



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA: PSICOLOGÍA EDUCATIVA, ORIENTACIÓN
VOCACIONAL Y FAMILIAR

TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

“ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019”

AUTOR:

DARWIN DAVID SILVA CEVALLOS

TUTOR:

Dr. Juan Carlos Marcillo

RIOBAMBA –ECUADOR

2020

ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Los miembros del Tribunal de Graduación, del proyecto de investigación del título:
**“ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019”**. Presentado por Darwin
David Silva Cevallos dirigido por el Mgs, Juan Carlos Marcillo.

Una vez revisado el informe del proyecto de investigación con fines de graduación,
en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite
la presente para uso y custodia en la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la
Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo

Para la constancia de lo expuesto firman:

**Dr. Patricio Marcelo Guzmán Y.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL**



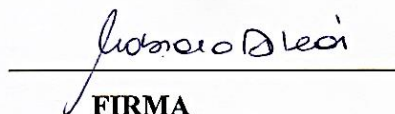
FIRMA

**Mgs. Luz Elisa Moreno A.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

**Mgs. Fabiana María De León N.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



FIRMA

**Mgs. Juan Carlos Marcillo C.
TUTOR**



FIRMA

CERTIFICACIÓN DE TUTOR

Yo, Mgs. Juan Marcillo tutor de tesis, Docente de la Carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO: Que la investigación, con el tema: **“ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN . HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019”**. Realizado por señor Silva Cevallos Darwin David, estudiante de la carrera de Psicología Educativa es el resultado de un proceso riguroso, bajo mi dirección y asesoramiento permanente; por lo tanto, cumple con el 100% y todas las condiciones teóricas y metodologías exigidas por la reglamentación pertinente, para su presentación y sustentación ante los miembros del tribunal correspondiente.



Mgs. Juan Carlos Marcillo C.

TUTOR



CERTIFICACIÓN

Que, **DARWIN DAVID SILVA CEVALLOS** con CC: **180522491-2**, estudiante de la Carrera de **PSICOLOGÍA EDUCATIVA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado **“ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019”** que corresponde al dominio científico **DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y EDUCATIVO PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA INSTITUCIONALIDAD DEMOCRÁTICA Y CIUDADANA** y alineado a la línea de investigación **EDUCACIÓN SUPERIOR Y FORMACIÓN PROFESIONAL**, cumple con el **6%**, reportado en el sistema Anti plagio Urkund, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de enero del 2020

Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello
TUTOR DE TESIS

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad del contenido, ideas y conclusiones del presente trabajo investigativo, previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación en Licenciatura en Psicología Educativa, Orientación Vocacional y Familiar, con el tema: **“ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019”**, corresponde exclusivamente a: Darwin David Silva Cevallos, con cédula de identidad N° 1805124912 y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Darwin David Silva Cevallos

1805124912

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la fuerza suprema del universo que siempre ha estado en mi vida espiritual llenándome de energía brindándome salud, vida y sabiduría para lograr mis metas, también a las personas que me alentaron y han apoyado de alguna forma en especial a mi padre Marcos Salomón Silva Castro, a mi madre Saida Melania Cevallos Barreno, también hermana, abuelitos que siempre han estado pendientes de mí bienestar.

También a mis docentes que fueron parte de mi formación tanto académica y en el ámbito personal en especial al Mgs. Juan Carlos Marcillo Coello que me supo encaminar en el tema de investigación a la Universidad Nacional de Chimborazo donde me forme como Psicólogo para tener los conocimientos necesarios para poder ayudar a las personas que lo requiere.

Darwin David Silva Cevallos

1805124912

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo a mi padre Marcos Salomón Silva Castro y a mi madre Saida Melania Cevallos Barreno, que me supieron guiar en el camino de la vida hacia la superación que siempre me acompañan en los tiempos difíciles enseñándome que el fracaso solo es una oportunidad para aprender, y que el triunfo en la vida siempre llega con paciencia y sabiduría, también a mi hermana Kony Aide Silva Cevallos que hemos compartido felicidades y tristezas.

Darwin David Silva Cevallos

1805124912

ÍNDICE GENERAL

ACEPTACIÓN O VEREDICTO DE LA INVESTIGACIÓN POR LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	I
CERTIFICACIÓN DE TUTOR	III
CERTIFICADO DEL PLAGIO	IV
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	V
AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA.....	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
LISTA DE CUADROS	XI
LISTA DE FIGURAS	XII
RESUMEN	XIII
ABSTRACT	XIV
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
1.1. El problema.....	2
1.2. Justificación.....	4
1.3. Objetivos.....	5
1.3.1. Objetivo general	5
1.3.2. Objetivos específicos.....	5
CAPÍTULO II.....	6
MARCO TEÓRICO	6
2.1.1. Antecedentes del estrés.....	6
2.1.2. Evolución Histórico	6
2.1.3. Tipos de estrés en base a su signo	7
2.1.4. Estrés positivo.....	7

2.1.5 Distrés o estrés negativo	8
2.1.6. Tipos de estrés en base a su duración	8
2.1.7. Estrés agudo.....	8
2.1.8. Estrés agudo episódico	9
2.1.9. Estrés crónico	9
2.2.0. Estrés académico	10
2.2.1. Los estresores más comunes:.....	10
2.2.2. Manifestaciones Psicosomáticas.....	10
2.2.3. Afrontamiento de estrés.....	11
CAPÍTULO III	12
METODOLOGÍA.....	12
3.1. Enfoque o corte de investigación.....	12
3.1.1. Cuantitativo	12
3.2. Diseño de investigación.....	12
3.2.1. No experimental	12
3.3. Tipo de investigación.....	12
3.3.1. Por el nivel o alcance.....	12
3.3.2. Por el lugar.....	12
3.4. Por el tiempo.....	13
3.4.1. Transversal.....	13
3.5. Por los objetivos	13
3.6. Método de investigación.....	13
3.7. Técnicas e instrumentos de investigación	13
3.8. Población y muestra.....	14
3.9. Procedimiento para la recolección de datos	14
CAPÍTULO IV	15
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	15

4.1. Resultados del test de estrés académico	15
4.1.1. Estrés en los estudiantes de la Carrera de Psicología	15
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	28
Conclusiones.....	28
Recomendaciones	29
Bibliografía.....	30
Anexos	XV
Aprobación del tema y tutor (Resolución de Comisión de Carrera).	XV
IRD- Instrumentos de Recolección de Datos (utilizados en la Variable de estudio). .	XVI

LISTA DE CUADROS

Cuadro 1: Técnicas e instrumentos de investigación.	13
Cuadro 2: Preocupación o nerviosismo.	15
Cuadro 3: Nivel de preocupación o nerviosismo.	16
Cuadro 4: Situaciones que te inquietaron.	17
Cuadro 5: Las evaluaciones de los profesores.	19
Cuadro 6: Reacciones físicas.	20
Cuadro 7: Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	21
Cuadro 8: Reacciones psicológicas	22
Cuadro 9: Ansiedad, angustia o desesperación.	23
Cuadro 10: Reacciones comportamentales.	24
Cuadro 11: Aumento o reducción de consumo de alimentos.	25
Cuadro 12: Estrategias de afrontamiento.	26
Cuadro 13: Plan de tareas.	27

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Preocupación o nerviosismo.	15
Figura 2: Nivel de preocupación o nerviosismo.	16
Figura 3: Evaluaciones de los profesores.	19
Figura 4: Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	21
Figura 5: Ansiedad, angustia o desesperación.	23
Figura 6: Aumento o reducción de consumo de alimentos.	25
Figura 7: Plan de tareas.	27

RESUMEN

El presente proyecto investigativo se desarrolló centralmente en un estudio de estrés en los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa, de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) en Riobamba, periodo abril-agosto, 2019. El objetivo general fue determinar la existencia del estrés mediante la aplicación del test “El inventario SISCO del estrés académico” en los estudiantes universitarios. La muestra fueron 54 estudiantes que cursaban el sexto semestre de la carrera de Psicología Educativa. La metodología utilizada tuvo un enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. El tipo de investigación por el nivel o alcance fue descriptiva, por el tiempo transversal, se ejecutó por medio de una psicométrica. El test inventario SISCO que señala dimensiones esenciales de la identificación del estrés que corresponden a 33 ítems; nivel de preocupación o nerviosismo, reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales, identificando el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes, situaciones que inquietan a los estudiantes en el transcurso del semestre, llegando conclusiones se identifica el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes es 35% en un nivel alto y muy alto de estrés, acerca su manejo se debe tener una actitud positiva para poder contrarrestar los efectos del estrés.

