
**ESTRÉS ACADÉMICO: INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO
DE LOS ESTUDIANTES DE NIVELACIÓN Y ADMISIÓN DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MACHALA**

Autores: Dr. Vicente Arias Montero MgsIng. Linda Nuñez-Guale, Ing. Octavio Señalín Morales, Ec. Virgilio Eduardo Salcedo-Muñoz

Institución: Universidad Estatal de la Península de Santa Elena, Universidad Técnica de Machala

Correos Electrónicos: varias@utmachala.edu.ec, lnunez_ing@hotmail.com, lsenalin@utmachala.edu.ec, vsalcedo@utmachala.edu.ec

RESUMEN

Los grandes cambios tecnológicos, avances de la ciencia y del conocimiento conllevan grandes cargas y obligaciones sobre los individuos, es decir el hombre debe enfrentarse día a día al aprendizaje y alinearse a las exigencias y requerimientos del mundo moderno. Esto radica incide en gran medida en la educación, que es medio para preparar y ofertar profesionales a las sociedades, quienes deben ser competitivos, por lo que los programas académicos cada día son más extensos y exigentes. Hoy en día la enfermedad de moda es el stress y esta no deja de estar vinculada a los educandos de las instituciones de educación superior. El presente trabajo explora la percepción de los estudiantes del sistema de nivelación de la UTMach en torno a sus actividades académicas y el stress, para acercarse a esta realidad se planteó encuesta a una muestra de 100 alumnos de diversas carreras.

INTRODUCCION

En una sociedad expuesta a constante movimiento, cada vez los indicios de tensión y preocupación aumentan, los trabajadores y estudiantes, sobre todo, son el eslabón débil ante estas situaciones, ya que, al estar en un entorno de responsabilidades, ellos tienden a abrumarse y sentir que están ubicados en un ambiente complicado.

De acuerdo con datos de la Organización Internacional del trabajo (OIT), en Europa y Latinoamérica, el estrés es el segundo problema laboral más relevante, esto es preocupante, la sociedad en general se ve afectada ante esto. En el campo académico es donde el estrés toma auge, debido a que en las instituciones educativas existe falta de atención a las necesidades de sus alumnos, se manejan políticas autoritarias con muchas normas y prohibiciones, hay exceso de tareas y clases sin tener descanso alguno.

Este es un mal social que perjudica no solo a estudiantes sino a demás personas que sienten presión alrededor, por lo que son propensas a cambiar su comportamiento que en algunos casos suelen introducirse en el mundo de las drogas, el alcohol, etc.

Por lo antes expuesto se propone el siguiente objetivo de investigación, Identificar la incidencia de estrés académico en la calidad de vida de los jóvenes estudiantes de nivelación y admisión de la UTMACH.

DESARROLLO

Desde la concepción del estrés como una problemática médica en 1950 y los posteriores estudios que desencadenaron el análisis a fondo sobre las tensiones psicológicas a las que las especies se ven sometidas, esta condición ha sido tratada en innumerables ocasiones en gran parte del mundo, ofreciendo en este abanico de

oportunidades tratamientos y posibles soluciones que permiten el desarrollo de procesos terapéuticos apropiados para la reducción de las consecuencias de estas afecciones en los seres humanos.

El estrés es un problema que ataca a la sociedad desde tiempos inmemorables, según datos recogidos por la Organización Mundial de la Salud, el estrés constituyen uno de los aspectos que preparan al sistema del ser humano para que este responda a las actividades que se le presentan. El estrés compone una de tantas cargas que el ser humano lleva consigo, se ha llegado a decir que el estudio y el estrés, tienen una relación de causa y efecto, ya que, son los aspectos o situaciones que conllevan una carga pesada, y lo ubica en estados de tensión a los individuos (Fernández Espejo & Solari Montenegro, 2017).

(Alyousef, 2018) expresa que en el individuo sus cambios emocionales y de actitud provocan en los individuos reacciones apáticas, enojadas, distantes o los colocaría en estados de depresión o decaimiento, tristeza, lo cual influye en la capacidad de captar los detalles y vuelve qué situación sea dificultosa de resolver.

