SI MISMO. | NUNCA |     | CASI NUNCA |     | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL<br>Nº |
|--|-------|-----|------------|-----|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------------|
|  | Nº    | %   | Nº         | %   | Nº            | %    | Nº           | %    | Nº      | %    |             |
| 1.- Es consciente de sus sentimientos      | 3     | 1,6 | 4          | 2,1 | 20            | 10,7 | 58           | 31,0 | 102     | 54,5 | 187         |
| 2.- Identifica su estado emocional         | 11    | 5,9 | 8          | 4,3 | 35            | 18,7 | 50           | 26,7 | 83      | 44,4 | 187         |
| 3.- Acepta sus sentimientos como propios   | 6     | 3,2 | 8          | 4,3 | 34            | 18,2 | 43           | 23,0 | 96      | 51,3 | 187         |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores.

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla Nº 10 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



Los datos presentados en la tabla N° 10, destaca en el ítem 1, que los estudiantes son conscientes de sus sentimientos la mayor parte del tiempo.

Con relación al ítem 2, da a entender que los estudiantes en análisis identifican su estado emocional en situaciones importantes o de peligro.

En cuanto al ítem 3, los resultados demuestran que los participantes no tienen limitaciones para aceptar sus sentimientos como propios.

Tomando como base los resultados de los 3 ítems se tiene que los porcentajes mayores recaen en la alternativa siempre, por lo tanto los estudiantes son siempre consciente de sus sentimientos identifican su estado emocional y aceptan sus sentimientos como propios al momento del examen, de tal forma reconocen el modo en que las emociones afectan las acciones y la capacidad de utilizar los valores como guía en el proceso de toma de decisiones.

Sin embargo el **1.6%** no es consciente de sus sentimientos, el **5.9%**, nunca identifica su estado emocional y el **3.2%** no acepta sus sentimientos como propios, siendo este un grupo minoritario, lo que demuestra que la mayoría de estudiantes encuestados no presentan dificultades para poner en práctica el conocimiento de sí mismo, el cual implica comprender bien los motivos propios y las influencias que estos ejercen en el examen.

Es por ello, que los estudiantes deben aprender a comprender y comunicar sus emociones puesto que de no ser así podrían volverse vulnerables antes los conflictos que se le presenten en su entorno.



## 7.4 MOTIVACION.

TABLA N° 11

**\*MOTIVACION COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| DIMENSION:<br>MOTIVACION                                 | NUNCA |     | CASI NUNCA |     | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|--|-------|-----|------------|-----|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------|
|  | Nº    | %   | Nº         | %   | Nº            | %    | Nº           | %    | Nº      | %    | Nº    |
| 1.- Continua con el examen a pesar de los tropiezos      | 1     | 0,5 | 0          | 0,0 | 12            | 6,4  | 57           | 30,5 | 117     | 62,6 | 187   |
| 2.- Organiza con entusiasmo el material antes del examen | 6     | 3,2 | 6          | 3,2 | 32            | 17,1 | 47           | 25,1 | 96      | 51,3 | 187   |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores

En la tabla N° 11, referido a la dimensión motivación se puede observar en el ítem 1, que los estudiantes no se desaniman para continuar con el examen cuando tienen algún tropiezo en el mismo.

El ítem 2, refiere que los estudiantes se organizan con entusiasmo el material instruccional antes de asistir al examen.

Considerando los resultados los porcentajes preponderantes recaen en la opción siempre en los ítems correspondientes, de tal forma que los estudiantes no tienen dificultad para continuar con el examen a pesar de los tropiezos y que de igual forma organizan con entusiasmo el examen, de tal forma no tienen limitaciones para fijarse metas difíciles y aprender a mejorar su desempeño.

Sin embargo un **0,5%** y un **3.2%** se ubico en la alternativa nunca en los ítems 1 y 2 correspondientemente, lo que demuestra que aun cuando un gran número de estudiantes manifiesta persistencia, creatividad y participación en el examen, hay

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N° 11 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



otro grupo pequeño que están desmotivados para aprender a pensar positivamente y continuar con el mismo

De allí que, es importante tomar en consideración que el estudiante este motivado en el momento del examen para promover el autoaprendizaje, dado que esto lo va a conducir a realizar actividades en pro de una meta y a tener vivencias de éxito en el logro de los objetivos propuestos.

## 7.5 EMPATIA

**TABLA N° 12**  
**\*EMPATIA COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010**

| DIMENSION:<br>EMPATIA                                     | NUNCA |     | CASI NUNCA |     | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|---|-------|-----|------------|-----|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------|
|   | N°    | %   | N°         | %   | N°            | %    | N°           | %    | N°      | %    |       |
| 1.-Cuando un compañero tiene problemas lo entiende        | 4     | 2,1 | 13         | 7,0 | 50            | 26,7 | 91           | 48,7 | 29      | 15,5 | 187   |
| 2.- Percibe fácilmente los sentimientos de sus compañeros | 2     | 1,1 | 13         | 7,0 | 37            | 19,8 | 57           | 30,5 | 78      | 41,7 | 187   |
| 3.-Se interesa por las necesidades de los demás           | 0     | 0,0 | 6          | 3,2 | 55            | 29,4 | 67           | 35,8 | 59      | 31,6 | 187   |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores.

En función a la información que revela en la tabla N° 12, sobre la dimensión empatía se puede constatar en el ítem 1, indica que constantemente el estudiante se pone en el lugar de su compañero y lo entiende cuando éste tiene problemas.

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N° 12 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



El ítem 2, demuestra que los estudiantes al tratar con sus compañeros perciben fácilmente sus sentimientos.

En relación al ítem 3, da a entender que habitualmente se interesan por las necesidades y dificultades de sus compañeros.

Al relacionar los tres ítems, se observa que los mayores porcentajes se ubican en la respuesta casi siempre entienden a sus compañeros cuando tienen problemas, se interesa por las necesidades de los demás y percibe fácilmente los sentimientos de sus compañeros, demostrándose de manera que constantemente los estudiantes se interesan por los sentimientos de los demás sin embargo el **2.1%** señalo que nunca se interesa por la situación de sus compañero y el **1.1%** no percibe los sentimientos de los demás lo que evidencia que la gran parte de estudiantes tiene consciencia de sí mismo, puesto que mientras más abierto se está a la propias emociones mayor será la destreza y la comprensión del sentimiento de los demás.

A tal efecto, Goleman (ob. cit.), define la empatía como la capacidad que orienta la conciencia emocional de cada individuo constituyéndose fundamental para que éste se involucre socialmente con los demás.



## 7.6 AUTORREGULACION.

TABLA N° 13

**\*AUTORREGULACION, COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| DIMENSION:<br>AUTORREGULACION                  | NUNCA |      | CASI NUNCA |      | ALGUNAS VECES |      | CASI SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL<br>N° |
|--|-------|------|------------|------|---------------|------|--------------|------|---------|------|-------------|
|  | N°    | %    | N°         | %    | N°            | %    | N°           | %    | N°      | %    |             |
| 1.- Las emociones conflictivas lo descontrolan | 8     | 4,3  | 12         | 6,4  | 26            | 13,9 | 94           | 50,3 | 47      | 25,1 | 187         |
| 2.-Se mantiene tranquilo al momento del examen | 24    | 12.8 | 33         | 17.6 | 49            | 26.2 | 169          | 90.3 | 99      | 52.9 | 187         |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores.

Al analizar los datos sobre la dimensión autorrealización en la tabla N° 13, demuestra en el ítem 1, que las emociones conflictivas desequilibran o descontrolan a los estudiantes.

En el ítem 2, los estudiantes se mantienen tranquilos y serenos en el momento de presentar un examen académico.

Si comparamos estos resultados, el examen como situación estresante descontrolan a los estudiantes, pero a pesar de esto mantienen el control de sus emociones al momento del examen, lo cual denota cada emoción tiene en su raíz un impulso hacia la acción manejar las mismas resulta básico para la inteligencia emocional, en este sentido, el objetivo de la autorregulación según Goleman

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla N° 13 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



(ob. cit.), es controlar el exceso emocional, dominar las propias acciones de manera apropiada y equilibrar las emociones no suprimirlas, dado que cada sentimiento tiene su valor y significado.

Por ello, el estudiante que utiliza la autorregulación, maneja con cautela las situaciones difíciles, ayuda a resolver conflictos, alienta el debate y propone soluciones en beneficio de las personas o grupos porque saben entusiasmar a sus compañeros hacia el cambio, además es capaz de proponer y/o tomar iniciativas personales con autonomía y capacidad para el desarrollo del proceso educativo.

## 7.7 HABILIDADES SOCIALES.

TABLA Nº 14

**\*HABILIDADES SOCIALES, COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010**

| DIMENSION:<br>HABILIDADES<br>SOCIALES               | NUNCA |     | CASI<br>NUNCA |     | ALGUNAS<br>VECES |      | CASI<br>SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|---|-------|-----|---------------|-----|------------------|------|-----------------|------|---------|------|-------|
|   | Nº    | %   | Nº            | %   | Nº               | %    | Nº              | %    | Nº      | %    | Nº    |
| 1.- Trabajo grupal,<br>aprendizaje<br>significativo | 1     | 0,5 | 7             | 3,7 | 33               | 17,6 | 59              | 31,6 | 87      | 46,5 | 187   |
| 2.- Alegría al<br>compartir con<br>compañeros       | 0     | 0,0 | 7             | 3,7 | 9                | 4,8  | 49              | 26,2 | 122     | 65,2 | 187   |
| 3.- Trabajo grupal,<br>orientado a metas<br>comunes | 0     | 0,0 | 6             | 3,2 | 21               | 11,2 | 82              | 43,9 | 78      | 41,7 | 187   |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores.

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla Nº 14 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



En la tabla 14, referido a la dimensión habilidades sociales, se aprecia que el mismo está conformado por tres ítems, en el cual el ítem 1, indican que los estudiantes cuando trabajan en grupo el aprendizaje es más significativo.