PALABRAS CLAVES: Estrés, Nivel, Reacciones, Estudiantes Universitarios.

ABSTRACT

This research project was focused on the stress study in students of the Educational Psychology Career at Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías from Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH) in Riobamba city, period April-August, 2019. The general objective was to determine the existence of stress by applying the "The SISCO inventory of academic stress" test in university students. The sample was 54 students attending the sixth semester of the Educational Psychology degree. The methodology used had a quantitative and non-experimental design approach. The type of investigation by the level or scope was descriptive, by the transversal time. It was executed by means of a psychometric one. The SISCO inventory test that indicates essential dimensions of stress identification corresponding to 33 items: level of worry or nervousness, physical reactions, psychological reactions, behavioral reactions, identifying the level of concern or nervousness that students show, situations that disturb students during the semester. Thus, the conclusions determine the level of anxiety or nervousness that students show is 35% in a high and very high level of stress. Therefore, students must have a positive attitude to be able to counteract the effects of stress.

Key words: Stress, Level, Reactions, College students.



Reviewed by: Guaranga, Jessica

LINGUISTIC COMPETENCES TEACHER



INTRODUCCIÓN

En este trabajo se investiga si en la educación superior existe estrés en los estudiantes. Es de mucha importancia este tema, teniendo el conocimiento que en la actualidad la vida tan agitada que llevamos nuestra mente y cuerpo pueden sufrir reacciones que nos informan que tenemos estrés. La población estudiada es universitaria el estrés suele acompañar en la educación media superior, superior y de posgrado durante sus estudios, a más de su vida cotidiana, teniendo repercusiones físicas como trastornos en el sueño, cansancio permanente, morderse las uñas, mayor necesidad de dormir, reacciones psicológicas como inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia, depresión, agresividad o aumento de irritabilidad, lo cual es un tema de interés porque los factores podrían afectar al estudiante en su vida. (Macías, 2007). De este modo por naturaleza la mente genere un cierto nivel de estrés lo cual nos ayuda a estar alertas a las situaciones que suceden en nuestro entorno ejemplo si vemos una persona sospechosa en la calle nuestros sentidos se agudizan, dentro de la área universitaria que es una institución de enseñanza superior (Ruales, 2011).

Por lo tanto, se ha comprobado que tener estrés es estar sometido a una gran presión, sentirse frustrado, aburrido, encontrarse situaciones en las que no es fácil el control de las mismas, tener problemas conyugales, entre otros. El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distres*, que significa en inglés antiguo “pena o aflicción”; con el uso frecuente se ha perdido la primera sílaba, el vocablo era usado en física por Selye, aludiendo a la fuerza que actúa sobre un objeto, produciendo la destrucción del mismo al superar una determinada magnitud, para este autor, el estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante una diversidad de exigencias (Sierra J. C., 2003).

En ese mismo contexto si el sentimiento de carácter negativo aparece de forma constante en el sujeto y no es tratado adecuadamente, puede conducir a un bajo rendimiento en la vida cotidiana, debilitando la salud, no obstante en todos estos casos, el estrés es entendido como algo negativo, perjudicial o nocivo para el ser humano, ya que produce dolores de cabeza, indigestión, resfriados frecuentes, dolor de cuello y espalda e infelicidad en las relaciones personales más cercanas (Terry, 1997).

Por lo mencionado anteriormente el presente proyecto de investigación estudia el estrés en los estudiantes de la UNACH de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología educativa.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. El problema

Se exploró varios estudios referentes al tema entre ellos destaca uno realizado en Venezuela, en la facultad de Bioanálisis y Farmacia en la Universidad Nacional Experimental Francisco de Miranda o UNEFM, en el cual se obtiene resultados de alumnos con un estrés académico medio de 5.04 puntos con una desviación estándar de 1.8 puntos, clasificando este nivel de estrés como moderado, que según su autor es el resultado esperado, debido a la exigencia que tienen estas carreras (Toledo, 2007).

Además algo similar ocurre en el 2016 en nuestro país, en la Universidad Católica de Cuenca, se llevó a cabo una investigación factores asociados al estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en los estudiantes de la Escuela de Enfermería, la recolección de datos se realizó a través de: El inventario SISCO del Estrés académico del Dr. Arturo Barraza Macías Macías, el mismo que será utilizado en nuestra investigación, por cumplir con los objetivos de estudio trazados, en el análisis de los resultados el 87,2% de estudiantes presentaron una prevalencia de estrés, y en ocasiones presentaron signos físicos y emocionales (Morocho, 2017)

Asimismo en la Universidad Nacional de Chimborazo, en la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, en la Carrera de Psicología Educativa en el contexto social se puede dar una serie de problemáticas en el lado emocional como conflictos familiares, alejamiento del núcleo familiar, sentirse afectados por estar lejos de sus familias por motivos de estudio, también se involucra el problema del estrés por diversos motivos en el vivir diario del estudiante, entre otros lo cual podría ayudar al estudiante a estar susceptible a situaciones comportamentales que le generen ansiedad o preocupación.

Para tal efecto la temática nació del contexto problema localizado en la UNACH en la acumulación de emociones negativas llegando a un estado de estrés en el ámbito estudiantil. Existen varios factores los cuales generan dicha problemática como: la carga horaria, la mala interacción en el ambiente, actividades extracurriculares asignadas, las preocupaciones de los trabajos universitarios, entre otros (Macías, 2007).

Es así como el estrés repercute en reacciones físicas como trastornos del sueño, dolores de cabeza, reacciones psicológicas como inquietud, sentimientos de tristeza y depresión, reacciones comportamentales como conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás. Esto es percibida por los docentes al momento de impartir los conocimientos a los estudiantes, existiendo un cambio conductual con sus compañeros de estudios.

En efecto el problema del estrés se da básicamente por la acumulación diaria de emociones perjudiciales desagradables para la mente como enfado, frustración, tristeza, ansiedad, nerviosismo, puede decirse que el estrés se da por no tener un medio eficaz de sacar a flote de una manera correcta las emociones ya mencionadas, posterior a la problemática el individuo interioriza su estado llegando a una acumulación de carga física y psicológica que pueden generar reacciones desfavorable en nuestro organismo como alteraciones en el sueño, dolores estomacales, migrañas o dolores de cabeza entre otros (Macías, 2007).

Mientras tanto la ansiedad, frustración, nerviosismo, depresión se interrelaciona directamente con el estrés, la acumulación continua de dichos estados de la mente se presentan en el individuo con cambios físicos, los elementos como la depresión, enfado son los que dependen de otros agentes negativos acumulativos, el estrés siendo propio de la mente humana desde el tiempo de la cavernas reaccionando a nuestra supervivencia (Macías, 2007).

Sin duda el problema del estrés es grave está como un importante generador de trastornos. A nivel mundial uno de cada cuatro individuos sufre algún problema grave de estrés, mientras se estima que en las ciudades el 50% de las personas tiene algún problema mental como depresión y tensión, provocadas por la exposición prolongada ante este (Pereyra, 2010). Si bien, todos los seres humanos se enfrentan al estrés de alguna forma diariamente, parece claro que no siempre lo afrontan de la misma manera, no siempre sus esfuerzos tienen éxito. Esto puede ser porque se desconoce la fuente de estrés, porque no se disponen de herramientas para combatirlo, o porque no se ha aprendido como utilizar las herramientas disponibles para afrontarlo. (González, 2012).

No existen estudios sobre el estrés estudiantil en el periodo 2019 en la UNACH en la carrera de Psicología Educativa por lo cual es necesario, realizar un tema de investigación en base a lo planteado, considerando formar el pensamiento crítico, autonomía y destrezas con criterio de desempeño.

1.2. Justificación

Durante el transcurso de nuestra formación profesional se ha evidenciado en las aulas de clases a los estudiantes realizar trabajos autónomos, ejecutar pruebas, planes de trabajos, realizar trabajos en grupo lo cual genera sobrecarga de tareas a más de sus situaciones familiares y su entorno social con diversas actividades que pueden generar estrés en los estudiantes.