Las personas comienzan a padecer de este mal debido a los problemas que les resulta muy difícil afrontar o los eventos problemáticos que se enfrentan cada vez que pasa algo o en cualquier lugar en el que se encuentre puede ser en el lugar de trabajo, escuelas, colegio o hasta en el propio hogar aquí es donde más se frecuentan dichas inseguridades o problemáticas ya que se tienen discusiones entre los hijos o con la propia pareja o conyugue, también son producidas por elementos externos que son causados por diferentes percepciones.

En muchos de los casos este problema no necesariamente hace que las personas dejen de actuar en su vida diarias sino que también (como ya lo fue mencionado anteriormente) estas hacen algo que ni una persona en estado normal está dispuesta hacer como es organizar cómo y en que gastara su dinero en otras palabras ordenando su dinero para no gastarlo excesivamente, ellas prefieren organizarlo y guardarlo hasta saber muy bien en que lo van a invertir para satisfacer sus necesidades de ansiedad obtenida por esta misma o de los contraria tendrán su dinero guardado en lugar seguro. (Durante & Laran, 2016)

Las personas, principalmente, estudiantes, son un eslabón fácil para esta afección, puesto que, se encuentra vulnerables al encontrarse en un entorno en el que se necesita colocar el máximo esfuerzo en lo que están realizando, debido a que, el estudio es uno de los pilares en el que se adquiere conocimiento necesario para la vida, pero en el transcurso de este proceso siempre se muestran situaciones en las que el individuo se somete a grandes cargas de tareas y compromisos académicos y

tiende a alterarse, presentar ansiedad o cualquier otro síntoma del estrés reacciones naturales propias ante el entorno donde se desarrollan.

Estudios realizados por (Toribio-ferrer, 2016) en Mexico país con alto índice de estrés, indican que los que presentan mayores índices del mismo son los estudiantes universitarios debido a sus tareas, exámenes, exposiciones, proyectos, etc.

Es evidente que el estrés afecta a la mayoría de la población, en otro estudio realizado en Colombia por (Lemos, Henao-pérez, & López-Medina, 2018) se logró evidenciar que el 74% de personas que sufren o confrontan el estrés, son mujeres perjudicándoles emocional y mentalmente.

La población estudiantil es considerada un grupo sometido a una actividad homogénea constituido por períodos particularmente estresantes. Las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos y por su puesto el periodo que circunda a la época de exámenes hace que, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumno, vivencien el periodo universitario como estresante. Y dicha realidad no se encuentra muy alejada del contexto de los estudiantes (Pachacama & Rene, 2017).

El estrés es mucho más grave en los estudiantes que están cursando la universidad debido a la carga horaria que tienen durante los siete días de la semana e incluso junto a ello las tareas encomendadas, las pruebas, las lecciones, los exámenes, proyectos, ensayos, las horas extras fuera de clase que deben completar para poder graduarse como lo son curso y mucho más que hacen que el estudiante entre en un estado de estrés y empiezan a sentir abrumados y cansados por todo este hecho.

También causan efectos en su comportamiento emocional, social e intelectual debido a bajos rendimientos, o reprobación de año, por lo que para “combatir el stress” comienzan a caer en vicios como lo son la droga y el alcohol y esto hace que los estudiantes sean más propensos a padecer de este mal debido a todas las malas decisiones que toman en su día a día.

La enfermedad más grave que se puede causar en los jóvenes estudiantes universitarios es una enfermedad cardiovascular debido a que son más propensos a percibir esto del estrés ya que ellos no lo pueden controlar es algo que se va dando de acuerdo al nivel de problemas o adversidades que tienen que pasar tanto con la presión de la universidad y la presión de sus familiares en el propio hogar incluso por esto algunos jóvenes llegan hasta el acto del suicidio ya que piensan que en el mundo solo están ellos y no le importa a nadie como se encuentra emocionalmente. (Wright et al., 1985)