El ítem 2, la mayoría de estudiantes de esta realidad estudiada expresan sentimientos de alegría al compartir con sus compañeros.

El ítem 3, refleja que constantemente cuando se trabaja en grupo, el estudiante orienta a sus compañeros en torno a sus metas comunes.

El estudio de estos resultados demuestra que es pertinente tomar en consideración que las habilidades sociales les permiten a los estudiantes mantener una relación estrecha entre su experiencia individual y el medio en el cual ocurre el proceso de socialización, logrando así su adaptación a los valores sociales con respecto a las valoraciones personales.

En este contexto, las habilidades sociales representan herramientas de gran importancia para los estudiantes universitarios porque las mismas facilitan la interacción efectiva del estudiante con sus docentes, compañeros, familiares, entre otros, a su vez les permite expresar sus sentimientos y opiniones de manera natural para el logro de los objetivos académicos.





## 7.8 METAS LOGRADAS EN EL EXAMEN.

TABLA Nº 15.

**\*METAS LOGRADAS EN EL EXAMEN, COMO FACTOR EMOCIONAL AL MOMENTO DEL EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA, 2009-2010.**

| DIMENSION:<br>METAS<br>LOGRADAS EN EL<br>EXAMEN  | NUNCA |     | CASI<br>NUNCA |     | ALGUNAS<br>VECES |      | CASI<br>SIEMPRE |      | SIEMPRE |      | TOTAL |
|--|-------|-----|---------------|-----|------------------|------|-----------------|------|---------|------|-------|
|  | Nº    | %   | Nº            | %   | Nº               | %    | Nº              | %    | Nº      | %    | Nº    |
| 1.- Alegría al lograr con éxito el examen        | 0     | 0,0 | 1             | 0,5 | 9                | 4,8  | 40              | 21,4 | 137     | 73,3 | 187   |
| 2.- Tristeza al no lograr las metas en el examen | 3     | 1,6 | 2             | 1,1 | 24               | 12,8 | 28              | 15,0 | 130     | 69,5 | 187   |

**Fuente:** Formulario del Test Emocional Bernatte de S. (2007).

**Elaboración:** Los autores.

Se observa en la tabla Nº 15, lo que denota que los estudiantes expresan alegría al lograr las metas propuestas en el aprendizaje.

En el ítem 2, se refleja que los estudiantes sienten tristeza al no obtener las metas previstas dentro del proceso de aprendizaje.

Al analizar estos porcentajes se obtiene que el **73.3%** de los estudiantes contestaron que siempre sienten alegría al lograr con éxito el examen, al igual que el **69.5%**, siempre manifiestan tristezas al no lograr las metas esperadas.

Es pertinente tomar en consideración tales resultados, normales en el ser humano, dado que la alegría y la tristeza constituye emociones básicas que le permiten a los individuos disfrutar o entristecerse al lograr o no cualquier actividad que realice.

---

\* Los porcentajes de los ítems de la tabla Nº 15 fueron obtenidos de manera horizontal, ya que los estudiantes tienen opción a varias respuestas.



En este sentido, la alegría lo conduce a inhibirse de posturas negativas, a ser amistoso con los demás, felicitarse por los logros adquiridos, mientras que la tristeza lo conlleva a experimentar sentimientos de pérdidas. A tal efecto, es indispensable que el estudiante aprenda a expresar sus emociones de una manera asertiva.



## 8. RELACION ENTRE LOS FACTORES EMOCIONALES Y EL ESTRÉS ACADEMICO.

TABLA Nº 1 6

### RELACION ENTRE LOS FACTORES EMOCIONALES Y EL ESTRÉS ACADEMICO AL MOMENTO DE PRESENTAR UN EXAMEN EN LAS/LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA, 2009-2010.

| NIVEL DE ESTRÉS | 1<br>CONOCIMIENTO<br>DE SI MISMO | %    | 2<br>MOTIVACION | %    | 3<br>EMPATIA | %    | 4<br>AUTORRE-<br>GULACION | %    | 5<br>HABILIDA-<br>DES<br>SOCIALES | %    | 6<br>METAS<br>LOGRADAS | %    | 7<br>SATISFACCION<br>POR LOS<br>LOGROS<br>ALCAZADOS | %    | TOTAL | %    |
|-----------------|----------------------------------|------|-----------------|------|--------------|------|---------------------------|------|-----------------------------------|------|------------------------|------|---|------|-------|------|
| NORMAL          | 0                                | 0,0  | 1               | 4,3  | 0            | 0,0  | 0                         | 0    | 0                                 | 0    | 2                      | 5,9  | 1   | 3,0  | 4     | 2,1  |
| LEVE            | 1                                | 4,8  | 2               | 8,7  | 0            | 0,0  | 0                         | 0    | 0                                 | 0    | 2                      | 5,9  | 2   | 6,1  | 7     | 3,7  |
| MODERADO        | 10                               | 47,6 | 9               | 39,1 | 10           | 41,7 | 21                        | 70   | 8                                 | 36,3 | 10                     | 29,4 | 12  | 36,4 | 80    | 42,8 |
| INTENSO         | 8                                | 38,1 | 10              | 43,5 | 11           | 45,8 | 8                         | 26,6 | 11                                | 50   | 12                     | 35,3 | 13  | 39,4 | 73    | 39,0 |
| SEVERO          | 2                                | 9,5  | 1               | 4,3  | 3            | 12,5 | 1                         | 3,3  | 3                                 | 13,6 | 8                      | 23,5 | 5   | 15,2 | 23    | 12,3 |
| TOTALES         | 21                               | 100  | 23              | 100  | 24           | 100  | 30                        | 100  | 22                                | 100  | 34                     | 100  | 33  | 100  | 187   | 100  |

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico y Test Emocional Bernatte de S. (2007)

**Elaborado:** Los autores.



En función de la tabla N° 16, encontramos que la mayoría de estudiantes siente un nivel de estrés moderado seguido de un estrés intenso lo cual refleja que a niveles medianamente altos de estrés como se indicó en el análisis de la tabla N° 5, los estudiantes son capaces de manejar coordinadamente sus emociones. Según Sawaf (2001), cuando el ser humano logra desarrollar la inteligencia emocional está en capacidad de comprenderse a sí mismo y establecer relaciones interpersonales adecuadas con las personas del entorno, familiar, laboral y social. Además de ello puede identificar de donde proceden sus reacciones emotivas y cómo funcionan con el fin de optimizar las respuestas más adecuadas en su entorno.

De tal manera podríamos decir que para los estudiantes sometido a esta investigación consideran los niveles de estrés moderado como eutrés o buen estrés, que según Pose (2005), lo considera como el fenómeno que se presenta cuando las personas reaccionan de manera positiva, creativa y afirmativa frente a una determinada circunstancia lo cual les permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas.

Pero debemos de acotar que el **12.3%** de estudiantes siente un nivel de estrés severo, el **3.7%** estrés leve, por lo que se demuestra que el estudiante conforme avanza o disminuye el nivel estrés, también se reduce su capacidad de manejar sus emociones. Resultado similar que se encontró en la investigación realizada en la Universidad Técnica de Ambato con una muestra de 72 estudiantes de diferentes carreras, en la que se pudo observar que a más alto nivel de estrés menor rendimiento y capacidad de manejar sus emociones.

Según Pose (2005) cuando las demandas del medio son excesivas, intensas y/o prolongadas, y superan la capacidad de resistencia y de adaptación del organismo de un individuo, se pasa al estado de Distrés o mal estrés.

Se puede decir que el estrés puede ser visto como un fenómeno de adaptación en los individuos ya que depende de cada persona y de la situación que se le presente el tipo de respuesta que proporcione a su entorno y esta le podrá beneficiar o no en su crecimiento personal y/o profesional.



## CAPITULO VI

### 9. DISCUSION

La presente investigación se planteó, determinar la relación entre estrés académico y factores emocionales que producen los exámenes en los/las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca 2009-2010, pero previamente se realizó, la determinación del nivel de estrés académico, las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales y la identificación de los factores emocionales que inciden en el momento del examen en los estudiantes.

En cuanto al objetivo específico N°1, los estudiantes encuestados reportaron mayor frecuencia de estrés moderado (**58.2%**), lo cual concuerda con la investigación realizada por Barraza, (2003,2005) y de la Cruz et. al (2005) en la cual los estudiantes de pos grado de la licenciatura en Medicina y de educación media superior manifestaron haber presentado medianamente alto. Para lo cual Martin, Caballero (2007) deducen que la población estudiantil constituye un grupo sometido o una actividad homogénea, con periodos particularmente estresantes como son los exámenes, exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole.

Las situaciones que más causaron preocupación relacionadas al examen fueron las referidas, al momento mismo del examen y el tiempo para estudiar, es decir, los estudiantes perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas. Este hecho relacionado de forma directa con la evaluación parece generar más estrés que otras situaciones como la cantidad de materia que tienen que estudiar y el tiempo otorgado para el examen. Resulta algo contradictorio ya entre las situaciones por su semejanza deberían causar más estrés el examen y el tiempo para realizarlo o a su vez la cantidad de materia que tienen que estudiar con el tiempo para el mismo. Esto se corresponde con el régimen de pruebas, lecciones, exámenes de interciclo y de ciclo de estudios característico de esta universidad, en la cual los estudiantes afrontan situaciones de examen muy seguidas en el tiempo.



En lo que refiere al objetivo específico N°2, lo que corresponde a las reacciones que exteriorizaron los estudiantes al momento del examen, fueron las reacciones físicas las que se reportaron con mayor frecuencia destacándose en ella la ansiedad de morderse las uñas, tic nerviosos, temblores.

Lo cual concuerda con el estudio realizado en España “ansiedad ante los exámenes” que expone con el **53.4%** de los estudiantes presentaron manifestaciones físicas críticas como temblores y tics nerviosos al momento del examen.