Por lo tanto, el presente proyecto de investigación es de suma importancia debido a que el estrés puede generar reacciones físicas, comportamentales y psicológicas. Si se tiene un nivel alto de estrés repercute en trastornos de sueño, migrañas dolores de cabeza, inquietud, aislamiento de los demás. Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje es fundamental que el estudiante no tenga nivel alto de estrés porque este afecta a su aprendizaje de una manera negativa. Por lo mencionado anteriormente, la variable de estudio estrés, constituye un factor de suma importancia durante el desarrollo profesional de un individuo el estrés se puede prevenir mediante ejercicios de relajación y meditación que ayuden al control, gestionando el individuo un bien estar físico y mental lo cual es de mucha importancia para los estudiantes que están el proceso de formación.

Además, es de gran impacto el aporte del proyecto investigativo, puesto que el estrés se encuentra en auge en la actualidad, como se ha mencionado, este puede generar patologías a nivel somático del individuo. Es por esto que se debe de tomar en cuenta este factor en el ámbito estudiantil, porque puede afectar la salud de los estudiantes, crear dolencias y molestias durante el estudio.

En efecto los beneficiarios de esta investigación fueron los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa de la Universidad Nacional de Chimborazo, al conocer los niveles de estrés y las reacciones que este pueden generar en su mente, cuerpo y a nivel comportamental llegando a abordar este tema a manera de estudio.

Así pues, fue factible se contó con la utilización del test inventario SISCO para la verificación de la confianza de datos y fue viable se contó con los recursos necesarios para realizar esta investigación como: recursos humanos, económicos, asesoría técnica, fuentes bibliográficas y de tiempo en relación a las posibilidades de obtención de datos y su procedimiento para la ejecución del proyecto de investigación. Debido a la problemática del estrés académico hoy en día se están realizando varios estudios a nivel mundial, por ende el autor decidió realizar el presente estudio para identificar esta realidad en el medio local (Macía, 2007).

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar el estrés que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo, período abril-agosto 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación.
- Establecer las situaciones que inquietan a los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación en el transcurso del semestre.
- Valorar las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales que presentan los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación durante el semestre.
- Analizar las estrategias de afrontamiento para las situaciones que causan preocupación o el nerviosismo en los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.1. Antecedentes del estrés

Se puede interpretar del inglés stress, que significa fatiga se lo asocia a un estado patológico, este se da cuando el ser humano está expuesto a situaciones amenazantes o de excesiva demanda, estando a servicio para la supervivencia del individuo. Cuando se genera un control de repuestas eficaces por parte del sujeto que permita la adaptación al medio que se encuentra se denomina eustres.

Por ello los estímulos ingresan del exterior mediante los receptores sensoriales los cuales están relacionados directamente con los órganos de los sentidos (exterior) o desde las vías aferentes viscerales (interior) hacia áreas que controla el sistema nervioso central llevando la información al cerebro enviando señales para que el cuerpo se prepare al estímulo recibido inyectando cierta cantidad de neurotransmisores haciendo al sistema nervioso proceder (Vales, 2012).

2.1.2. Evolución Histórico

La pasión por el conocimiento del estrés es muy antiguo, encontrando sus orígenes en distintas etapas de la historia. El uso del vocablo estrés se utilizó para referirse a los problemas y adversidades se remonta al siglo XIV. Posteriormente, la formulación más clara del concepto tuvo lugar en el siglo XVII a través del trabajo del físico Robert Hooke. Se lo interpreta como la relación entre “carga” del exterior o externa ejercida sobre un objeto y la distorsión causada por el mismo, dependiendo el efecto de la resistencia de las propiedades del objeto y las características de la potencia externa, este.

Al mismo tiempo el término estrés fue aplicable en el siglo XVIII para insinuar al estado de resistencia de los seres humanos dado frente a las influencias extrañas, mientras que el término stress traído de la lengua inglesa primero en el contexto social y después, en a física, metalúrgica, haciendo referencia a un apresuramiento o fuerza ejercida sobre un objeto provocando una tensión (Romano-Torres, 2010).

Además Hans Selye introdujo el término estrés como un signo y síntoma inespecífico que sufre el organismo inducidos por la sobrecarga de peticiones, anteriormente, el estrés se desarrolla a partir de las investigaciones de Selye 1936,

1960,1974 como un vocablo novedoso y de relevancia en la medicina. Este autor consideró la respuesta de estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas de carácter hormonal que tienen lugar dentro del ser humano con la correspondiente elevación de la secreción de corticoides y del eje simpático-médulo-suprarrenal, así como la reacción a estímulos estos siendo internos o externos.

Igualmente, el estímulo o agente que provoca estrés es un elemento que desequilibra el organismo, mientras este siente la necesidad de buscar su equilibrio. Según Selye, “el estrés es una respuesta no específica del organismo ante una demanda que se le imponga”, dicha respuesta del organismo la puede manifestar de forma psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánica). Desde el punto de vista de la literatura científica, el estrés engloba cualquier factor que actúe del interior (internamente) o del exterior (externamente) al cual se encuentra resistencia a su adaptación y da como resultado un incremento de esfuerzo por parte de la persona con la meta de mantener el estado de equilibrio dentro de sí mismo y en su entorno externo (Selye, 1935).

De este modo tratar de crear una definición que satisfaga a todos no ha sido posible, el estrés se puede conceptualizar desde tres claras y grandes perspectivas teóricas Cohen, 1982; Elliot y Eisdorfer, existen definiciones en las que se considera como un estímulo, otras que están centradas en la respuesta producida en el organismo y, en tercer lugar, las definiciones de tipo interactivo o transaccional. Miller en 1997 define el estrés como cualquier estimulación vigorosa, extrema o inusual que, ante la presencia de una amenaza, causa algún cambio significativo en la conducta; asimismo, Basowitz, Persky, Korchin y Grinker 1955 conceptualizan el mismo como aquellos estímulos con mayor probabilidad de producir trastornos (Sierra J. , 2003).

2.1.3. Tipos de estrés en base a su signo

2.1.4. Estrés positivo

Las personas presentan en su mayoría una idea errónea con respecto al estrés no siempre causa un efecto negativo a la persona que lo padece, inconscientemente la persona que se encuentra bajo esta presión puede sacar algún beneficio. Este estrés en ciertas ocasiones hace que la persona se encuentre alerta, motivada y con mucha más energía un claro ejemplo durante el estudio ante un examen el participante debe de tener

la presión de obtener una nota exitosa cuando se alcanza el objetivo esperado este estrés esta asociados con emociones positivas como la felicidad.

2.1.5 Distrés o estrés negativo

Si la mente padece diestrés anticipa una situación condena creyendo que algo nos va a salir mal, lo cual afecta generando una ansiedad que nos detiene por completo. Cuando el estrés es negativo nos desnivela y neutraliza en situaciones normales tendríamos la solución al problema o agente estresante que se nos presenta pero cuando estamos bajo el efecto del estrés negativo no encontramos el recurso indicado para salir de él, lo cual nos genera ira, tristeza, ansiedad entre otros.

2.1.6. Tipos de estrés en base a su duración

2.1.7. Estrés agudo

Este tipo es el que más personas adquieren y es causa de exigencias que nos imponemos o es impuesto por los demás. Estas exigencias son nutridas con relación a un pasado reciente, o en avances de un futuro cercano. Siendo este en mínimas proporciones puede ser positivo, pero en proporciones más elevadas puede acabar por desgastarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

Por suerte este tipo de estrés no dura mucho por lo que no deja secuelas, aparte de ser de fácil curación. Las principales señales del estrés agudo son:

- Malestares musculares: Frecuentemente aparecen dolores cuello, cabeza, espalda y contracturas entre otras afecciones.
- Emociones perjudiciales: Depresión, ansiedad, miedo, frustración, entre otras.
- Complicaciones gástricas: El estrés puede causar un gran vaivén en los síntomas estomacales; estreñimiento, acidez, diarrea, dolor abdominal, entre otros.
- Agitación del sistema nervioso: Causa síntomas como taquicardia, aumento de la presión sanguínea, palpitaciones, náuseas, sudoración excesiva y ataques de migraña.

2.1.8. Estrés agudo episódico

Este es uno de los tipos más comunes que es tratado por los psicólogos. Nace en las personas desordenadas con una vida agitada con exigencias que superan su realidad, tanto de sí mismas y como su entorno, este tipo de individuos suelen asumir mucha responsabilidad que tiempo después no saben cómo conllevarla, los que sufren de estrés agudo episódico siempre suelen ser ansiosos, irritables, tensos lo cual no ayuda a desempeñarse con normalidad en su ambiente de trabajo. Los síntomas de este tipo de estrés podrían presentarse en agitación prolongada, dolores de cabeza, hipertensión, enfermedades cardíacas, entre otros. Por lo tanto, el estrés agudo episódico puede desencadenar otros males que afecten al organismo, por ello, requiere de ayuda profesional recibiendo un tratamiento que este puede prolongarse a meses.