Metodología

En el presente se empleará el nivel preliminar o exploratorio donde se determinará el problema que tiene en su desarrollo. el método que se utilizara para realizar el trabajo con una buena estructura será el método analítico, debido a que de acuerdo a (Echavarría et al., 2010) este método permite llegar a un resultado mediante la descomposición de un fenómeno en sus elementos constitutivos” .Además se utilizará una de las técnicas de investigación como lo es la encuesta. Ésta es una herramienta que posibilita la captura de datos de forma estructurada, que de cierta manera influye en los resultados de una investigación

Las Unidades de Análisis son el objeto de estudio: el estrés académico y su incidencia en la calidad de vida de los jóvenes estudiantes; y el sujeto de estudio son los estudiantes de Nivelación y Admisión de la Universidad Técnica de Machala, en especial los del Área comercial.

La muestra aplicada fue de 100 estudiantes distribuidos de la siguiente manera:

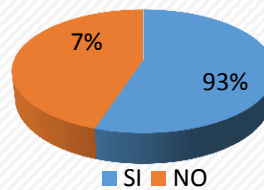
TABLA 1: DISTRIBUCIÓN

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA	
Carrera	Distribución
Administración de Empresas	20
Comercio Exterior	15
Contabilidad y Auditoría	20
Economía	15
Mercadotecnia	15
Turismo	15
TOTAL=	100

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

De acuerdo con la investigación realizada a la población seleccionada, mediante la aplicación del instrumento de evaluación optado para la recolección de información, se le pidió a los sujetos de estudio que llenaran o indicaran una respuesta verdadera a cada pregunta que se plasmó en papel con el fin de obtener datos auténticos que logren cumplir con el objetivo del trabajo. Para la efectiva visualización y verificación de los resultados, se presentan las siguientes tabulaciones:

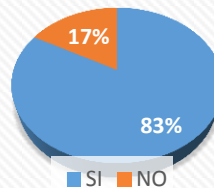
PREGUNTA N° 1: ¿SABES QUÉ ES EL ESTRÉS?



Elaboración: Autores **Fuente:** Encuestas

Descripción: En el gráfico número 1 se señala que el 93% de los estudiantes saben qué es el estrés y el 7% no lo saben. En consecuencia, se concluye que pocas personas no tienen el conocimiento de lo que es esta afección psicológica que la padece la mayoría de población actualmente.

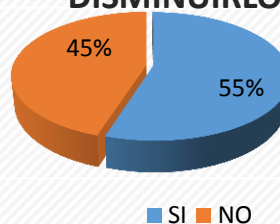
PREGUNTA 2: ¿TIENES CONOCIMIENTO DE LAS ENFERMEDADES QUE EL ESTRÉS PUEDE CAUSAR EN TI?



Elaboración: Autores **Fuente:** Encuestas

Descripción: En la gráfica número 2, se tiene en cuenta que el 83% de los estudios tienen conocimientos sobre las enfermedades que puede causar el estrés mientras que el 17% no poseen conocimiento sobre los tipos de enfermedades causados por el estrés. De manera que se recomienda que investiguen más sobre este tema y puedan prevenir esos malestares que no dejan que desarrollemos normalmente nuestras actividades cotidianas.

PREGUNTA N° 3: ¿SABES CÓMO CONTROLARLO O DISMINUIRLO?



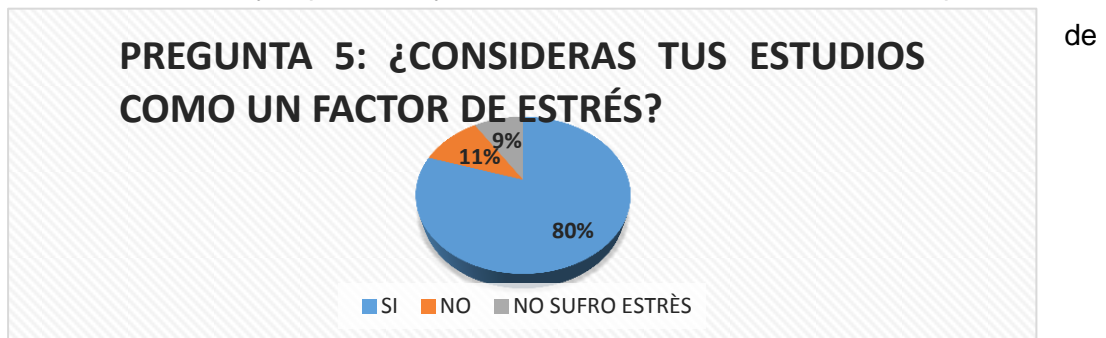
Elaboración: Autores **Fuente:** Encuestas