Las psicológicas solo algunas veces se presentaron en los estudiantes al momento del examen. Lo cual concuerda con el estudio realizado en los estudiantes de la maestría en educación de la Región Laguna de los estados Durango y Coahuila (México) que reportaron presentar solo algunas veces los síntomas del estrés académico, y dentro de los psicológicos: inquietud, ansiedad, y problemas de concentración. (En esta investigación también se utilizó el Inventario SISCO del estrés académico del Dr. Arturo Barraza.) Y por último las reacciones comportamentales no influyen en el estudiante de forma negativa al momento del examen ya que los estudiantes no tienen tendencia a polemizar, olvida muy poco lo estudiado que podría catalogarse dentro de lo normal, siente ganas de continuar con el examen, y no desean consumir café, tabaco ni otras sustancias adictivas.

Todos estos resultados indican, en conjunto, que todos los esfuerzos dirigidos hacia el diseño y evaluación de programas educativos orientados al manejo adecuado de la distribución del tiempo y de mejoras en los hábitos de estudio podrían tener un impacto positivo sobre el nivel de estrés percibido por los estudiantes. En este sentido, las investigaciones de Macan, Shahani, Dipboye y Phillips (2006) han demostrado que el manejo apropiado del tiempo dedicado a los estudios está relacionado con un mejor desempeño, menor sobrecarga y tensiones somáticas.

Como se desprende de los resultados, parece claro que la mayoría de los estudiantes están sometidos a niveles de estrés medianamente altos al momento de los exámenes universitarios, pero no producen desajustes que comprometan su salud, como se esperaba lo cual no resulta alarmante.



A continuación tomando como punto de referencia los porcentajes obtenidos en cada una de las dimensiones que conforman las variables de los factores emocionales se deriva la discusión de los resultados:

En cuanto el objetivo específico N° 3, referido a identificar los factores emocionales que inciden en el momento del examen, se tiene que el porcentaje total de los ítems, correspondiente a la dimensión, conocimiento de sí mismo, indican que los estudiantes no tienen dificultades para poner en práctica el conocimiento de sí mismo, lo cual implica que debe comprender bien los motivos propios y la influencia que éstos ejercen sobre las emociones.

En la dimensión motivación los resultados obtenidos, denota que aun cuando un pequeño número de estudiantes están desmotivados para aprender a pensar positivamente, hay otro grupo numeroso que demuestra persistencia, creatividad y participación en las acciones que les corresponde realizar.

En éste sentido es importante tomar en consideración lo planteado por Gil"Adi (ob. cit.), quien refiere que las personas motivadas usan reafirmaciones positivas dejando a un lado los pensamientos negativos, acuden a la autocrítica constructiva, revisan los comportamientos diariamente y sacan ventaja de las dificultades o contratiempo.

En los resultados obtenidos, correspondientes a la dimensión empatía se constató la existe necesidad que el estudiante tenga conciencia de sí mismo, puesto que mientras más atento esté de sus emociones mayor será la destreza en la comprensión hacia los demás.

A tal efecto es pertinente considerar lo señalado por Castro (ob. cit.), quien refiere que la empatía le sirve al estudiante para desarrollar actitudes positivas de interacción porque contribuye a su socialización aprendiendo a interpretar las útiles señales de la comunicación con quienes le rodean, lo cual es una condición necesaria para ayudar a los demás lo que significa fomentar su capacidad para el logro de los objetivos académicos.



Los resultados, referido a la dimensión autorregulación evidencian que los estudiantes en alto porcentaje, no tienen dificultades para mantener un equilibrio emocional ante situaciones estresantes y de presión, y mantienen bajo control las emociones perturbadoras. En este sentido, Castro (ob. cit.), refiere que el estudiante que utiliza la autorregulación maneja con cautela las situaciones difíciles, ayuda a resolver conflictos, alienta el debate, la discusión franca y sabe proponer soluciones en beneficio de las personas o grupos porque saben entusiasmar a sus compañeros hacia el cambio.

Con respecto a la dimensión habilidades sociales, se observó que los estudiantes mantienen interacción con sus compañeros a través del trabajo en grupo para el logro de metas comunes.

De allí que, sea pertinente tomar en consideración que las habilidades sociales le permiten a los sujetos mantener una relación estrecha entre su experiencia individual y el medio en el cual ocurre el proceso de socialización.

Según la opinión de los estudiantes las manifestaciones por las metas logradas y la satisfacción por logros alcanzados, se evidenció en los porcentajes obtenidos en los ítems referidos a la dimensión metas logradas, que los estudiantes expresan sentimientos tanto de alegría como tristeza cuando logran o no las metas propuestas al recibir la nota del examen, esto denota que las emociones básicas le permiten disfrutar del éxito logrado y manejar situaciones de nostalgia en las actividades que realiza, dato que inhibe posturas negativas y demuestra comportamientos que lo conducen al logro de los objetivos propuestos.

Los resultados correspondientes a la dimensión satisfacción por los logros alcanzados demuestran que los estudiantes constantemente buscan metas sucesivas para lograrlas y corresponder así a las expectativas y exigencias del sistema de educación universitaria.





Por ello, según Sánchez (ob. cit.), para el logro de resultados exitosos en el aspecto académico, el estudiante debe trazarse metas realistas en el sentido de poder alcanzarlas.

Al analizar la relación entre los factores emocionales y el nivel de estrés académico al momento de presentar un examen, la mayoría de los estudiantes indicaron que a niveles medianamente altos de estrés moderado (**42.8%**) e intenso (**39%**), son capaces de manejar perfectamente sus emociones. Pero si el nivel de estrés decrece o aumenta también disminuye la capacidad de manejar sus emociones.

Con esto demostramos que los estudiantes se enfrentan cada vez a más exigencias, desafíos y retos. Pero tal situación no descontrola al estudiante manteniendo el interés frente al estudio y auto crítica y del control sobre el ambiente y sus emociones.



## CAPITULO VII

### 10. CONCLUSIONES.

A continuación se presentan las conclusiones derivadas de la investigación la cual permitió analizar la relación entre los factores emocionales y su relación con el estrés académico de las/los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Estas conclusiones se relacionan con los objetivos específicos propuestos para este estudio, a saber:

- 1.- El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el nivel moderado e intenso. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones físicas, psicológicas, y comportamentales. Dichas manifestaciones son características propias del proceso del estrés académico.
- 2.- Se evidenció que los estudiantes no presentan dificultades para poner en práctica el conocimiento de sí mismo, el cual implica comprender bien los motivos propios y la influencia que éstos ejercen sobre las emociones.
- 3.- Se observó que los estudiantes no tienen limitaciones para fijarse metas difíciles y aprender a mejorar su desempeño cuando consigue obstáculos en las acciones que les corresponde llevar a cabo.
- 4.- Se constató el estudiante tiene conciencia de sí mismo, puesto que mientras más atento esté de sus emociones, mayor será la destreza en la comprensión hacia los demás.
- 5.- Se observó que los estudiantes no tienen dificultades para mantener un equilibrio emocional ante situaciones estresantes y de presión.



- 6.- En cuanto a las habilidades sociales, se evidenció que los estudiantes mantienen interacción con sus compañeros a través del trabajo en grupo para el logro de metas comunes.
- 7.- Se detectó que los estudiantes expresan sentimientos de alegría cuando logran las metas propuestas.
- 8.- Los datos demuestran que los estudiantes constantemente buscan metas sucesivas para sentirse satisfechos por los logros alcanzados y corresponder hacia las expectativas y exigencias del sistema de educación universitaria.
- 9.- Para finalizar podemos decir que la relación que existe entre los factores emocionales y los niveles de estrés, influyen en los estudiantes ya que a niveles medianamente altos de estrés son capaces de manejar sus emociones de manera que no perjudique el examen.



## 11. RECOMENDACIONES.

Como resultado de la investigación, se considera conveniente presentar las siguientes recomendaciones:

- 1.- Se recomienda a la Universidad impartir charlas motivacionales constantemente y más una semana antes de los exámenes de la institución para disminuir los niveles de estrés en las/los estudiantes.
- 2.- Dar repasos o reforzamientos a cada estudiante de las asignaturas correspondientes para fortalecer los conocimientos.
- 3.- Orientar a los estudiantes sobre el manejo de autocontrol antes y durante el examen.
- 4.- Que se realicen evaluaciones continuas para ver cómo ha sido su comprensión de temas de las diferentes asignaturas.
- 5.- Facilitar y enseñar hábitos de estudio.
- 6.- Dar a conocer a los estudiantes los resultados del estudio, a efectos de generar una matriz de opinión con respecto al manejo de las emociones para el logro de las metas académicas.
- 7.- Continuar indagando sobre la relación entre factores emocionales y el logro académico de los estudiantes e sobre los factores emocionales y su relación con el estrés académico al momento de presentar un examen.



## 12. BIBLIOGRAFIA

1. Barraza Macías, Arturo. (2003), *El estrés académico en los alumnos de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango*, Guadalajara, Memoria electrónica del VII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
2. Barraza Macías, Arturo. (2005), *El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior*, Hermosillo, Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
3. Barraza Macías, Arturo. (2006), *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*, Revista Electrónica de Psicología Iztacala, Vol. 9, No. 3, pp. 110-129.
4. Orlandini Alberto, *El Estrés. Qué es y cómo evitarlo*, "Colección la Ciencia para Todos", Fondo de Cultura Económica" 1999.
5. <http://www.campus-oei.org/revista/1085.htm> Revista Iberoamericana de Psicológica, Número 37/210 - 12 – 05.
6. Proyecto de atención al universitario en época de exámenes (2005). P.A.U. Educación. Disponible en: [www.psicología-online.es](http://www.psicología-online.es)
7. Inventario SISCO del Estrés Académico, disponible en: [http://www.unesco.org/education/efa/ed\\_for\\_all/background/world\\_conference\\_jomtien.shtml](http://www.unesco.org/education/efa/ed_for_all/background/world_conference_jomtien.shtml).
8. Correa, S. (2004). *La Inteligencia emocional*. Caracas: Edic SYPAL.



