



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí

Repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020.

Trabajo de seminario de graduación para optar

Al grado de

Licenciatura en Psicología

Autores

Alba Iris Blandón Casco

Erika Milagros Briones Sánchez

Angie Paola Villarreyna Rodríguez

Tutor

MSc Franklin Solís Zúñiga

Estelí, Nicaragua, febrero del 2021



Dedicado a:

A Dios por llenar mi vida de bendiciones, darme la sabiduría necesaria, ser mi fortaleza en los momentos de dificultad y debilidad, por guiarme a lo largo de mi carrera y permitirme hacer realidad mi gran sueño.

Mi profundo agradecimiento a las personas más importantes en mi vida, mi mamá **Marilex Casco**, mi abuelita **Jesús Casco** y mi abuelito **Elías Casco (QEPD)** por haberme formado como la persona que soy en la actualidad, por todo su amor, apoyo y sacrificio durante todos estos años. Gracias por sus consejos, valores y principios inculcados.

Agradezco a todos aquellos familiares que abrieron las puertas de sus hogares para mí y me recibieron con mucho amor, por aconsejarme y apoyarme moralmente.

De igual manera quiero expresar mi gratitud a mis docentes y compañeros por haber compartido sus conocimientos a lo largo de mi preparación profesional.

Alba Iris Blandón Casco

Dedicado a

A Dios primeramente porque me ha llenado de bendiciones, sabiduría y fortaleza a lo largo de la carrera, ha sido mi guía en los momentos difíciles y por permitirme cumplir uno de mis sueños anhelados.

Mi más sincero agradecimiento para las personas importantes en mi vida, mi mamá **Adriana Sánchez**, mi papá **Ulises Briones** y personas cercanas que han sido parte de mi formación personal, por todo su apoyo, sacrificio y amor durante todos estos años, gracias por cada uno de sus consejos.

De igual manera agradecer a los maestros y compañeros quienes han sido parte de mi formación profesional a lo largo de mi carrera.

Erika Milagros Briones Sánchez

Dedicado a

A Dios principalmente por llenarme de la fortaleza y sabiduría necesarias para emprender mi carrera durante estos 5 años y no desampararme en ningún momento, ni circunstancia.

A esas personas que en todo tiempo y momento me han brindado su apoyo incondicional el que sin duda ha sido un motor de impulso para llegar hasta aquí, especialmente:

Mi madre Lic. Teresa de Jesús Rodríguez

Mi padre Erick José Villarreyna que en paz descansa

Y demás familiares que me han acompañado. Así como a todas aquellas personas que me han brindado su mano amiga.

Agradezco de igual manera a los docentes que han sido parte de mi desarrollo y crecimiento personal en las diferentes etapas educativas.

Angie Paola Villarreyna Rodríguez

AGRADECIMIENTOS

Gracias a nuestro buen Padre Dios por el don de la vida, por ser el inspirador, darnos la fuerza y la sabiduría para continuar en el proceso de hacer realidad uno de nuestros sueños más anhelados, gracias infinitas a Él por ser la luz incondicional que ha guiado nuestro camino.

Gracias a nuestros padres por ser ese motor que nos motiva día a día, con paciencia e inmenso amor nos han sabido impulsar para que sigamos adelante, gracias por luchar por nosotras y hacernos personas de bien y sobre todo buscar el sendero del camino deseado.

Gracias a los docentes por guiarnos durante todo este proceso y compartir sus conocimientos a lo largo de nuestra preparación profesional, por su paciencia y disposición muchas gracias.

Agradecemos a nuestro tutor de tesis **MSc. Franklin Solís Zúñiga** por la enseñanza de sus valiosos conocimientos, por habernos guiado con paciencia y dedicación.

Gracias a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-Managua FAREM-Estelí por ser la sede de todos nuestros conocimientos adquiridos en estos años.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

“2021: Año del bicentenario de la independencia de Centroamérica”

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE DOCUMENTO DE TESIS

Por este medio **SE HACE CONSTAR** que las estudiantes: **Alba Iris Blandón Casco, Erika Milagros Briones Sánchez y Angie Paola Villarreyra Rodríguez**, en cumplimiento a los requerimientos científicos, técnicos y metodológicos estipulados en la normativa correspondiente a los estudios de grado de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN – Managua, y para optar al título de **Licenciatura en Psicología**, han elaborado tesis de **Seminario de Graduación** titulada: **Repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto-diciembre 2020**; la que cumple con los requisitos establecidos por esta Institución.