Descripción: En la gráfica 3, se detalla que existe un 55% de la población estudiantil que tiene conocimiento de cómo controlar el estrés, en cambio hay un 45% que no ha estado al tanto de cómo controlarlo o disminuirlo. De manera que se necesita que acudan a una atención médica para que puedan lograrlo.



Elaboración: Autores **Fuente:** La Encuesta

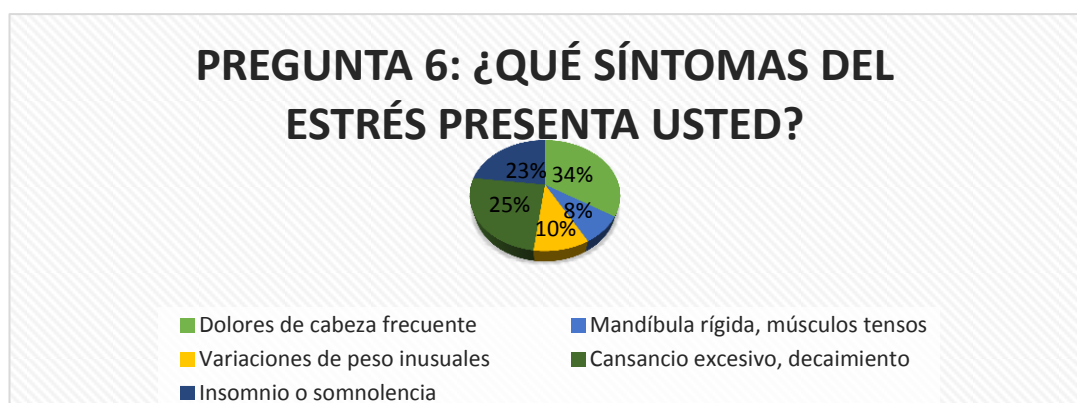
DESCRIPCIÓN: En el gráfico número 4, se puede percibir que el 14% de la muestra presenta un alto nivel de estrés, el 44% tiene un nivel medio, el 31% conlleva un nivel bajo, y por último el 11% manifiesta que no sufre de estrés. Analizando estos datos estadísticos se concluye que la mayoría de los estudiantes considera que su nivel



de estrés es mediano, mientras que la minoría dice que no sufre de estrés.

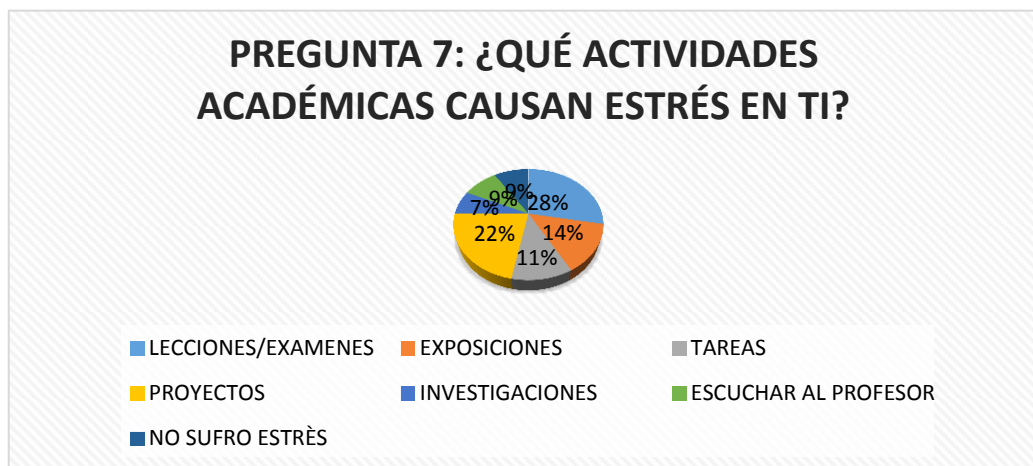
Elaboración: Autores **Fuente:** Encuestas

Descripción: En el gráfico número 5 se llegó a evidenciar que el 80% de los estudiantes consideran sus estudios como el factor principal del estrés, en cambio el 11% no considera sus estudios como un factor del estrés y el 9% de los estudiantes no sufren de estrés académico. Por lo tanto, se podría afirmar que ser alumno y tener que asistir a clases se ha tornado estresante para ellos.