9. Lazarus, R. S., y S. Folkman. (1986), *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Martínez Roca.
10. Polo, Antonia; Hernández, José Manuel; y Pozo, Carmen. (1996), Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios, en *Ansiedad y Estrés*, Vol 2, No.2/3, pp.159-172,
11. Sender, R.; Valles, A.; Puig, O.; Salamero, M.; y Valdés, M. (2004), ¿Qué hay detrás del miedo a los exámenes?, en *Educación Médica*, Vol. 7, No. 1, pp. 36-41,
12. Goleman, D. (1997). *La Inteligencia Emocional*. Madrid: Ediciones Rualyp.
13. Medina, F. (2005). *Analfabetismo Emocional*. España: Editorial Bonum.
14. Monjas, M. (2005). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción social*. CIDE. Ministerio de Cultura, Educación y Deporte. España.
15. Uzcátegui, L. (2004). *Emociones Inteligentes. El Manual de la Inteligencia Emocional*. Caracas: Ediciones Lithopolar.
16. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: Editorial McGraw-Hill.
17. Palella, S. y Martins, F. (2004). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. FEDUPEL. Caracas: Editorial Pedagógic



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- <sup>1</sup> Viñas Poch, F. y Caparrós, B. (2000), *Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática autoinformada en un grupo de estudiantes universitarios*, en *Psicología.com*, Vol. 4, No. 1.
- <sup>2</sup> Mayer, E. y Salovey, M. (2001). *La Inteligencia Emocional*. México: Editorial Trillas.
- <sup>3</sup> Pose, G. (2005). *Estrés En La Evaluación Institucional*. Disponible en:  
<http://www.monografias.com/trabajos34/causas-estres-laboral/causas-estres-laboral.shtml>
- <sup>4</sup> Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de psicología [revista online] 2007 [14 de mayo de 2008]; 25(1). p. 87-99. Disponible en:  
[http://www.cop.es/delegaci/andocci/VOL.%2025\\_1\\_7\\_2007.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/VOL.%2025_1_7_2007.pdf)
- <sup>5</sup> Barraza Macías, Arturo. (2007), *Estrés académico. Un estado de la cuestión*, disponible en la Biblioteca Virtual de Psicologiacientífica.com
- <sup>6</sup> <http://www.psiquiatria.com/noticias/ansiedad/22748/>
- <sup>7</sup> <http://revistagriot.uprrp.edu/archivos/2007121204.pdf>
- <sup>8</sup> [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132004000100006&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132004000100006&script=sci_arttext)
- <sup>9</sup> <http://www.monografias.com/trabajos-pdf/estres-academico-rendimiento-estudiantebachillerato/estres-academico-rendimiento-estudiante-bachillerato.pdf>
- <sup>10</sup> <http://www.monografias.com/trabajos61/estres-rendimiento-academico/estres-rendimiento-academico2.shtml>
- <sup>11</sup> Correa, S. (2004). *La Inteligencia Emocional*. Caracas: Ediciones SYPAL.
- <sup>12</sup> Reeve, J. (2001). *Motivación y Emoción*. España: Editorial McGraw-Hill.
- <sup>13</sup> Reeve, J. (2005). *Motivación y Emoción*. España: Editorial McGraw-Hill
- <sup>14</sup> Shapiro, L. (2000). *La Inteligencia Emocional en los Niños*. Colombia: Ediciones Javier Vergara.
- <sup>15</sup> Sawaf, A. (2001). *Factores Emocionales*. España: Editorial Bonum



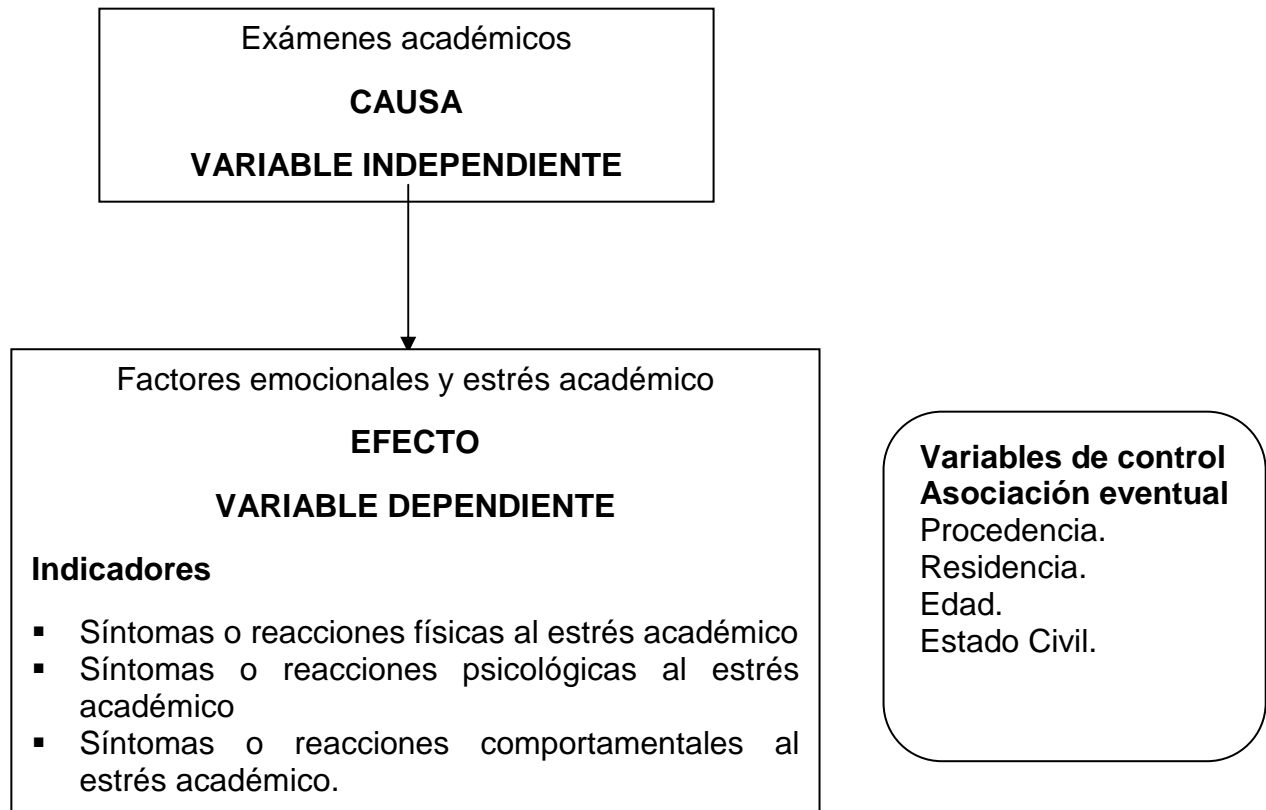
16<sup>1</sup> Gil"Adi, D. (2001). *Inteligencia Emocional en Práctica*. México: Editorial McGraw-Hill.





## ANEXOS

### ANEXO Nº 1: ASOCIACION EMPIRICA DE VARIABLES





**ANEXO Nº 2: OPERACIONALIZACION DE VARIABLES**

| VARIABLES                   | DEFINICIÓN CONCEPTUAL  | DIMENSIONES   | INDICADOR   | ESCALA   |
|-----------------------------|--|---|---|--|
| <b>Exámenes académicos</b>  | Es un tipo de evaluación que puede ser escrita, oral y que tendrá como objetivo final medir los conocimientos que ostenta un estudiante respecto de una determinada materia. | - Nivel de conocimiento respecto de una materia o asignatura.   | - Inventario SISCO del estrés académico dirigido a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. | Si<br>No   |
| <b>Factores emocionales</b> | Son las emociones que se producen sin la participación de procesos cognoscitivos.  | - Conocimiento de sí mismo<br>- Motivación.<br>- Empatía.<br>- Autorregulación<br>- Habilidades sociales. | - Cuestionario de Bernatte 2007 sobre los factores emocionales dirigido a los estudiantes de la Escuela de                  | - Siempre.<br>- Casi siempre.<br>- Algunas veces.<br>- Casi nunca. |



|                          |  |   |   |  |
|--------------------------|--|---|---|--|
|                          |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metas logradas durante la realización del examen.</li> <li>- Satisfacción por logros alcanzados después de recibir la nota de examen.</li> </ul> | Enfermería de la Universidad de Cuenca.   | - Nunca.   |
| <b>Estrés académico.</b> | <p>Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos:</p> <p><b>Primero:</b> el estudiante se ve sometido, en contextos de estudio, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores,</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Biológico.</li> <li>- Psicológico.</li> <li>- Comportamental.</li> </ul>   | - Inventario SISCO del estrés académico dirigido a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca.</li> <li>- Rara vez.</li> <li>- Algunas veces.</li> <li>- Casi Siempre.</li> <li>- Siempre.</li> </ul> |



|  |   |                |   |  |
|--|---|----------------|---|--|
|  | <p><b>Segundo:</b> esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio)</p> <p><b>Tercero:</b> ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.</p> |                |   |  |
| <b>Síntomas o reacciones físicas al estrés académico.</b>      | Respuesta fisiológica ante un estímulo estudiantil.   | - Biológico.   | Inventario SISCO del estrés académico dirigido a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca.</li> <li>- Rara vez.</li> <li>- Algunas veces.</li> <li>- Casi Siempre.</li> <li>- Siempre.</li> </ul> |
| <b>Síntomas o reacciones psicológicas al estrés académico.</b> | Son Los sentimientos, las sensaciones manifestadas por los estudiantes los cuales siempre   | - Psicológico. | - Inventario SISCO del estrés académico dirigido  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca.</li> <li>- Rara vez.</li> <li>- Algunas</li> </ul>   |