2.1.9. Estrés crónico

Cuando el organismo y la mente es expuesto a situaciones muy extremas como prisiones, guerras o en situaciones de extrema pobreza, o cuando se encuentra en constante vigilia se produce el estrés crónico este también puede provenir de un trauma experimentado en la niñez, al causar una gran desesperanza, este modificando la forma de ver el estímulo o percibirlo modificando así la realidad de valores que padece el individuo.

En efecto este es el estrés más grave sin lugar a dudas, el producto de este es muy destructivo para el estado de salud psicológica del paciente que lo tolera, las personas que padecen sufren un gran desgaste en su estado psicológico y en su ámbito físico que puede dejar secuelas para toda su vida. El individuo no puede solucionar la situación estresante, pero tampoco puede escapar, sencillamente no puede hacer nada.

Para tal efecto las personas que tienen este tipo de estrés en muchas ocasiones no están consciente de ello, pues llevar esta carga tanto tiempo ya se ha hecho habitual en su vida. Incluso les puede que le guste ya que su mente es lo único conocido y no puede o sabe cómo enfrentarse al contexto de otra forma, a causal de esto es normal el rechazo a la posibilidad de una intervención o tratamiento pues este se identifica de una forma tan común con el estrés que cree que ya es parte de sus vidas.

De este modo existen estudios que señalan la relación entre estrés con enfermedades orgánicas como con el aparato digestivo, problemas cardiacos, cáncer enfermedades cutáneas con el estrés aparece a menudo cambios conductuales como la

inseguridad y el sentimiento de indefensión (siempre tiran la toalla puesto que creen, o realmente no puede, hacer nada), puede producir ansiedad y depresión lo cual es un factor de riesgo de suicidio (Castro, 2018).

2.2.0. Estrés académico

Después de la publicación en 1960 de Selye el estrés se entendió como la acumulación de muchos efectos inespecíficos como (rutinas, hábitos de la vida impropios, cambios repentinos de ambientes familiares y laborables) que puede afectar a la persona. A partir de ese momento el estrés ha sido estudiado de las disciplinas médicas, psicológicas y biológicas teniendo varios resultados que se relacionan entre ellos y directamente al estrés.

Al mismo tiempo la relación del ambiente educativo con el educando se lo puede definir como estrés académico, este se presenta con mayor intensidad cuando el estudiante está en sus inicios de una nueva carrera universitaria y este se encuentra en una adaptación constantes a cambios, también presentándose en las siguientes etapas de estudio en la Universidad.

2.2.1. Los estresores más comunes:

Estresores del entorno académico.

Son los factores que pueden afectar a l estudiante dentro de la vida académica como participación en clases, competencia entre compañeros, la personalidad el carácter y temperamento del profesor, sobrecarga de trabajos, evaluaciones constantes, no entender los temas, tiempo de trabajo.

2.2.2. Manifestaciones Psicosomáticas.

Reacciones o síntomas somáticos, psicológicos y comportamentales frente al estrés, con frecuencia aparecen reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Las reacciones físicas se presentan en somnolencia o mayor necesidad, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y trastornos de sueño. Las reacciones psicológicas se manifiestan sentimientos de irritabilidad o aumento de agresividad, problemas de concentración, ansiedad, angustia o depresión, sentimientos de tristeza e inquietud.

En ese mismo contexto las reacciones comportamentales se manifiestan en conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos, afectando así al comportamiento dentro del entorno académico, asimismo en su vida social, familiar y también en su nutrición correcta (Zurita, Agosto 2018).

2.2.3. Afrontamiento de estrés

Se considera afrontamiento del estrés a las estrategias que reducen las emociones negativas que producen repercusiones en el organismo y en la psiquis del ser humano estas se relaciona mucho con los mecanismos de defensa (negación, aislamiento emocional) que ayudan a tolera, mitigar, enfrentar los factores estresantes que el individuo está atravesando, se puede denotar el afrontamiento centrándose emociones ejemplo viendo el lado bueno de las situaciones y el afrontamiento centrado en el problema que la persona crea un plan para solucionarlo (Pérez, 2012).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque o corte de investigación

3.1.1. Cuantitativo

Se analizó los resultados obtenidos utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones y recomendaciones de acorde a la investigación, corresponde en su uso extendido a las ciencias sociales.

3.2. Diseño de investigación

3.2.1. No experimental

Porque es una investigación que se realizó sin manipular las variables objeto de la investigación: El problema se estudió tal cual se presentan en su contexto natural para analizarlos e interpretarlos: no intervienen manuales, guías, o propuestas que pretendan dar solución al problema.

3.3. Tipo de investigación

3.3.1. Por el nivel o alcance

- Descriptivo

Se busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población, se está explorando el objeto de estudio en base a la recolección de datos que puntualicen la situación tal y como se presenta.

3.3.2. Por el lugar

- De campo

Porque se realizó en el lugar de los hechos en este caso en la Universidad Nacional de Chimborazo, en la Carrera Psicología Educativa.

3.4. Por el tiempo

3.4.1. Transversal

Porque la investigación se realizó en un periodo de tiempo determinado en donde se aplican por una sola ocasión los instrumentos técnicos y se analizan los mismos.

3.5. Por los objetivos

- Básica

Porque es un acercamiento analítico: se dedicó al desarrollo de la ciencia e investigación y le interesa determinar el hecho, fenómeno o problema.

3.6. Método de investigación

- Analítico – Sintético

Se realizó un análisis de la información de los datos primarios y secundarios recogidos en la investigación, para procesarlos e interpretarlos destacando los datos más relevantes.

3.7. Técnicas e instrumentos de investigación

Cuadro 1: Técnicas e instrumentos de investigación.

Variables	Técnicas	Instrumento	Descripción
	Psicométrica	“El inventario SISCO del estrés académico”	Hace referencia a aquellas condiciones que se encuentran presentes en el estrés. <ul style="list-style-type: none">• Nivel de estrés• Situaciones comportamentales• Reacciones:<ul style="list-style-type: none">-Físicas-Psicológicas-Comportamentales• Estrategias de afrontamiento

Elaborado por: Darwin David Silva Cevallos

3.8. Población y muestra

- Población

La población en esta investigación fueron los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo “Carrera Psicología Educativa”

- Muestra

La muestra fue no probabilística intencionada se establece con estudiantes hombres, mujeres de sexto semestre paralelo “A” y “B” de la Universidad Nacional de Chimborazo en la Facultad de Psicología Educativa.

3.9. Procedimiento para la recolección de datos

La información recolectada se procesó de la siguiente manera:

Recolección de datos en base a la aplicación de las técnicas e instrumentos de investigación.

- Revisión y barrido de la información obtenida.
- Procesamiento de datos a través del aplicativo informático correspondiente.
- Tabulación y representación gráfica de la información (estadígrafos).
- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados del test de estrés académico

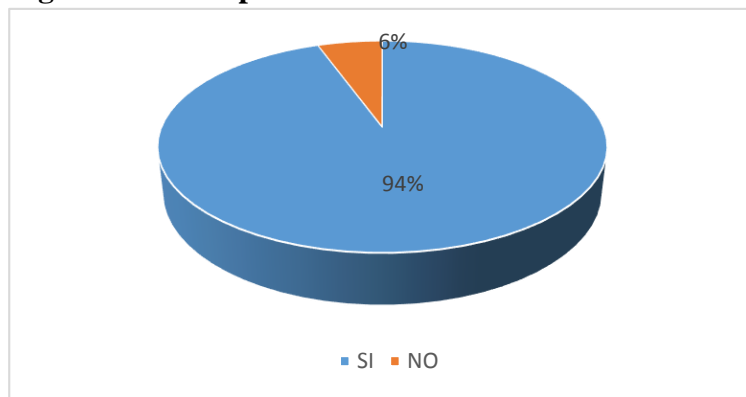
4.1.1. Estrés en los estudiantes de la Carrera de Psicología

Cuadro 2: Preocupación o nerviosismo.