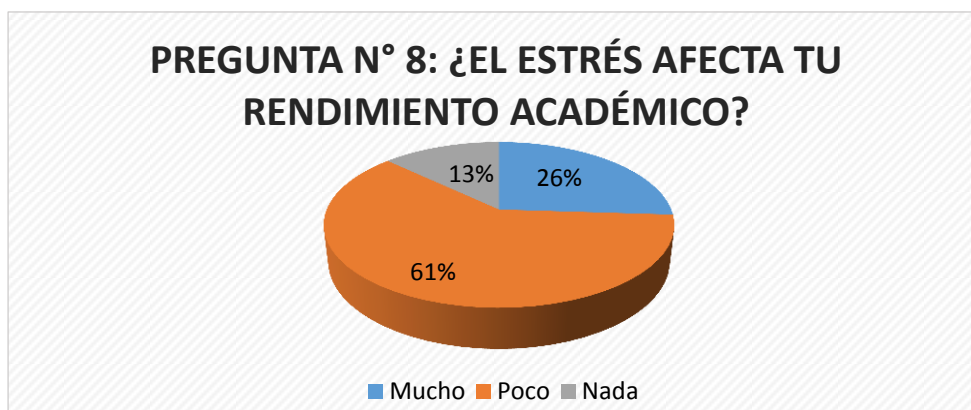
Elaboración: Autores **Fuente:** La Encuesta

Descripción: En el gráfico número 6, se evidencia que los síntomas de estrés que presentan las personas son: dolores de cabeza frecuente con un 34%, el 8% mantiene su mandíbula rígida y músculos tensos, el 10% soporta variaciones de peso inusuales, el 25% conlleva cansancio excesivo y decaimiento, y finalmente el 23% de los estudiantes tolera insomnio o somnolencia. En tal caso los estudiantes, en su mayoría, perciben frecuentemente dolores de cabeza y, en menor parte, mantienen su mandíbula rígida y sus músculos tensos.



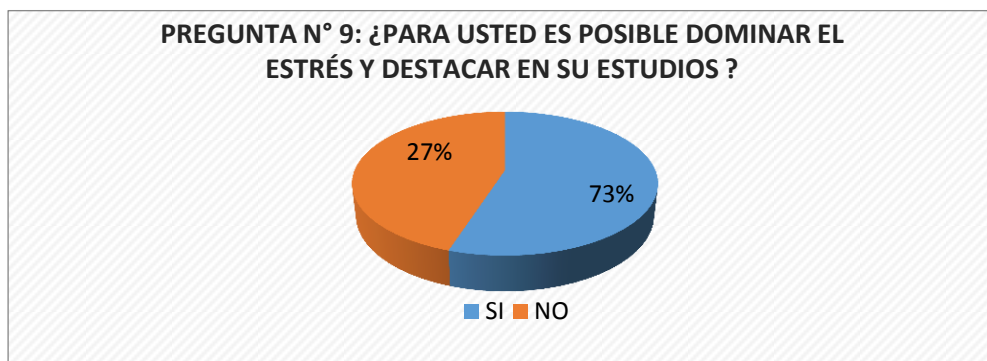
Elaboración: Autores **Fuente:** Encuesta

Descripción: En el gráfico número 10 se demuestran porcentajes sobre las actividades académicas que causan estrés en el estudiante, de los cuales se expone que el 28% de los alumnos se sienten estresados al dar lecciones/exámenes; el 14% por exposiciones; el 11% en las tareas que se realizan a diario; el 22% en proyectos que se presentan al final de cada semestre; el 7% al hacer investigaciones; al 9% le estresa escuchar al profesor en el aula de clases y el 9% final considera que no sufre de estrés. Por lo antes visto, se deduce que el alumnado de Nivelación y Admisión presentan un sinnúmero de actividades que les produce estrés dentro y fuera del establecimiento.