|  |  |                   |   |  |
|--|--|-------------------|---|--|
|  | implican una desagradable y profunda sensación general.                                    |                   | a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.  | veces.<br>- Casi Siempre.<br>- Siempre.                                      |
| <b>Síntomas o reacciones comportamentales al estrés académico.</b> | Son reacciones de conducta del estudiante en relación con su entorno o mundo de estímulos. | - Comportamental. | - Inventario SISCO del estrés académico dirigido a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca. | - Nunca.<br>- Rara vez.<br>- Algunas veces.<br>- Casi Siempre.<br>- Siempre. |
| <b>Procedencia.</b>  | Lugar de nacimiento de una persona.  | - Social          | - Área geográfica   | - Provincia.<br>- Zona urbana o rural.                                       |
| <b>Residencia</b>  | Lugar donde habitualmente vive una persona.  | - Social          | - Área geográfica   | - Zona Urbana o  |



|                     |   |             |                        |  |
|---------------------|---|-------------|------------------------|--|
|                     |   |             |                        | rural.   |
| <b>Edad</b>         | Duración de la existencia de un individuo, medida desde el momento del nacimiento.  | - Biológico | - Cedula de Identidad  | - 18-20años.<br>- 20-22.<br>- 21-23.<br>- 24-26.<br>- 27-29.<br>- 30-32 años.<br>- 33 a más. |
| <b>Estado civil</b> | Es el conjunto de cualidades, atributos y circunstancias de las personas, que la identifican jurídicamente y que determinan su capacidad, con cierto carácter de generalidad y permanencia. | - Social    | - Cedula de identidad. | - Soltera/o.<br>- Casada/o.<br>- Divorciada/o.<br>- Unión libre.<br>- Viuda/o.               |



### ANEXO N° 3

#### DATOS GENERALES:

Procedencia: \_\_\_\_\_ Residencia \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Provincia: \_\_\_\_\_ Urbana: \_\_\_\_\_ Rural: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_

#### INVENTARIO SISCO DEL ESTRES ACADEMICO

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca durante la presentación de un examen. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación.

##### 1.- Al presentar un examen te sientes preocupado/a o nervioso/a.

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 numero 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) es poco y (5) mucho.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |



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

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| La cantidad de materia que tienes que estudiar para el examen. |              |                    |                         |                        |                |
| El tiempo otorgado para estudiar para los exámenes.            |              |                    |                         |                        |                |
| El momento mismo del examen.                                   |              |                    |                         |                        |                |
| Tiempo limitado para hacer el examen.                          |              |                    |                         |                        |                |
| Otra _____<br>(Especifique)                                    |              |                    |                         |                        |                |

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es alguna vez, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas realizando el examen.

#### REACCIONES FÍSICAS

|   | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Fatiga crónica (cansancio permanente)                                   |              |                    |                         |                        |                |
| Dolores de cabeza o migrañas  |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de digestión, dolor abdominal.                                |              |                    |                         |                        |                |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, temblores o tics nerviosos, etc. |              |                    |                         |                        |                |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir                                 |              |                    |                         |                        |                |





### REACCIONES PSICOLOGICAS

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimientos de depresión y tristeza(decaído)          |              |                    |                         |                        |                |
| Ansiedad, angustia o desesperación                     |              |                    |                         |                        |                |
| Problemas de concentración                             |              |                    |                         |                        |                |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad |              |                    |                         |                        |                |

### REACCIONES COMPORTAMENTALES

|  | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|--|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.   |              |                    |                         |                        |                |
| Olvido de lo estudiado en el momento de dar el examen.   |              |                    |                         |                        |                |
| Desgano para continuar con el examen.  |              |                    |                         |                        |                |
| Deseo de consumir café o tabaco u otra sustancia, en caso de ser así especifique la sustancia. |              |                    |                         |                        |                |

### OTRAS (ESPECIFIQUE)

|   | (1)<br>Nunca | (2)<br>Rara<br>vez | (3)<br>Algunas<br>veces | (4)<br>Casi<br>siempre | (5)<br>Siempre |
|---|--------------|--------------------|-------------------------|------------------------|----------------|
| . |              |                    |                         |                        |                |



## ANEXO Nº 4

### TEST EMOCIONAL

Estimado/a Estudiante:

El presente instrumento tiene por objeto recabar información sobre los factores emocionales y su relación con el estrés académico al momento de presentar un examen en la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Mucho sabremos agradecer su aporte en el sentido de contestar todas las proposiciones que se presentan a su consideración. La información suministrada será utilizada única y exclusivamente para fines estadísticos propio de la investigación.

#### Instrucciones Generales

Por favor, lea detenidamente los enunciados y categoría de las respuestas de cada ítem.

A continuación utilice el formato para indicar su respuesta con cada enunciado de acuerdo al criterio que usted considere conveniente.

Sólo puede indicar una opción en cada ítem, marcando con una equis (X) en el espacio correspondiente según la siguiente escala:

|               |      |
|---------------|------|
| Siempre       | (S)  |
| Casi Siempre  | (CS) |
| Algunas Veces | (AV) |
| Casi Nunca    | (CN) |
| Nunca         | (N)  |



- Trate de responder todos los ítems.
- Si tiene duda consulte al encuestador.

- Factores emocionales que inciden al momento de dar un examen académico de los

**Dimensión:** Conocimiento de sí mismo

| Como estudiante   | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|---|-----------------------|----|----|----|---|
|   | S                     | CS | AV | CN | N |
| 1. Es consciente de sus sentimientos la mayor parte del tiempo al momento del examen. |                       |    |    |    |   |
| 2. Identifica su estado emocional al momento de hacer el examen.                      |                       |    |    |    |   |
| 3. Acepta sus sentimientos como propios.  |                       |    |    |    |   |

**Dimensión:** Motivación

| Como estudiante  | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|--|-----------------------|----|----|----|---|
|  | S                     | CS | AV | CN | N |
| 4. Continúa con su examen a pesar de los tropiezos sin desanimarse.              |                       |    |    |    |   |
| 5. Organiza con entusiasmo el material instruccional antes de asistir al examen. |                       |    |    |    |   |



**Dimensión: Empatía**

| Como estudiante  | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|--|-----------------------|----|----|----|---|
|  | S                     | CS | AV | CN | N |
| 6. Cuando un compañero tiene problemas lo entiende y se ubica en su lugar.                           |                       |    |    |    |   |
| 7. Al tratar con sus compañeros/as percibe fácilmente sus sentimientos.                              |                       |    |    |    |   |
| 8. Se interesa por las necesidades y dificultades de sus compañeros, familiares, amigos entre otros. |                       |    |    |    |   |

**Dimensión: Autorregulación**

| Como estudiante  | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|--|-----------------------|----|----|----|---|
|  | S                     | CS | AV | CN | N |
| 9. Las emociones conflictivas lo desequilibran o descontrolan.                                       |                       |    |    |    |   |
| 10. Se mantiene tranquilo y sereno en el momento de rendir un examen.                                |                       |    |    |    |   |
| 11. Mantiene el control en situaciones estresantes y de presión como en el momento de dar un examen. |                       |    |    |    |   |



**Dimensión:** Habilidades Sociales

| Como estudiante   | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|---|-----------------------|----|----|----|---|
|   | S                     | CS | AV | CN | N |
| 12. Cuando trabaja en grupo el aprendizaje es más significativo.                |                       |    |    |    |   |
| 13. Expresa alegría al compartir con sus compañeros.                            |                       |    |    |    |   |
| 14. Cuando trabaja en grupo, orienta a sus compañeros en torno a metas comunes. |                       |    |    |    |   |

**Dimensión:** Metas logradas durante la realización del examen.

| Como estudiante   | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|---|-----------------------|----|----|----|---|
|   | S                     | CS | AV | CN | N |
| 15. Expresa alegría al lograr realizar con éxito un examen.                                       |                       |    |    |    |   |
| 16. Siente tristeza al no obtener las metas previstas durante la realización del examen académico |                       |    |    |    |   |

**Dimensión:** Satisfacción por logros alcanzados después de recibir la nota de examen.

| Como estudiante   | Opciones de respuesta |    |    |    |   |
|---|-----------------------|----|----|----|---|
|   | S                     | CS | AV | CN | N |
| 17. Siente satisfacción por logros alcanzados al momento de recibir su nota de examen     |                       |    |    |    |   |
| 18. Busca metas sucesivas que derivan en satisfacción por el logro de la tarea ejecutada. |                       |    |    |    |   |



## ANEXO Nº 5

### CONSETIMIENTO INFORMADO

María del Rocío Flores Vásquez con C.I: 010387859-1 y Julio Enrique Fajardo Juca con C.I: 010518179-6, estudiantes de cuarto año (internado) de la Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de Cuenca, nos encontramos realizando una investigación sobre: **“LOS FACTORES EMOCIONALES Y SU RELACION CON EL ESTRÉS ACADEMICO FRENTE A EXAMENES EN LOS/LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA 2009-2010”**.

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre el estrés académico y factores emocionales que producen los exámenes en los/las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Este estudio se hará mediante la aplicación de dos cuestionarios: **EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO Y EL TEST EMOCIONAL**, los mismos que no representan dificultad en las respuestas ya que son solamente de chequeo.

Sin embargo puede Ud. Hacer las preguntas que considere necesarias que nosotros le daremos las respuestas que aclare su inquietud.