Preocupación o nerviosismo	Frecuencia	Porcentaje
Si	51	94%
No	3	6%
Total	54	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 1: Preocupación o nerviosismo.



Fuente: Cuadro No. 2
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 3 estudiantes (6%) manifiestan que no presentan momentos de preocupación o nerviosismo, mientras que 51 (94%) de ellos han tenido momentos de preocupación o nerviosismo.

Interpretación:

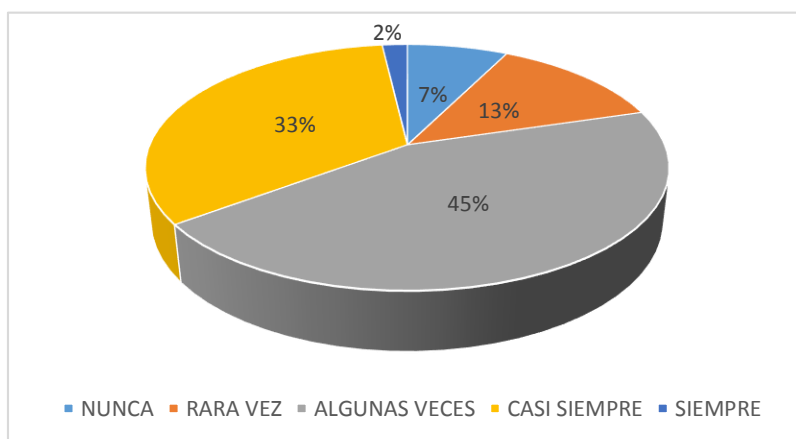
Los resultados obtenidos indican que durante el semestre la mayoría de estudiantes ha tenido preocupación o nerviosismo, para tal efecto están expuestos a excesiva demanda, lo cual significa que existe un nivel estrés en los estudiantes, y los demás que son una minoría que no manifiestan estos síntomas, lo cual favorece a su tranquilidad en sus estudios. Debido a esto demuestra que los estudiantes pueden adquirir reacciones físicas, psicológicas o comportamentales.

Cuadro 3: Nivel de preocupación o nerviosismo.

Ítems	Nunca/ Muy bajo	Rara vez/ Bajo	Algunas veces/ Medio	Casi siempre/ Alto	Siempre/ Muy alto	Total
Frecuencia/ Nivel	4	7	24	18	1	54
Porcentaje	7%	13%	45%	33%	2%	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 2: Nivel de preocupación o nerviosismo.



Fuente: Cuadro No. 3
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 4 estudiantes (7%) manifiestan que nunca han tenido preocupación lo cual es un nivel muy bajo de preocupación, 7 estudiantes (13%) rara vez lo cual significa un nivel bajo, 24 estudiantes (45%) algunas veces lo que demuestra un nivel medio, 18 estudiantes (33%) casi siempre lo que significa un nivel alto, un estudiante (2%) siempre que es un nivel muy alto de estrés.

Interpretación:

A partir de los datos, se establece que una minoría está en un nivel bajo de preocupación, lo cual es un indicador natural ya que el estrés no es prolongado y se lo llama eustres o estrés positivo el cual nos ayuda estar alerta en nuestras tareas diarias, un gran porcentaje demostró un nivel alto de preocupación o nerviosismo, lo cual es un indicador de alarma, si el estrés es de permanencia se convierte en distrés o estrés negativo por lo tanto pide trabajo para bajar los resultados, además los síntomas de los niveles de estrés podrían presentarse en agitación prolongada, dolores de cabeza, hipertensión, enfermedades cardíacas, entre otros.

Cuadro 4: Situaciones que te inquietaron.

Para el análisis general de las situaciones que inquietan a los estudiantes que presenta el inventario SISCO del estrés académico se determina en primer lugar las situaciones con mayor porcentaje en las categorías respectivas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), el resultado establece las situaciones que inquietaron y se presentan con menor y mayor frecuencia.

Situaciones	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
La competencia entre compañeros de grupo	18	33,9	20	37,1	13	24,1	1	1,9	2	3,7	54	100
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3	5,6	11	20,4	28	51,9	11	20,4	1	1,9	54	100
La personalidad y el carácter del profesor	6	11,1	20	37,1	20	37,1	7	12,9	1	1,9	54	100
Las evaluaciones de los profesores	6	11,1	12	22,3	21	38,9	12	22,3	3	5,6	54	100
Tipo de trabajo que te piden los profesores	6	11,1	18	33,9	18	33,9	12	22,3	0	0	54	100
No entender los temas que se abordan en clases	5	9,3	23	42,6	16	29,6	9	16,7	1	1,9	54	100
Participación en clase	11	20,4	17	31,5	16	29,6	9	16,7	1	1,9	54	100
Tiempo limitado para hacer trabajos	5	9,3	18	33,9	21	38,9	8	14,8	2	3,7	54	100

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Análisis:

La primera situación que inquieta al estudiante durante el semestre según los resultados es: la competencia entre compañeros de grupo con 18 estudiantes que corresponde (33,9%) en la categoría nunca representa la situación que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la situación: no entender los temas que se abordan en clases con 23 estudiantes que corresponde a (42,6%) en la categoría rara vez, la situación: sobrecarga de tareas y trabajos escolares con 28 estudiantes que corresponde (51,9%) en la categoría algunas veces, la situación: tipo de trabajo que te piden los profesores con 12 estudiantes corresponde a (22,3%) y las evaluaciones de los profesores con 3 estudiantes que corresponde a (5,6%) en la categoría siempre.

Interpretación:

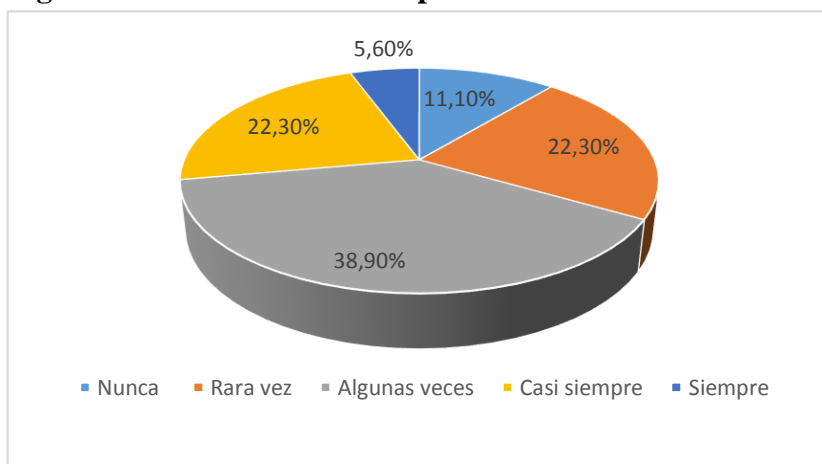
De acuerdo a los resultados obtenidos indican que la situación “competencia con los compañeros” es el estímulo perjudicial con menos frecuencia en los estudiantes de los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa, mientras no entender los temas que se abordan en clases, sobrecarga de tareas, trabajos escolares y las evaluaciones de los profesores tienen su implicación en causar malestar en los estudiantes, así pues la relación del ambiente educativo con el educando se lo puede definir como estrés académico, este se presenta con mayor intensidad cuando el estudiante está en una adaptación constante a cambios, presentándose en las etapas de estudio en la Universidad.

Descripción específica de la situación que genera estrés que se presenta con mayor frecuencia: Cuadro 5: Las evaluaciones de los profesores.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	11,1%
Rara vez	12	22,3%
Algunas veces	21	38,9%
Casi siempre	12	22,3%
Siempre	3	5,6%
Total	54	100%

Fuente: test CISCO
Elaboración propia, 2019

**Situación que genera estrés que se presenta con mayor frecuencia:
Figura 3: Evaluaciones de los profesores.**



Fuente: Cuadro No. 5
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 6 estudiantes que representa (11,1%) ha elegido la opción nunca se estresan por las evaluaciones de los profesores, 12 rara vez que corresponde (22,3%), 21 algunas veces que corresponde (38,9%), 12 casi siempre que corresponde (22,3%) y en la opción siempre 3 veces que corresponde a un (5,6%) siempre la situación de los exámenes les generan estrés.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede notar que los estudiantes en la academia la situación que más les genera estrés es las evaluaciones de los profesores como exámenes, ensayos, trabajos de investigación que compete a la evaluación de conocimientos tiene mayor frecuencia a elevar los índices de estrés, por lo tanto, estos se encuentran en los estresores más comunes del entorno académico afectándolo dentro de su vida académica.