Elaboración: Autores **Fuente:** Encuesta

Descripción: De acuerdo con la gráfica 8, se aprecia que el 26% de la muestra manifiesta que el estrés le afecta mucho en su rendimiento académico, el 61% expresa que el estrés le afecta poco en su rendimiento, mientras que el 13% demuestra que el estrés no afecta o no influye en nada en su rendimiento académico. De forma que se puede llegar a entender que los estudiantes hacen de todo para evitar que el estar estresados perjudique su rendimiento en la Universidad, a otros sí les afecta mucho pero a muy pocos de los encuestados no les afecta en absolutamente nada en lo que tengan que ver sus estudios.



Elaboración: Autores **Fuente:** Encuestas

Descripción: En el gráfico número 9, se puede observar que para el 73% de los encuestados sí es posible dominar el estrés y destacar en sus estudios, mientras que el 27% restante, no es posible dominarlo ni tampoco destacar en sus estudios al padecer esta afección. Por lo que se evidencia que, a pesar del exceso de actividades y horarios extensos, los estudiantes tratan de oprimir el estrés y de tomar una actitud positiva ante esto, debido a lo cual hace que sobresalgan en sus estudios.

CONCLUSIONES

En este apartado se tendrá en cuenta de forma general los datos obtenidos en la encuesta, por los sujetos de estudio que son los estudiantes de Nivelación y Admisión de la Universidad Técnica de Machala (en este caso, los del Área Comercial), donde se puede indicar que la mayor parte de los encuestados son mujeres con una edad que oscila de los 17 a 20 años de edad y de 21 años en adelante (en su minoría), de los cuales muchos saben lo que es el estrés y las enfermedades que éste puede causar. También se manifiesta que bastantes individuos sufren de estrés, pero sólo la mitad tiene conocimiento de cómo controlarlo; algunos consideran que su nivel de estrés es alto, para muchos su nivel es medio, para otros es bajo y muy pocos no sufren de estrés.

Se cree que el factor principal de su estrés son los estudios, y los síntomas más frecuentes que presentan son dolores de cabeza, rigidez en la mandíbula y músculos tensos, además de soportar variaciones de peso inusuales que conlleva a un cansancio excesivo y sentir insomnio. Claramente esto se deriva de las tareas que realizan a diario, los proyectos que presentan a final del semestre, escuchar al profesor que no explica bien, y las investigaciones, adicional a las grandes cargas horarias y el escaso tiempo para descansar. Cabe recalcar que no todos los alumnos se dejan afectar por el estrés y tratan de dominarlo a través de actitudes positivas, para poder sobresalir en sus estudios.

BIBLIOGRAFÍA

- Alyousef, S. M. (2018). Psychosocial stress factors among mental health nursing students in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 14(1), 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2018.11.006>
- Blasche, G., Szabo, B., Wagner-Menghin, M., Ekmekcioglu, C., & Gollner, E. (2018). Comparison of rest-break interventions during a mentally demanding task. *Stress and Health*, (July), 629–638. <https://doi.org/10.1002/smi.2830>
- Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación En Educación Médica*, 5(20), 230–237. <https://doi.org/10.1016/j.riem.2016.03.001>
- Cordero Mederos, J. A., Cabrera Padron, N., Caraballo Castro, I., & Manso Silva, G. (2015). The statistical sampling, tool to protect the objectivity and the internal auditors' independence in the cooperative companies. *Revista Cooperativismo Y Desarrollo-Coodes*, 3(1), 36–44. Retrieved from <https://www.google.com.ec/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjSnvuhmObUAhUC5yYKHbztCeQQFgghMAA&url=https%3A%2F%2Fdia.inet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F5233986.pdf&usg=AFQjCNGqBR758BjsNTjt6SygUdSPyDLOTw&cad=rja>
- Durante, K. M., & Laran, J. (2016). The Effect of Stress on Consumer Saving and Spending. *Journal of Marketing Research*, 53(5), 814–828. <https://doi.org/10.1509/jmr.15.0319>
- Echavarría, L., Diego, J., Gómez, R., Arturo, C., Aristazábal, Z., Ucaris, M., & Vanegas, O. (2010). EL MÉTODO ANALÍTICO COMO MÉTODO NATURAL. 1, 25, 2007–2009. Retrieved from <https://webs.ucm.es/info/nomadas/25/juandiegolopera.pdf>
- Fernández Espejo, H. A., & Solari Montenegro, G. C. (2017). Prevalencia del Estrés