Por lo anterior, se autoriza a las estudiantes antes mencionadas, para que realicen la presentación y defensa pública de tesis ante el tribunal examinador que se estime conveniente.

Se extiende la presente en la ciudad de Estelí, a los ocho días del mes de febrero del año dos mil veinte y uno.

Atentamente,

Franklin J. Solís Zúniga
Docente - Tutor de Tesis
FAREM-Estelí

Resumen

Las repercusiones del estrés académico, es una reacción cada vez más extendida entre los estudiantes de todos los grados, especialmente en los estudiantes universitarios, afectando de manera negativa el rendimiento académico, tiene múltiples efectos en el cuerpo, pero su objetivo esencial es prepararnos para la acción inmediata: luchar o huir (Gonzales, 2018).

Este estudio se realizó con el objetivo determinar las repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino, se llevó a cabo a través de un enfoque de tipo mixto, la muestra estuvo conformada por 30 estudiantes, fue seleccionada por el tipo de muestreo probabilístico aleatorio estratificado.

Las técnicas utilizadas fueron escala de estrés percibido, entrevista y escala el estrés. Los datos se procesaron a través del Microsoft Excel y SPSS, fueron analizados de acuerdo a los objetivos formulados.

Los instrumentos aplicados: Entrevista semiestructurada, Escala de Estrés Percibido (PSS) y Escala Estrés, muestran semejanza en sus resultados al comprobar que los estudiantes presentan altos niveles de estrés a causa de sobre carga de trabajo, tanto en la parte académica como en la laboral, ante esta problemática es notorio ver que los estudiantes presentan sintomatologías del estrés como: Dolores de cabeza, cansancio, angustia, fatiga, insomnio entre otras

Los estudiantes demuestran una variedad de repercusiones psicológicas como: Ansiedad, angustia, depresión, insomnio, fatiga, aislamiento, dolor de cabeza, dolores abdominales, problemas cardiovasculares, problemas de concentración, aumento y pérdida de peso, aumento o disminución del consumo de alimentos, dificultad para realizar las tareas que se le asignan, poco interés por su persona y hacia los demás, conflictos o tendencia a discutir, aumento de consumo de tabaco y otras sustancias.

Palabras clave: Repercusiones psicológicas, estrés académico, estudiantes, carrera de Contaduría Pública y Finanzas.

INDICE

I.	INTRODUCCION.....	1
1.1.	ANTECEDENTES	3
1.2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.2.1.	Descripción del problema	5
1.2.2.	Preguntas de investigación	6
1.3.	JUSTIFICACION	7
II.	OBJETIVOS.....	8
2.1.	Objetivo general	8
2.2.	Objetivos específicos.....	8
III.	Referente Teórico	9
3.1.	Estrés.....	9
3.1.1.	Definición de estrés	9
3.1.2.	Fases del estrés.....	9
3.1.3.	Fase de Resistencia	10
3.1.4.	Fase de Agotamiento.....	10
3.2.	El estrés académico en jóvenes universitarios	11
3.2.1	Factores asociados al estrés académico	12
	Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:	14
3.2.2	Los estresores académicos, se subdividen en diversos tipos como, por ejemplo:	16
3.3.	Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios	17
3.4.	Tipos de estrés	18
3.4.1	Estrés Agudo.....	18
3.4.2	Estrés ante los exámenes.....	18
3.4.3	Estrés laboral.....	18
3.4.4	Estrés crónico	18
3.4.5	Estrés mental	19
3.4.6	Distrés	19
3.4.7	Eustrés	19
3.4.8	Estrés académico	19
3.5.	Procesos psicológicos que se activan ante un estímulo Estresante	20
3.5.1	Sensación	20
3.5.2	Percepción.....	21

•	La percepción ascendente	21
•	La percepción descendente	21
3.5.3	Atención	21
3.5.4	Los procesos selectivos:	22
3.5.5	Los procesos de distribución:	22
3.5.6	Memoria.....	22
3.5.7	Motivación	23
3.5.8	Emoción	24
3.6.	Repercusiones psicológicas del estrés académico	25
•	Efectos inmediatos	25
•	Efectos mediatos	25
•	Fisiológicos.....	25
•	Psicofisiológico.....	25
•	Efectos psicológicos	26
➤	Cognitivo	26
•	Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante.....	26
➤	Conductual.....	26
3.7.	Repercusiones del estrés en el rendimiento académico	27
3.8.	El estrés laboral en estudiantes universitarios	29
3.8.1	Emocionales	29
3.8.3	Cognitivo.....	30
3.8.4	Fisiológico	30
3.8.	Estrategias de afrontamiento al estrés académico	31
3.9.1	Dimensiones de las estrategias de afrontamiento	32
➤	Búsqueda de apoyo social	32
➤	Focalizado en la solución del problema	32
➤	Evitación	33
➤	Reevaluación positiva	33
3.9.2.	Afrontamiento emocional	34
➤	Expresión emocional abierta	34
3.9.	Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento	35
3.10.	Fundamentos teóricos relacionados con las repercusiones psicológicas del estrés académico.....	36