Cuadro 6: Reacciones físicas.

Como una forma de complementar el análisis de los niveles de estrés, se presentan los resultados de las reacciones físicas, psicológicas, y comportamentales que se manifiestan los estudiantes. Para el análisis general de los mismos, se determinan en un primer momento reacciones con mayor porcentaje en las categorías respectivas (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), el resultado establece las situaciones que inquietaron y se presentan con menor y mayor frecuencia.

Reacciones físicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	f	%	F	%	f	%	F	%	F	%
Trastornos en el sueño	18	33,9	17	31,5	16	29,6	3	5,6	0	0	54	100
Fatiga crónica	15	27,8	19	35,2	15	27,8	4	7,4	1	1,9	54	100
Dolores de cabeza o migrañas	12	22,3	20	37,1	15	27,8	7	12,9	0	0	54	100
Problemas de digestión	22	40,7	20	37,1	9	16,7	3	5,6	0	0	54	100
Rascarse morderse las uñas	30	55,6	16	29,6	7	12,9	1	1,9	0	0	54	100
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	15	27,8	14	25,9	12	22,3	10	18,5	3	5,6	54	100

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Análisis:

La reacción física rascarse morderse las uñas con 30 que corresponde a (55,6%) la categoría nunca representa la reacción que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la reacción: dolores de cabeza con 15 que corresponde (27,8%) en la categoría rara vez, la reacción: trastornos de sueño 16 que corresponde (29,6%) en la categoría algunas veces, la reacción: somnolencia o mayor necesidad de dormir con 10 que corresponde (18,5%) en la categoría casi siempre y somnolencia o mayor necesidad de dormir con 3 estudiantes que corresponde (5,6%) en la categoría siempre.

Interpretación:

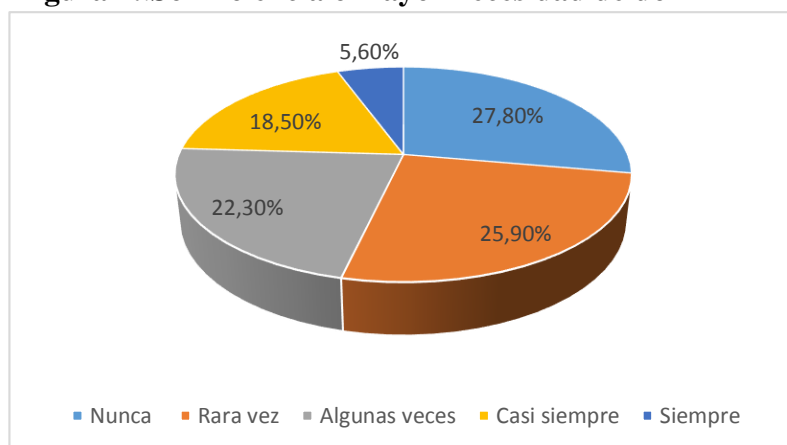
De acuerdo a los resultados obtenidos llama la atención que morderse las uñas en reacciones físicas es el estímulo perjudicial con menos frecuencia en los estudiantes de los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa, mientras tanto migrañas, trastornos de sueño y somnolencia o mayor necesidad de dormir afecta más a los estudiantes, por lo tanto cuando el estrés se presenta en proporciones elevadas puede acabar por desgastarnos, con severas consecuencias en nuestra salud mental y física.

Descripción específica de la reacción física que genera estrés que se presenta con mayor frecuencia: Cuadro 7: Somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	27,8%
Rara vez	14	25,9%
Algunas veces	12	22,3%
Casi siempre	10	18,5%
Siempre	3	5,6%
Total	54	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 4: Somnolencia o mayor necesidad de dormir



Fuente: Cuadro No. 7
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 15 estudiantes que representa (27,8%) ha elegido la opción nunca ha sentido somnolencia o mayor necesidad de dormir, 14 estudiantes rara vez que corresponde (25,9%), 12 algunas veces que corresponde (22,3%), 10 estudiantes casi siempre que corresponde (18,5%) y en la opción siempre 3 estudiantes que corresponde a un (5,6%) siempre presentan somnolencia o mayor necesidad de dormir.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede notar que los estudiantes en la academia la reacción física que más les genera es somnolencia o mayor necesidad de dormir que es una repercusión física a causa del estrés siendo este el que muestra mayor frecuencia en la población estudiada, por lo tanto, este tipo de desgaste se puede dar por exigencias con relación a un pasado reciente, o en avances de un futuro cercano.

Cuadro 8: Reacciones psicológicas.

Reacciones psicológicas	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	f	%	f	%	F	%	F	%
Inquietud	13	24,1	23	42,6	16	29,6	2	3,7	0	0	54	100
Sentimientos de depresión y tristeza	12	22,3	22	40,7	17	34,5	2	3,7	1	1,9	54	100
Ansiedad, angustia o desesperación	14	25,9	26	48,2	8	14,8	6	11,1	0	0	54	100
Problemas de concentración	9	16,7	25	46,3	19	35,2	1	1,9	0	0	54	100
Sentimiento de agresividad o aumento de agresividad	15	27,8	27	50,0	9	16,7	3	5,6	0	0	54	100

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Análisis:

La reacción psicológica, sentimientos de agresividad con 15 estudiantes que corresponde a (27,8%) la categoría nunca representa la reacción que muestra menor frecuencia, seguida de forma ascendente la reacción: aumento de agresividad con 27 estudiantes que corresponde (50,0%) en la categoría rara vez, la reacción: problema de concentración 19 que corresponde (35,2%) en la categoría algunas veces, la reacción: ansiedad, angustia o desesperación con 6 estudiantes que corresponde (11,1%) en la categoría casi siempre y sentimientos de depresión o tristeza con un estudiante que corresponde (1,9%) en la categoría siempre.

Interpretación:

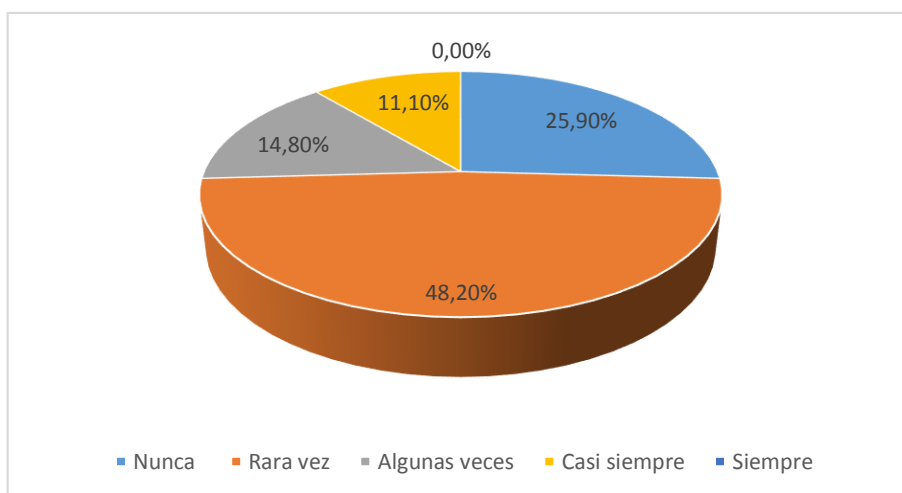
De acuerdo a los resultados obtenidos indican que sentimientos de agresividad en reacciones psicológicas es el estímulo perjudicial con menos frecuencia en los 54 estudiantes de sexto semestre "A" y "B" de la Carrera de Psicología Educativa por lo tanto se demuestra que existe un gran control de emociones en los encuestados, mientras tanto problemas de concentración, ansiedad o desesperación y sentimientos de depresión o tristeza afecta más a los estudiantes, por ello esto manifiesta un desgaste del neuro transmisor dopamina.

Descripción específica de la reacción psicológica que genera estrés que se presenta con mayor frecuencia: Cuadro 9: Ansiedad, angustia o desesperación.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	14	25,9%
Rara vez	26	48,2%
Algunas veces	8	14,8%
Casi siempre	6	11,1%
Siempre	0	0,0%
Total	54	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 5: Ansiedad, angustia o desesperación.