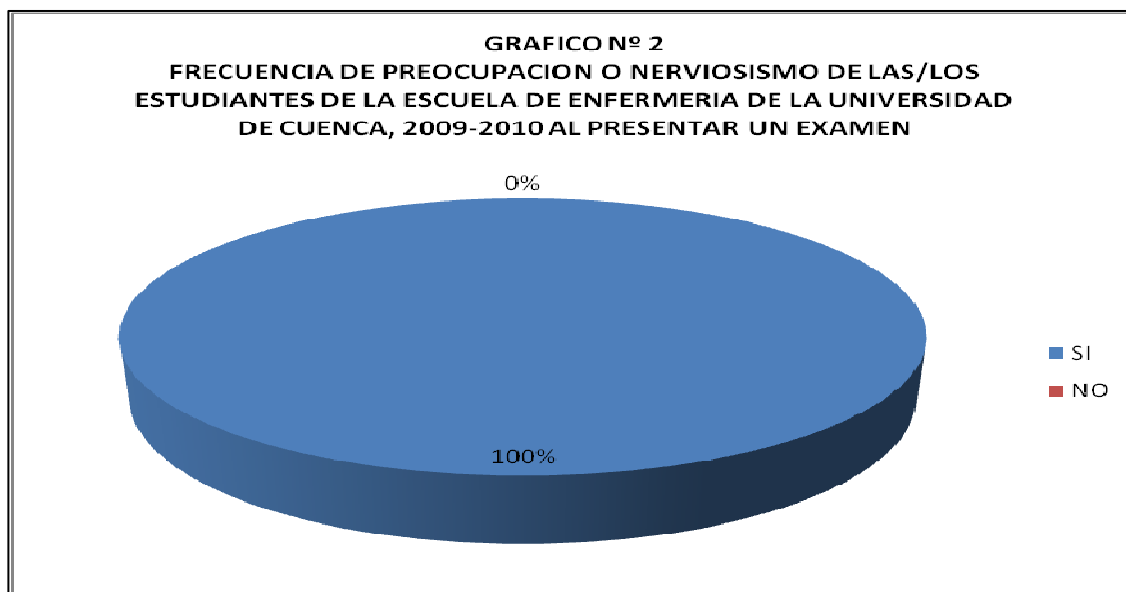
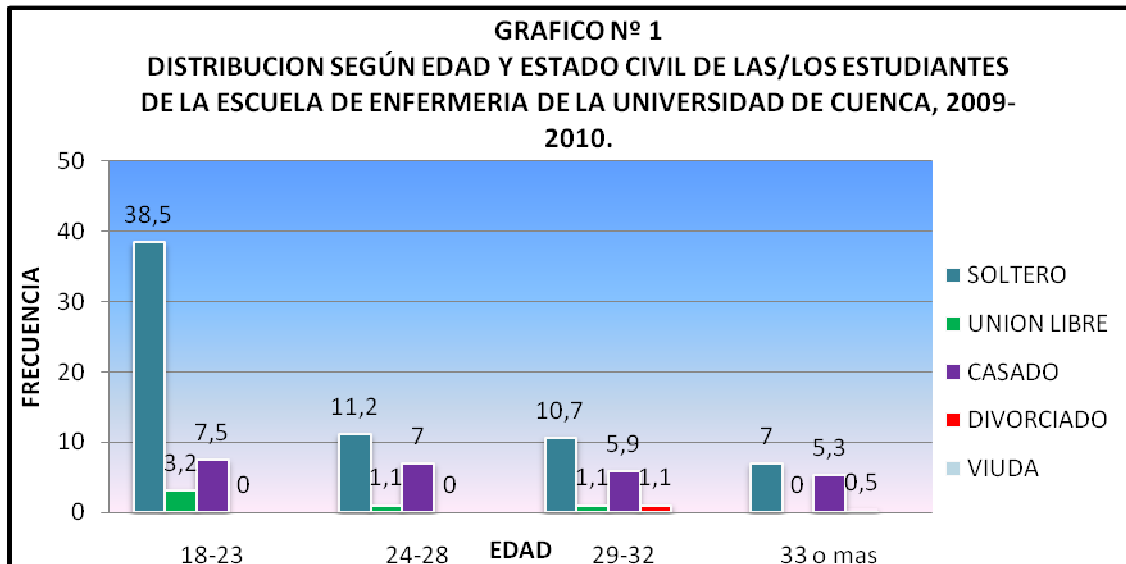
Le informamos que esta investigación es de carácter confidencial ya que en el documento final no se harán constar nombres ni fotografías, salvo autorización escrita y firmada para ello.

Asimismo la investigación no representará para Ud. Daño físico, moral o psicológico, así como no constituirá erogación económica de ningún tipo.

Si Ud. Está de acuerdo en participar en la investigación le solicitamos de la manera más comedida se digne autorizar con su nombre, firma y cédula de identidad.

**ANEXO Nº 6**

**GRAFICOS ESTADISTICOS DE LOS ANALISIS DE LOS RESULTADOS.**

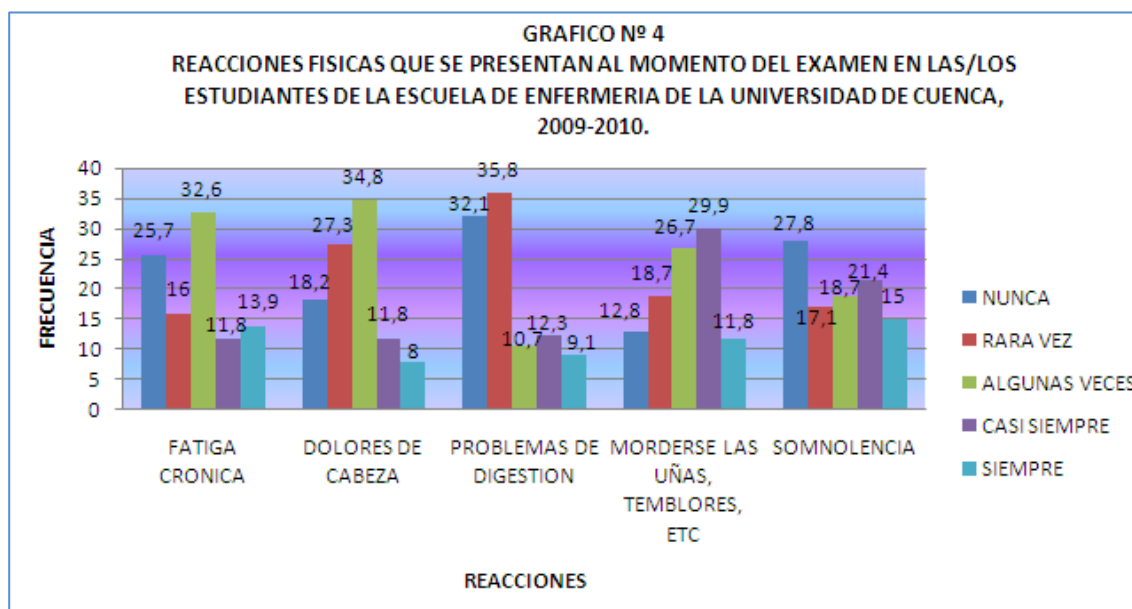
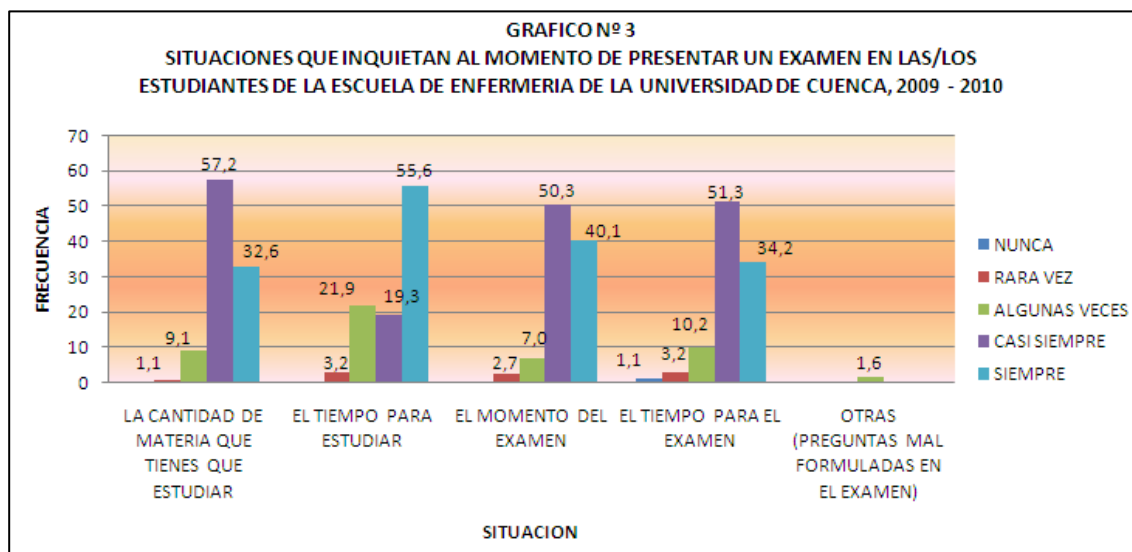


Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico.

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.