3.11.1	Teorías basadas en la respuesta	36
3.11.2	Teorías basadas en el estímulo	36
3.11.3	Teorías basadas en la interacción.....	37
3.11.4	Orientaciones teóricas del estrés	38
IV.	DISEÑO METODOLÓGICO	41
4.1.	Tipo de estudio.....	41
4.2.	Contexto y área de estudio.....	41
4.3.	Población y muestra	42
4.3.1.	Procedimiento del muestreo	43
4.3.2	Criterios de la selección de muestra.....	44
4.4.	Técnica de obtención de datos	45
4.4.1	Entrevista Mixta o Semiestructurada	45
4.4.2	Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS).....	45
4.4.3.	Test del Estrés.....	45
4.5.	Procesamiento y análisis de datos	46
4.5.1.	Escala de estrés percibido y Escala estrés	46
4.5.2.	Entrevista	46
4.4.5	Aspectos éticos	47
V.	ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS	48
5.2	Análisis de escala estrés percibido	51
5.3	Análisis de la escala estrés.....	56
5.4	Estrategias de intervención psicológica que resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico.....	62
VI.	CONCLUSIONES	65
VII.	RECOMENDACIONES	66
VIII.	REFERENCIAS BILIOGRAFICAS	68
IX.	ANEXOS	70

Índice de tablas

Tabla 1. Procedimiento estadístico para calcular el tamaño de la muestra	43
Tabla 2. Datos sociodemográficos.....	48
Tabla 3. Matriz de triangulación de instrumentos	61
Tabla 4 Tabla de frecuencias SPSS	82

Índice de ilustración

Ilustración 1. Análisis del ítem en el último mes, ¿con que frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	51
Ilustración 2. Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes en función a la ocupación y procedencia de los mismos.....	52
Ilustración 3. Estudiantes que, en el último mes, se han sentido nerviosos o estresado en función al año académico	53
Ilustración 4 . En el último mes ¿con qué frecuencia ha sentido que ha podido controlar las dificultades de su vida?	55
Ilustración 5. Analizar de qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual.	56
Ilustración 6. Ítems Necesidad de dormir.....	57
Ilustración 7. Ítems dolores de cabeza o migraña	58

I. INTRODUCCION

El estrés se define como la reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano (Regueiro, 2010).

La presente investigación tiene como objetivo general determinar las repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II a V año, de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, del turno sabatino, UNAN Managua FAREM Estelí, cabe destacar que para la realización de la misma fue preciso previamente contar con los permisos requeridos por parte de las autoridades de la Facultad.

Al elegir el Departamento de Ciencias Económicas y Administrativas se observó la necesidad que tienen como profesionales de ser atendidos al igual que el resto de los estudiantes de las diversas carreras, ellos también llevan sobre sus hombros una de las partes más frágiles de la sociedad, que es la economía de una nación, empresa y diferentes organizaciones.

La investigación es de tipo mixto, la cual se caracteriza por ser un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, se contó con la participación de 30 estudiantes de II a V año, de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, del turno sabatino. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos como Entrevista semiestructurada, Escala de estrés percibido y Escala Estrés.

Este documento tiene como orden secuencial y una estructura conformada por los siguientes apartados:

El primero cuenta con los Antecedentes, Planteamiento del problema y Justificación.

El segundo con los objetivos de la investigación.

El tercero el Referente teórico con bases científicas que respaldan la investigación.

En el cuarto apartado se encuentra el diseño metodológico donde se explica todo el proceso de la caracterización de los participantes, los instrumentos utilizados y el análisis extraído de estos de igual forma el análisis y discusión de resultados.

En el último apartado las conclusiones y recomendaciones para dar finalizado el proceso de la investigación.

1.1. ANTECEDENTES

Como sabemos, las personas sufren de estrés en cualquier momento de sus vidas y esto les permite liberar energías para responder al peligro.