Fuente: Cuadro No. 9
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 14 estudiantes que representa (25,9%) ha elegido la opción nunca ha sentido de reacción psicológica ansiedad, angustia o depresión, 26 estudiantes rara vez que corresponde (48,2%), 8 algunas veces que corresponde (14,8%), 6 estudiantes casi siempre que corresponde (11,1%) y en la opción siempre 0 estudiantes que corresponde a un (0,0%) que siempre presentan ansiedad angustia o desesperación.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede notar que a los estudiantes la reacción psicológica más generada en ellos es ansiedad, angustia o desesperación que no tiene relación en concreto con algún acontecimiento, así pues, la ansiedad es miedo a un evento al futuro, que si no es controlada puede causar problemas en la vida académica estas siendo desfavorables para el aprendizaje, por ello la pérdida de paciencia o tranquilidad son factores que influyen a la angustia o desesperación.

Cuadro 10: Reacciones comportamentales.

Reacciones comportamentales	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	f	%	F	%	f	%	F	%
Conflictos o tendencia a polemizar	20	37,3	21	38,9	10	18,5	3	5,6	0	0	54	100
Aislamiento de los demás	23	42,6	17	31,5	12	22,3	1	1,9	1	1,9	54	100
Desgano para realizar labores escolares	12	22,3	25	46,3	14	25,9	3	5,6	0	0	54	100
Aumento o reducción de consumo de alimentos	14	25,9	29	53,7	8	14,8	1	1,9	2	3,7	54	100

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Análisis:

La reacción comportamentales aislamiento de los demás con 23 estudiantes que corresponde a (42,6%) la categoría nunca representa la reacción que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la reacción: aumento o reducción de consumo de alimentos con 29 estudiantes que corresponde (53,7%) en la categoría rara vez, la reacción: desgano para realizar tareas 14 estudiantes que corresponde (25,9%) en la categoría algunas veces, la reacción: tendencia a polemizar con 3 estudiantes que corresponde (5,6%) en la categoría casi siempre y aumento o reducción de alimentos con 2 estudiantes que corresponde (3,7%) en la categoría siempre.

Interpretación:

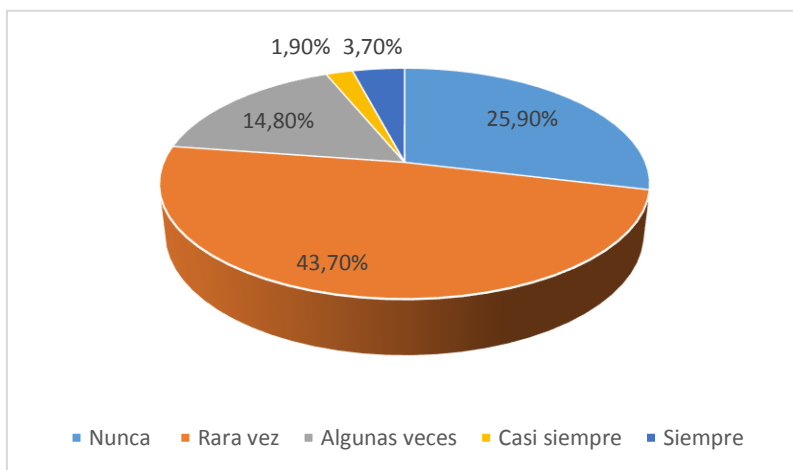
De acuerdo a los resultados obtenidos indican que aislamiento de los demás en reacciones comportamentales se muestra con menos frecuencia en efecto el ser humano es un ente social y no es habitual separarse de sus análogos, mientras tanto aumento o reducción de consumo de alimentos, desgano para realizar tareas, tendencia a polemizar afecta más a los estudiantes en su habitual comportamiento, la mente al estar expuesto a agentes estresantes empieza una serie de cambios en nuestro comportamiento para poder adaptar al entorno presentándose así la respuesta al estrés y cambios en su alimentación, reducción de energía para sus tareas entre otros.

Descripción específica de la reacción comportamental que genera estrés que se presenta con mayor frecuencia: Cuadro 11: Aumento o reducción de consumo de alimentos.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	14	25,9%
Rara vez	29	43,7%
Algunas veces	8	14,8%
Casi siempre	1	1,9%
Siempre	2	3,7%
Total	54	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 6: Aumento o reducción de consumo de alimentos.



Fuente: Cuadro No. 11
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 14 estudiantes que representa (25,9%) ha elegido nunca han aumentado o reducido el consumo de alimentos, 29 estudiantes rara vez que corresponde (43,7%), 8 estudiantes algunas veces que corresponde (14,8%), un estudiante casi siempre que corresponde (1,9%) y en la opción siempre 2 estudiantes que corresponde a un (3,7%) que siempre presenta aumento o reducción de alimentos.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede notar que los estudiantes en la academia la reacción comportamental la que más se genera es el aumento o disminución de consumo de alimentos, al respecto el estrés puede influir o afectar los hábitos alimentarios entre ellos la falta real de apetito asimismo ser compulsivo en la manera de comer, lo cual puede llevar a la persona a trastornos alimentarios relacionados con el metabolismo aportando dificultades de salud a la persona.

Cuadro 12: Estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre		Total	
	F	%	F	%	F	%	f	%	f	%	F	%
Habilidad asertiva	8	14,8	8	14,8	18	33,3	19	35,2	1	1,9	54	100
Elaboración de un plan y ejecución de tareas	6	11,1	14	25,9	19	35,2	13	24,1	2	3,7	54	100
Elogios a sí mismo	9	16,7	11	20,4	20	37,3	13	24,1	1	1,9	54	100
La religiosidad	17	31,5	14	25,9	14	25,9	18	33,3	1	1,9	54	100
Búsqueda de información sobre la situación	7	12,9	14	25,9	21	38,9	10	18,5	2	3,7	54	100
Ventilación y confidencias	14	25,9	14	25,9	20	37,3	5	9,3	1	1,9	54	100

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De las estrategias de afrontamiento la religiosidad con 17 estudiantes que corresponde a (31,5%) la categoría nunca representa la estrategia que presenta menor frecuencia, seguida de forma ascendente la estrategia: ventilación y confidencias con 14 estudiantes que corresponde (25,9%) en la categoría rara vez, la estrategia: búsqueda de información sobre la situación 21 estudiantes que corresponde (38,9%) en la categoría algunas veces, la estrategia: habilidad asertiva con 19 que corresponde (35,2%) en la categoría casi siempre y elaboración de un plan y ejecución de tareas con 2 estudiantes que corresponde (3,7%) en la categoría siempre.

Interpretación:

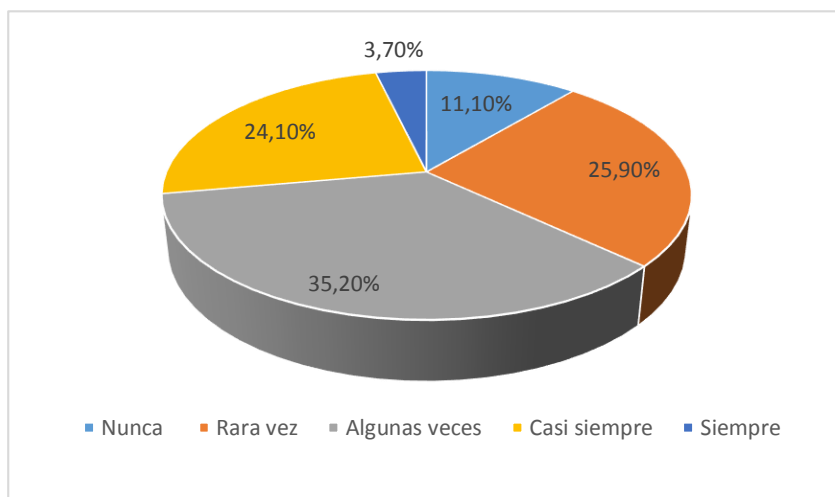
De acuerdo a los resultados obtenidos indican que la religiosidad es la estrategia con menor frecuencia en los estudiantes de 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa, mientras tanto ventilación y confidencias, búsqueda de información sobre la situación, habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de tareas, que ayuda más a los estudiantes afrontar las situaciones académicas que generan estrés, además se relaciona mucho con los mecanismos de defensa (negación, aislamiento emocional) que ayudan a tolerar, mitigar, enfrentar los factores estresantes.