- Asociado a la Doble Presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. *Ciencia & Trabajo*, 19(60), 194–199. <https://doi.org/10.4067/S0718-24492017000300194>
- Fernandez Martin, E., Trianes torres, V., Maldonado Montero, E., Miranda Paez, J., Ortiz, C., & Engüix, A. (2015). Psychological and psychobiological stress in the relationship between basic cognitive function and school performance. *Anales de Psicología*, 31(1), 120–126. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.151451>
- Fischer, S., Nater, U. M., & Laferton, J. A. C. (2016). Negative Stress Beliefs Predict Somatic Symptoms in Students Under Academic Stress. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(6), 746–751. <https://doi.org/10.1007/s12529-016-9562-y>
- Fujiwara, Y., & Okamura, H. (2018). Hearing laughter improves the recovery process of the autonomic nervous system after a stress-loading task: a randomized controlled trial, 0, 1–9. Retrieved from <https://bpsmedicine.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13030-018-0141-0>
- González, A. E. M., Saura, C. J. I., Rodríguez, J. A. P., & Linares, V. R. (2010). The importance of friends and parents in health and academic performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 111–138. Retrieved from http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/20/english/Art_20_372.pdf
- Jimenez, R. (2014). Metodología de la investigación. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–589. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kuo, B. C. H., Soucie, K. M., Huang, S., & Laith, R. (2018). The mediating role of cultural coping behaviours on the relationships between academic stress and positive psychosocial well-being outcomes. *International Journal of Psychology*, 53, 27–36. <https://doi.org/10.1002/ijop.12421>
- Lemos, M., Henao-pérez, M., & López-Medina, D. C. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades. *IMedPub Journals*, 14, 1–9. <https://doi.org/10.3823/1385>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190. <https://doi.org/10.15517/revedu.v33i2.511>
- Pachacama, R., & Rene, J. (2017). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador., 97. Retrieved from <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850>
- Pfeffer, J., & Carney, D. (2017). The Economic Evaluation of Time Can Cause Stress. *Academy of Management Discoveries*, 4(1), amd.2016.0017.

<https://doi.org/10.5465/amd.2016.0017>

- Rauch, A., Fink, M., & Hatak, I. (2018). Stress processes: An essential ingredient in the entrepreneurial process. *Academy of Management Learning and Education*, 17(3), 340–357. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0184>
- Sánchez Bueno, E. (2003). La investigación científica: Teoría y metodología. *Zacatecas*, 1–110. Retrieved from <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/13.pdf>
- Teórico-metodológico, C. (2013). SURVEY AS A TOOL OF CONSTRUCTION THEORETICAL AND METHODOLOGICAL (ITEMS FOR REFLECTION) Abstract, 241–259. Retrieved from <ervicio.bc.uc.edu.ve/postgrado/manongo42/art09.pdf>
- Toribio-ferrer, C. (2016). a2_Estres, (200), 11–18. <https://doi.org/10.4103/0975-1475.92147>
- Wright, R., Roberson, K., Onsomu, E. O., Johnson, Y., Carr, L. T. B., Price, A. A., & Duren-winfield, V. (1985). Discussion and comments on the paper: electron-optical and metamorphic rocks, 11(1970), 340–343. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/326982294_Examining_the_Relationship_Between_Mindfulness_Perceived_Stress_and_Blood_Pressure_in_African-American_College_Students