En el estudio estrés académico en estudiantes universitarios realizados por Isabel María Martín Monzón, el objetivo de esta investigación se realizó a petición de la convocatoria de premios extraordinarios fin de carrera de la promoción 99/204 de la Facultad de Psicología de la ciudad de Sevilla. El resultado principal de esta investigación consiste en el aumento significativo del nivel de estrés en todas las carreras estudiadas, a excepción de la licenciatura de Filología Inglesa. (Monzón I. M., 2007)

En el estudio Estrés en estudiantes de educación superior de ciencias de la salud, el objetivo de esta investigación es comparar el nivel de estrés académico que presentan los estudiantes universitarios de las facultades de Químico fármaco biología, Psicología y escuela de Enfermería y Salud Pública de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Los resultados muestran que los principales generadores de estrés académico en los estudiantes de las tres dependencias universitarias son similares a los encontrados por Barraza en 2012 (trabajo académico y exámenes). Evans y Nelly (2004) encontraron que entre los principales estresores que manifiestan los estudiantes de enfermería destacan: los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio, situación similar presentan los estudiantes de las tres dependencias universitarias de Ciencias de la Salud. (Laredo, 2015)

En el estudio estrés académico: El enemigo silencioso de los estudiantes se pretende estudiar los estresores desencadenantes del estrés académico en los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad del Papaloapan. Los resultados revelan que los estresores más afectantes en esta población son: los exámenes, la sobrecarga académica, el corto periodo de entrega de las mismas y la personalidad/carácter del profesor. (Claudia Toribio Ferrer, 2016)

Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) plantean que un nivel elevado de estrés académico altera el sistema de respuestas del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de

los alumnos en los exámenes y en otros casos los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula antes de dar comienzo el examen.

La investigación estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior de lima-sur, tiene como objetivo establecer la relación que existe entre el estrés académico y los hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología del I al IV ciclo de un centro de formación superior de Lima-Sur. La muestra estuvo conformada por 337 estudiantes universitarios de la carrera de Psicología pertenecientes a los cuatro primeros ciclos, de ambos sexos y cuyas edades fluctúan entre los 16 y 31 años. De los 97.357 estudiantes que participaron en la encuesta, el 32% informó que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes. (Rosales, 2016)

El estudio factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza Determinar los factores estresores académicos asociados a nivel de estrés en los estudiantes de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, los factores estresores académicos están relacionados al nivel de estrés en las estudiantes de enfermería de la Escuela padre Luis Tezza (Fernandez, 2014)

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Descripción del problema

Como ya es sabido, la universidad es fuente de nuevos retos y conocimientos por ello implica, para el estudiante la utilización de nuevas técnicas y estrategias para optimizar su aprendizaje y desempeño; sin embargo, muchos de los estudiantes no han sido capaces de desarrollar estas herramientas en años anteriores y al llegar a la universidad no encuentran el espacio, ni método, ni organización que le permita asimilar los nuevos conocimientos aprendidos obteniendo como resultado un desempeño no satisfactorio que a la vez genera elevados niveles de estrés académico.

Son escasas las investigaciones en nuestro medio que han buscado analizar la relación entre los hábitos de estudio y el estrés académico, por lo que se hace patente la necesidad de emprender acciones destinadas a conocer cómo funcionan ambas variables en una muestra de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020.

En la actualidad la sociedad vive constantemente acelerada, apresurada y a menudo estresada. Siendo el estrés una carga física y emocional en las personas debido a las diversas necesidades de su entorno, así como la cantidad de actividades que provocan preocupación, desánimo, depresión entre otras.

Generalmente el estrés se manifiesta en los estudiantes por el exceso de trabajos orientados en sus centros de estudio, durante el periodo de exámenes, el hecho de no contar con los recursos necesarios para cumplir con todos los trabajos orientados o por tener que asumir otras responsabilidades.

Diversos niveles de estrés que afectan la memoria y la atención de los estudiantes entre más elevado más afectación hay en el área cognitiva, por ejemplo, muchos estudiantes refieren la experiencia de tener en la punta de la lengua la respuesta a una pregunta, incluso recordar la respuesta durante el examen.

El estrés puede progresar debido a la alimentación inadecuada y el descanso insuficiente, esto se puede dar en los estudiantes que se encuentran en el último año de la carrera. Sin embargo, no es posible tener un eficiente proceso de enseñanza aprendizaje si se encuentran rodeados de estrés en el día a día.