Descripción específica de la estrategia de afrontamiento psicológica que se presenta con mayor frecuencia: Cuadro 13: Plan de tareas.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	11,1%
Rara vez	14	25,9%
Algunas veces	19	35,2%
Casi siempre	13	24,1%
Siempre	2	3,7%
Total	54	100%

Fuente: test SISCO
Elaboración propia, 2019

Figura 7: Plan de tareas



Fuente: Cuadro No. 13
Elaboración propia, 2019

Análisis:

De los 54 estudiantes de sexto semestre “A” y “B” de la Carrera de Psicología Educativa; 6 estudiantes que representa (11,1%) ha elegido la opción nunca ha sentido utilizado la estrategia de afrontamiento de elaborar y ejecutar un plan de tareas, 14 estudiantes rara vez que corresponde (25,9%), 19 estudiantes algunas veces que corresponde (35,2%), 13 estudiantes casi siempre que corresponde (24,1%) y en la opción siempre 2 estudiantes que corresponde a un (3,7%) siempre elaboran y ejecutan un plan de tareas.

Interpretación:

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede notar que los estudiantes utilizan con mayor frecuencia la elaboración y ejecución de un plan de tareas estrategia de afrontamiento, en efecto organizando su tiempo e impidiendo que se les acumule las tareas que pueden generar estrés, de este modo el estudiante tendrá mayor tiempo para realizar actividades que le generen bienestar como realizar deporte que es un importante generador de dopamina y contrarresta el estrés.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Se identifica el nivel de preocupación o nerviosismo que muestran los estudiantes de la carrera de Psicología Educativa de la Facultad de Ciencias de la Educación notando un 35% en nivel alto y muy alto de estrés.
- Se establece situaciones que inquietan a los estudiantes en el transcurso del semestre siendo estas las más inquietantes para ellos como los exámenes y las evaluaciones por parte de los docentes.
- Se valora las reacciones psicológicas que genera estrés mediante “El inventario SISCO del estrés académico” obteniendo que la ansiedad, angustia o desesperación son las reacciones psicológicas más frecuentes, dentro de bloque reacciones físicas se evaluó somnolencia, o mayor necesidad de dormir con la frecuencia más alta, mientras tanto en las reacciones comportamentales se notó una mayor frecuencia en el consumo o disminución de alimentos.
- Se analiza las estrategias de afrontamiento para las situaciones que causan preocupación o el nerviosismo en los estudiantes resultando que más del 50% utilizan estrategias para afrontar situaciones que les genera preocupación siendo la más utilizada elaboración y ejecución de un plan de tareas.

Recomendaciones

- Se recomienda realizar charlas y talleres acerca del manejo del estrés, indagar información, aplicarla para bajar los niveles de preocupación y nerviosismo.
- Se sugiere tener una actitud positiva se sabe que la predisposición personal es la clave para contrarrestar los efectos del estrés en situaciones de evaluación como exámenes pruebas.
- Se insinúa tener una actitud efectiva frente a las situaciones que nos generan estrés es de importancia esta nos brindará una situación de control lo cual nos ayudará a liberarnos de las emociones negativas, desagradables, brindando un equilibrio mental para poder concentrarse en las actividades, en reacciones físicas es recomendable evitar la acumulación de tareas , trabajos realizando un plan de trabajo igualmente poniéndolo en práctica en lo comportamental es importante realizar acciones recreativas familiares o mediante actividades deportivas para evitar ingesta o reducción de alimentos .
- Se propone utilizar con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento ya que estas ayudan a la resistencia de factores que generan estrés como utilizar más su tiempo de ocio, dejando un lugar para un comodín para situaciones imprevistas además de priorizar situaciones de importancia.

Bibliografía

- Castro, M. R. (2018). *Tipos de estrés y sus desencadenantes*. Psicología y Mente.
- González, S. &. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior.
- Lazarus, R. S. (1984). Stress appraisal and coping. *New York: Springer Publishing Company*, .
- Macía, A. B. (26 de 02 de 2007). *Psicología Científica*. Obtenido de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Macías, A. B. (Septiembre de 2007). Instrumentos de investigación. *El inventario SISCO del estrés académico*. Durango.
- Morocho, J. L. (2017). Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/26542/1/TESIS.pdf>
- Olga, G. &. (1997). *Superar el estrés*. Madrid: Ediciones Piràmide.
- Pérez, A. (3 de julio de 2012). *Iberica*. Obtenido de http://megustavolar.iberia.com/2012/07/afrontamiento-del-estres-i/?fbclid=IwAR0tCADpMDKH0TLN11hmp0qe5YjaQJtWtTsUEoC_JCNoSCfr5Lj6RwAKIcQ
- Romano-Torres. (Marzo de 2010). *Behavioural Pharmacology*. Obtenido de https://journals.lww.com/behaviouralpharm/Abstract/2010/03000/Estradiol_valerate_elicits_antidepressant_like.4.aspx
- Ruales, J. (2011). Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/universidad/>
- Selye, H. (1935). *ESTRES_PNL.indd*. Obtenido de <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-1677.pdf>
- Sierra, J. (01 de Marzo de 2003). *ResearchGate*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/277774059_Ansiedad_angustia_y_estres_Tres_conceptos_a_diferenciar
- Sierra, J. C. (Marzo de 2003). Obtenido de <https://periodicos.unifor.br/rmes/article/view/1159/3435>
- Sierra, J. C. (Mar 2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos*. España: REVISTA MAL-ESTAR E SUBJETIVIDADE/ FORTALEZA / V. III / N. 1 / P. 10 - 59.
- Terry, O. (1997). *HABLEMOS DE PSICOONCOLOGÍA*. Obtenido de <https://hablemosdepsicooncologia.com/ansiedad-y-depresioacuten/-hablemos-de-questoy-sintiendo-ansiedad-angustia-o-estrs>
- Toledo, E. P. (junio de 2007). Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/11015/1/T-UCE-0015-687.pdf>
- Vales, L. (01 de 01 de 2012). *ReseachGate*. Obtenido de Leira, M. Manual de Bases Biológicas del comportamiento humano”: https://www.researchgate.net/publication/312288079_Psicobiologia_del_estres
- Zurita, E. R. (Agosto 2018). *MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA*. ATLANTE cuadernos de educación y desarrollo.

Anexos

Aprobación del tema y tutor (Resolución de Comisión de Carrera).



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
DECANATO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No.0002- DFCEHT-UNACH-2020

Dra. Amparo Cazorla Basantes
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CONSIDERANDO:

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 144, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";

Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 146, numeral 16, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía"

Que, mediante solicitud dirigida a la Señora Decana de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías, el/la señor/ita: **Darwin David Silva Cevallos**, alumno/a de la carrera de **Psicología Educativa**, solicita **cambio de miembro de tribunal** del proyecto de investigación, aprobado con **Resolución Administrativa 0397-DFCEHT-UNACH-2019**;

Que, mediante informe justificativo la Comisión de Carrera de **Psicología Educativa**, aprueba la asignación de un nuevo miembro de tribunal para revisión y defensa del proyecto de investigación, en reemplazo del Mgs. Vicente Ureña Torres;

Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes.

En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente;

RESUELVE:

1. Autorizar el pedido presentado por el/la señor/ita: **Darwin David Silva Cevallos**, estudiante/s de la carrera de **Psicología Educativa**, referente a la **asignación de un nuevo miembro de tribunal** para revisión y defensa del proyecto de investigación, aprobado con **Resolución Administrativa 0397-DFCEHT-UNACH-2019**, quedando conformado de la siguiente manera:

CARRERA	TEMA	ESTUDIANTES	TUTOR	TRIBUNAL
PSICOLOGÍA EDUCATIVA	"ESTRES EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, PERÍODO ABRIL-AGOSTO 2019"	SILVA CEVALLOS DARWIN DAVID	MGS. MARCILLO JUAN COELLO CARLOS	MGS. FABIANA MARÍA DE LEÓN NICARETA MGS. MORENO ARRIETA LUZ ELISA

Dada en la ciudad de Riobamba, a los ocho días del mes de enero de 2020.

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA



Elaborado: Mgs. Zoila Jácome.

IRD- Instrumentos de Recolección de Datos (utilizados en la Variable de estudio).

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

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

- Si
 No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) 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 algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

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

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

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					

Referencias

- Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)
- Barraza Macías Arturo (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- García Cadena Cirilo H. (2006). "La medición en ciencias sociales y en la psicología". En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

DOSSIER

LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA EN LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO

INED

No. 7 septiembre de 2007 **93**
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA DE DURANGO