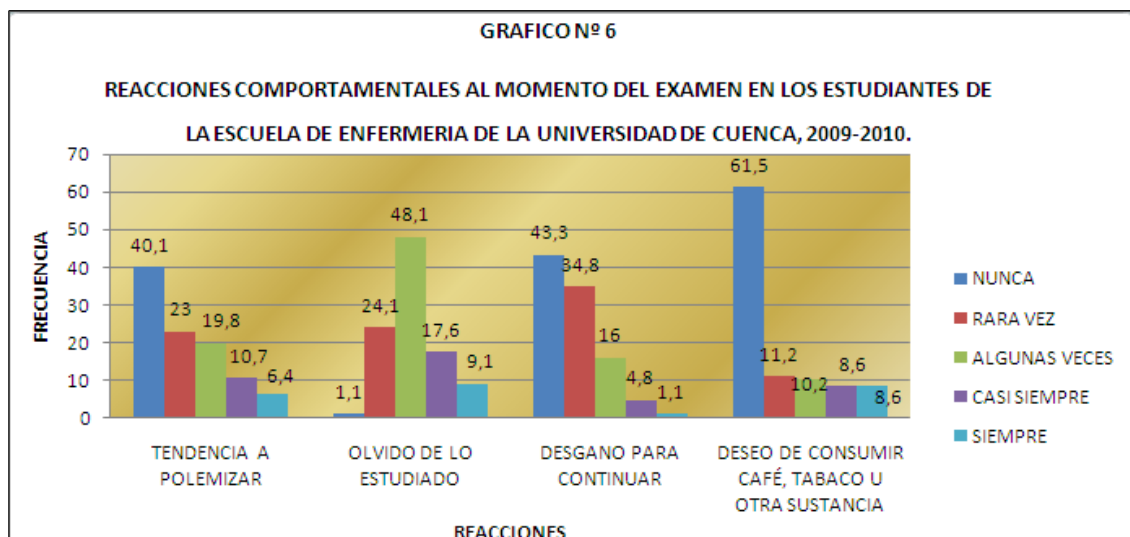
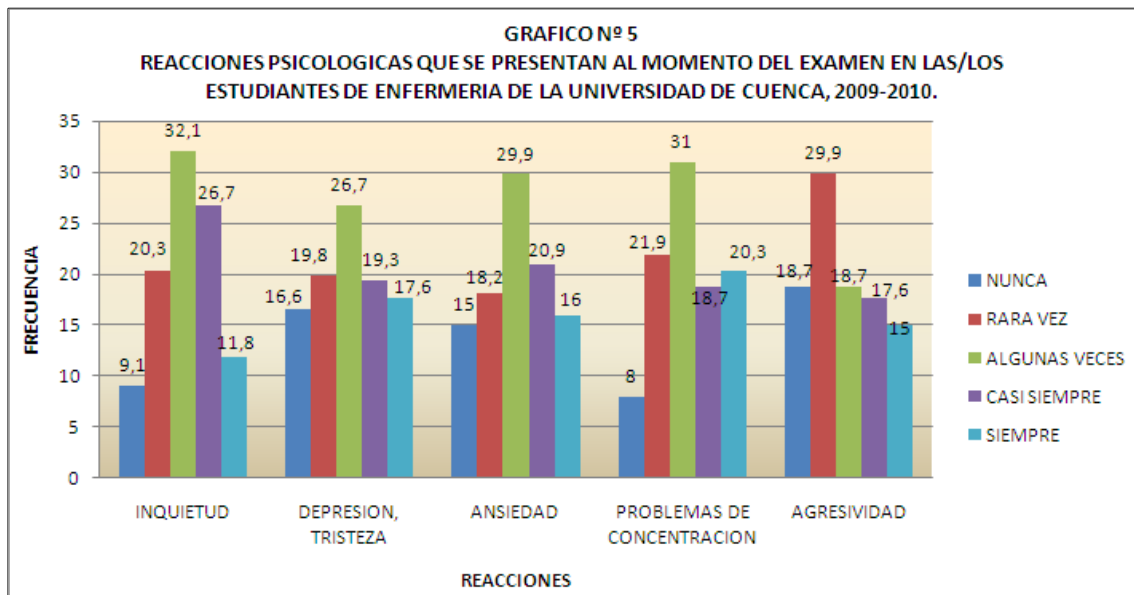
Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico.

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.



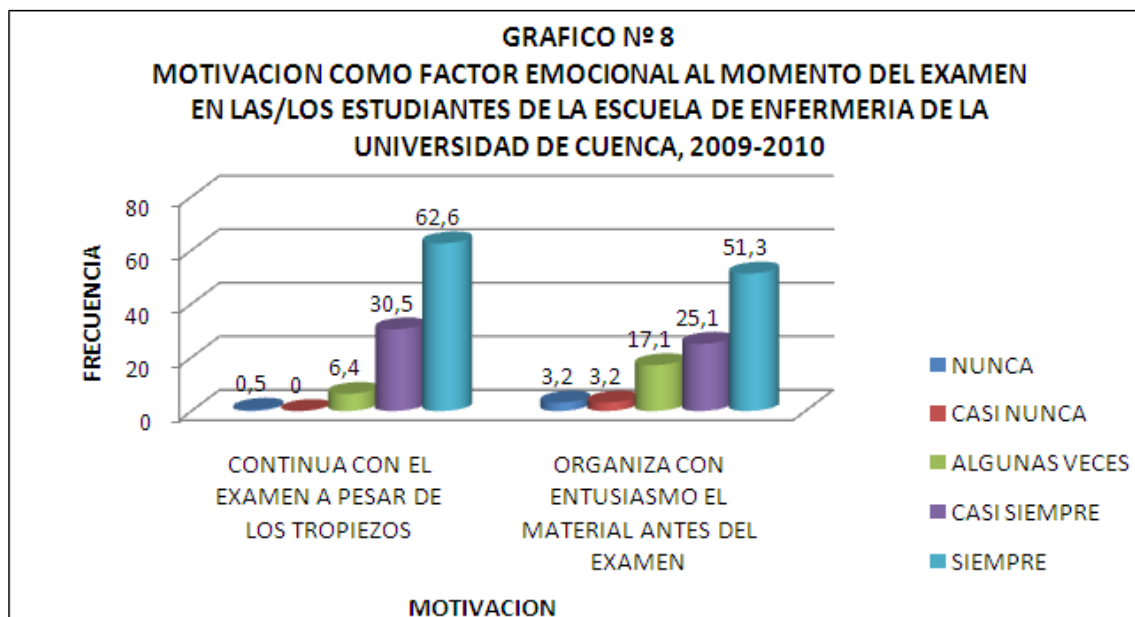
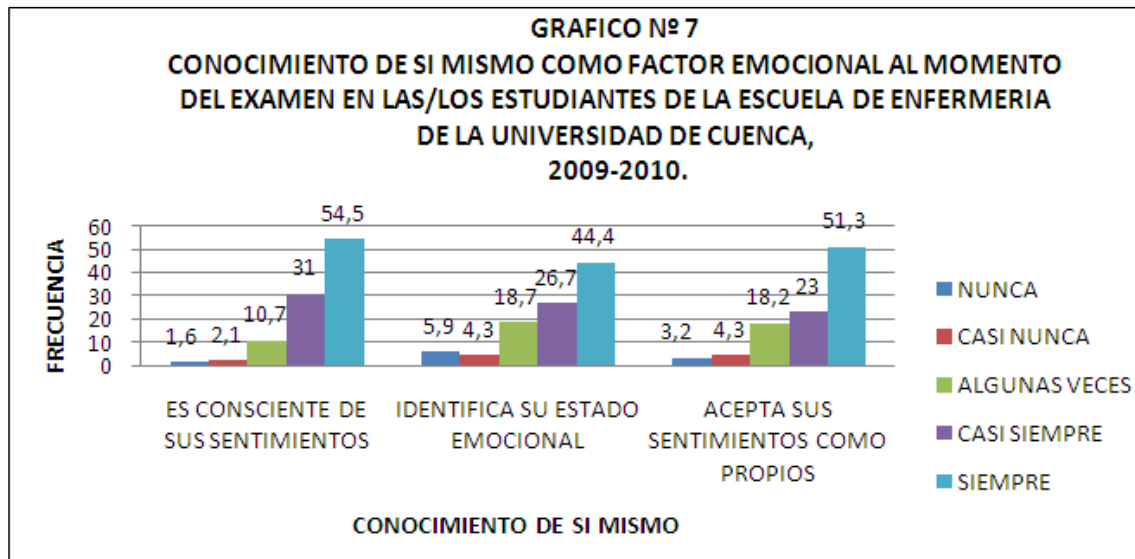


Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario Inventario SISCO del estrés académico.

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.

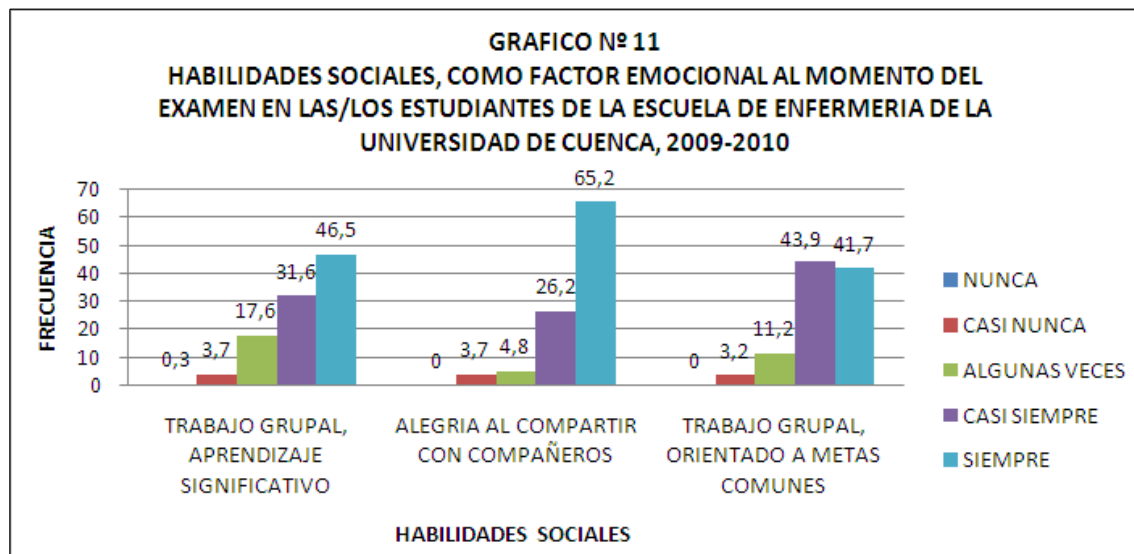
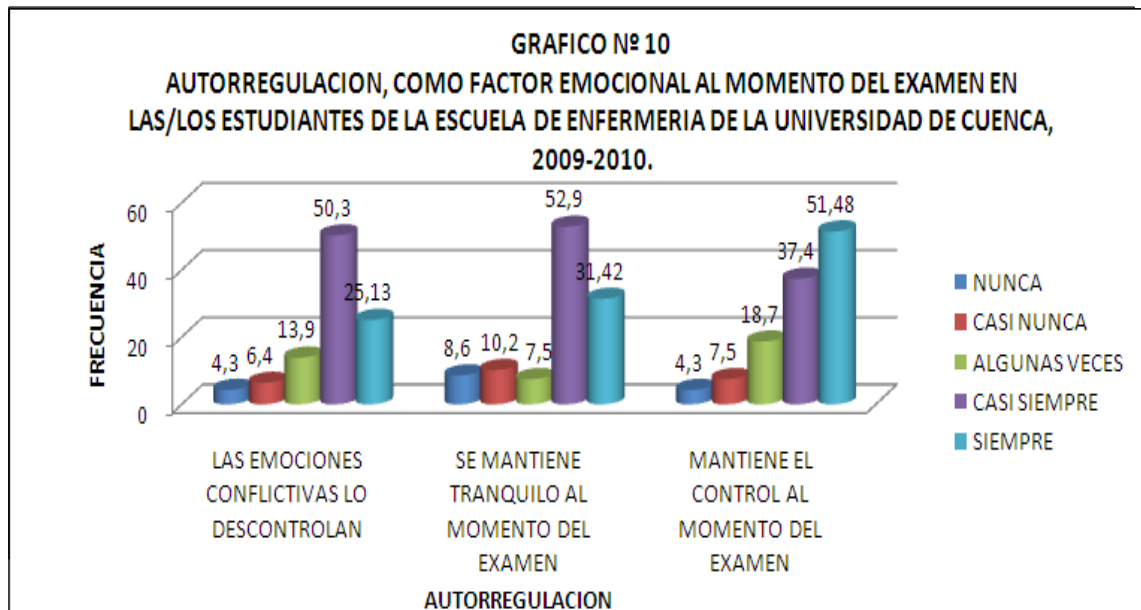


Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario de Test Emocional de Bernatte de S (2007).

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.

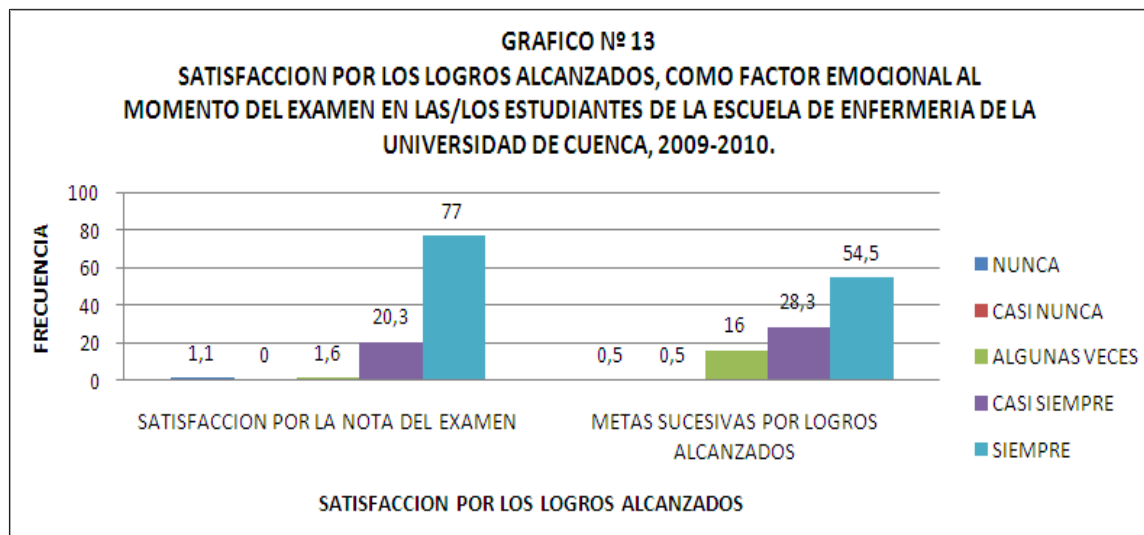
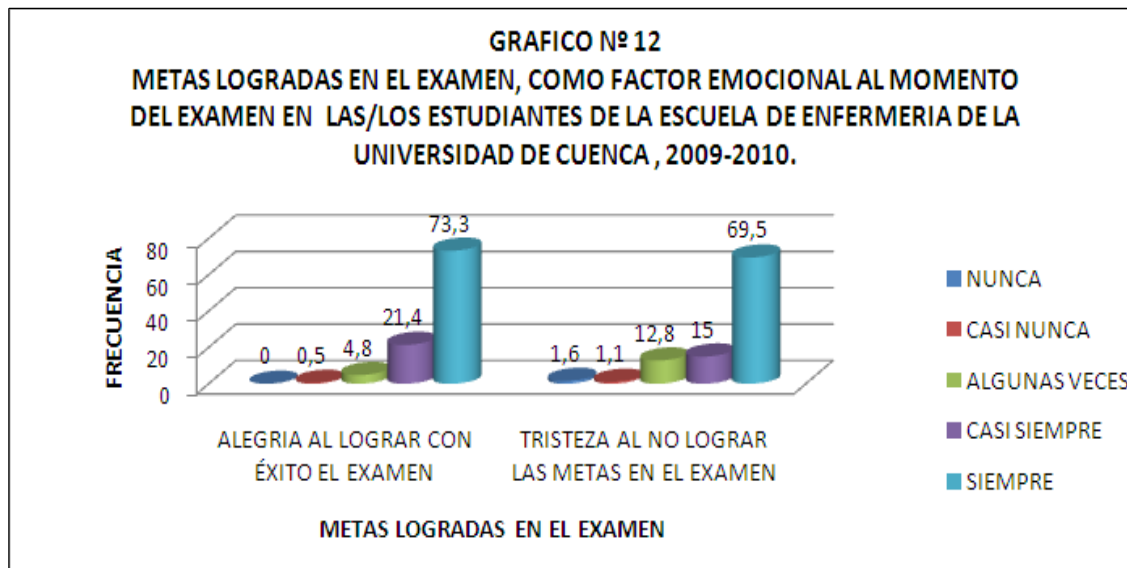


Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario de Test Emocional de Bernatte de S (2007).

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.

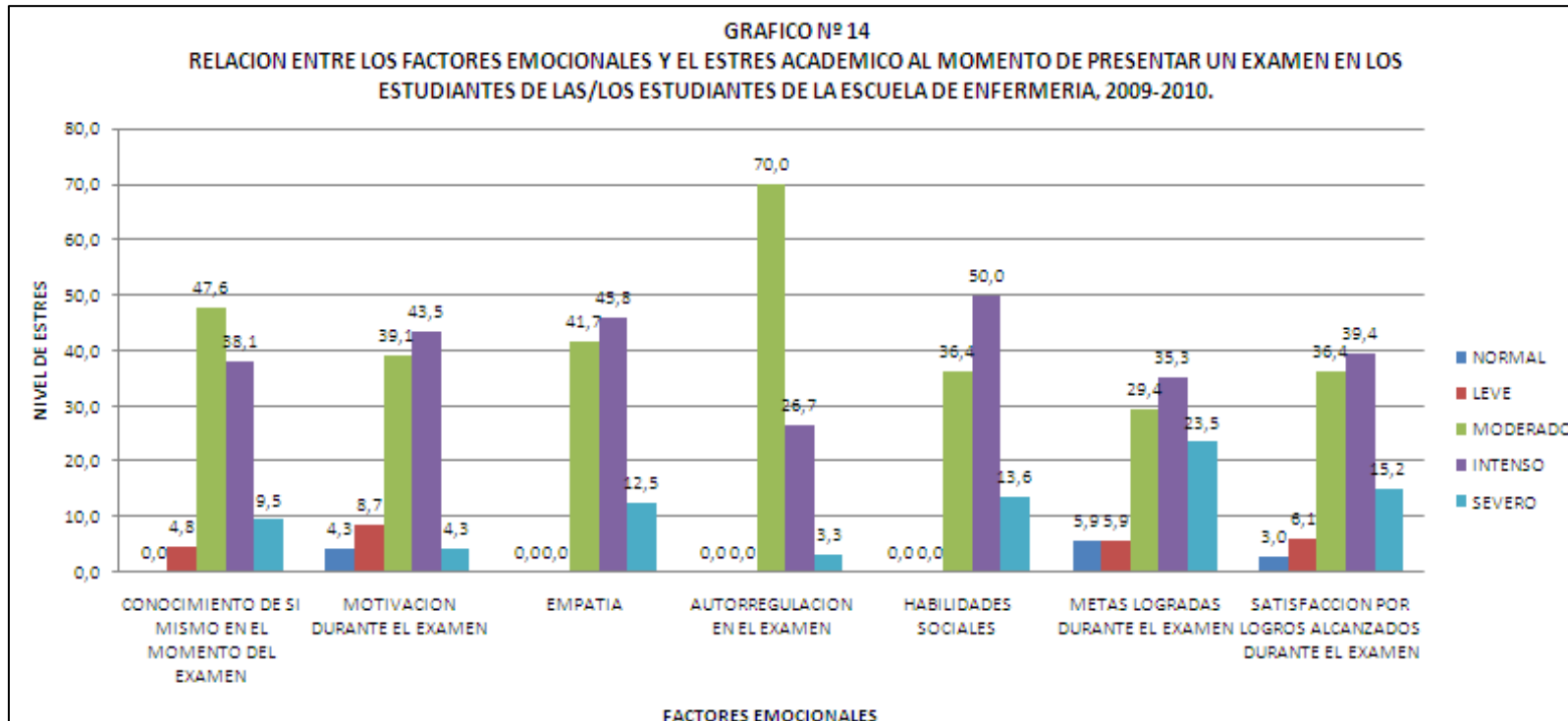


Los gráficos son:

**Fuente:** Formulario de Test Emocional de Bernatte de S (2007).

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.



Los gráficos son:

**Fuente:** Formularios Inventario SISCO del estrés académico y del Test Emocional Bernatte de S (2007).

**Elaboración:** Rocío Flores Vásquez.

Julio Fajardo Juca.