1.2.2. Preguntas de investigación

General

¿Cuáles son las repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino UNAN Managua, FAREM Estelí, ¿agosto diciembre 2020?

Específicas

¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población estudiantil de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas?

¿Cuáles son los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas?

¿De qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual?

¿Qué estrategias de intervención psicológica resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico percibido por los estudiantes?

1.3. JUSTIFICACION

El estrés académico se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad. Se trata de un término complejo extremadamente vigente e interesante, del cual actualmente no existe consenso es su definición.

Es por ello que se consideró de suma importancia realizar esta investigación sobre las repercusiones psicológicas del estrés académico en los estudiantes, debido a que el estrés adquiere influencia en diferentes enfermedades, disminuye el rendimiento académico, perjudica las relaciones personales y familiares generando secuelas que afectan al cuerpo, mente y emociones.

La adaptación en el estudiante es muy importante para asumir como corresponde ante la situación amenazante, pero cuando no se puede controlar, el estrés se vuelve crónico generando un estado de alerta constante que es negativo para el estudiante porque fomenta a la aparición de las complicaciones sobre el sistema inmunológico, psicológico, cognitivo y efectos negativos sobre el rendimiento académico.

Es trascendental ayudar a los estudiantes a plantearse metas y objetivos, es aquí donde se inicia y dirige una conducta, esto a través de un proyecto de vida, el cual servirá como motor psicológico al estudiante, para cumplir con lo anteriormente propuesto durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Se beneficiará directamente a los estudiantes que presentan dificultades en el rendimiento debido a la sobre carga de trabajos y responsabilidades externas.

De manera indirecta se beneficiará al resto de estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas puesto que, se formará profesionales capaces de rendir en las diferentes áreas de la carrera, desarrollando sus capacidades cognitivas.

El aporte práctico del estudio, es brindar estrategias de intervención psicológica que resultaran efectivas para el afrontamiento del estrés académico en los estudiantes, que permita en los mismos un mayor y mejor desempeño académico, además de un aumento en su calidad de vida y desarrollo personal en los diferentes ámbitos y áreas que conforman su rutina diaria, garantizando así que pueda darse un nivel de bienestar psicológico y buen desenvolvimiento profesional mucho más alto.

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Determinar las repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020.

2.2. Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de la población estudiantil de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.
- Identificar los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.
- Analizar de qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual.
- Proponer estrategias de intervención psicológica que resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico.

III. Referente Teórico

3.1. Estrés

3.1.1. Definición de estrés

El estrés es una de las afectaciones más extendidas en la actualidad, a causa del elevado nivel de competitividad a que están sometidas las personas y la aceleración de la vida cotidiana. Aunque sus efectos tienen una consecuencia negativa en numerosos procesos del organismo, no siempre es fácil detectarlo ni combatirlo. (Marrison & Benett, 2008, pág. 360)

El término estrés se utiliza extensamente y con varios significados: probablemente todo el mundo cree que sabe lo que significa, pero hay pocas personas que lo definan exactamente de la misma manera.

Se puede considerar el estrés como un proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante y desbordante de sus recursos. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal.

Por lo general, se ha analizado el estrés de una de las tres formas siguientes: como un estímulo o suceso externo o un individuo, como una transacción psicología entre un suceso que actúa como estímulo y las características cognitivas y emocionales del individuo o como una reacción física o biológica. Cada una de las perspectivas y sus metodologías correspondientes tienen sus propias ventajas e inconvenientes (Marrison & Benett, 2008)

Si bien el ambiente físico puede ser un generador de estrés, es en el social donde se dan la gran mayoría de las situaciones que lo provocan. Por tanto, no se considera el estrés como una variable, sino como rubrica de distintas variables y proceso.

3.1.2. Fases del estrés

Cuando el estrés se ha tenido que dar circunstancias que lo desencadenen, pero para afirmar que se padece se tiene que haber producido un proceso que al final lleva a sufrirlo, ya que en

definitiva si se ha manifestado en el sujeto, es porque no se ha sabido gestionar. Los expertos aseguran que el estrés se desarrolla principalmente en tres fases, la clave es conocerla todas y tratar de reconducirlas para que no se convierta en una rutina.

- **Reacción de Alarma**

El individuo ante un hecho que le cause estrés se manifestara de diversas maneras como por ejemplo puede estar muy irritable, dificultad para concentrarse y para conciliar el sueño entre otras. Si este hecho es superado se terminará el síndrome general de adaptación de lo contrario si esto no resulta así el individuo tendrá que pasar a la próxima fase.

El cerebro analiza los nuevos elementos, los compara recurriendo a la memoria de experiencias similares y si entiende que no se dispone de energía para responder, envía órdenes para que el organismo libere adrenalina. El cuerpo se prepara para responder, aumentando la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, tensando los músculos; es una reacción biológica que prepara para responder a la demanda, ya sea enfrentándola o huyendo.

3.1.3. Fase de Resistencia

El cuerpo deberá seguir manteniendo la hiperactividad con el propósito de poder dominar el hecho que se presente, teniendo así un buen resultado y ante ello se podría dar fin al síndrome general de adaptación de lo contrario se pasa a la próxima fase.

3.1.4. Fase de Agotamiento

El cuerpo pierde la suficiencia necesaria para seguir en activación y comienza a decaer por debajo del nivel que debería estar normalmente debido a que le falta la disposición necesaria para manejar adecuadamente una situación. Si este hecho se mantiene podría traer graves consecuencias.

Asimismo, esta teoría ha sido cuestionada ya que no se establece un requisito para que un estímulo pueda ser considerado estresor muy aparte de los efectos que puedan causar en donde la respuesta de estrés es inespecífica ya sea producida por estresores diferentes como: Agentes físicos, agentes psicológicos y agentes psicosociales. (Rios, 2014)

3.2. El estrés académico en jóvenes universitarios

Este fenómeno aparece a raíz de la existencia de diversas variables que, al relacionarse entre sí, actúan como factores estresores: experiencias subjetivas de estrés, estresores académicos, moderadores del estrés académico y finalmente efectos del estrés académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional, la universidad.

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tentación excesiva, señala que “desde los grados preescolares de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Macias, 2010)

El estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto a alumnos como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, este estudio está centrado en las repercusiones del estrés académico de los estudiantes de V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas.

El estrés académico es la reacción normal que enfrenta el sujeto en las diversas exigencias y demandas que se presentan en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción activa y moviliza a los estudiantes para responder con eficacia y conseguir sus metas u objetivos. Aunque en ocasiones, se puede tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir el rendimiento académico.

El rendimiento académico es la capacidad de respuestas que tiene un individuo a estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos o también es la expresión que permite conocer la existencia de calidad en la educación o cualquier nivel. Un rendimiento académico bajo, significa que el estudiante no ha adquirido de manera adecuada y completa los conocimientos, además de que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución de problemas referente al material de estudio, el fracaso del educando evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa: alumnos, padres, profesores. Generalmente se encuentra relacionado con múltiples factores familiares, académicos, económicos, sociales, culturales y si dichos factores permanecen por largo periodo sin ser resueltos, terminan afectando la integridad biopsicosocial del estudiante, que se manifiesta

con déficit de su atención, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento académico bajo y una escasa productividad del mismo.

3.2.1 Factores asociados al estrés académico

Hoy en día se ve en los estudiantes universitarios una serie de factores causantes del estrés entre ellos, que los estudiantes no cuentan con herramientas suficientes para el desarrollo propio de las actividades académicas una de las principales es, el uso de la tecnología como por ejemplo el no contar con equipos necesarios, tomando encuenta los factores antes mencionados a medida que avanza el año académico los niveles de estrés van en aumento, afectando así la vida universitaria. Comienza la deserción, incumplimiento de trabajos en tiempo y forma, complicaciones para trabajar en equipo fuera de la universidad y la situación empeora cada día al no haber acompañamiento por parte de la Salud Mental, a veces los estudiantes tienen acceso a la clínica psicosocial y comunitaria, en otros casos se dejan llevar por el mito que ha trascendido de generación en generación, que el acudir al psicólogo es por estar loco, pero poco a poco ha tomado un punto de vista diferente, pues los estudiantes de la carrera de Psicología realizan sus prácticas en función de los intereses por mejorar la Salud Mental a través de charlas, diferentes estrategias que actualmente están dando resultado.

Algunos de los factores son:

- **La entrada a la universidad**

Representa un conjunto de situaciones altamente estresantes, debido a que el estudiante puede experimentar, aunque solo transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y en último término, potencial generador-con otros factores- del estrés académico.

- **El modelo de control**

Los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decrecer el nivel de control personal

en relación al ambiente. Este control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situaciones cotidianas.

- **Cambio o transición de un ambiente a otro**

Son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de casos, estos cambios de asocian al estrés e incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general.

- **Estilo de vida de los estudiantes**

Se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así en sus hábitos en insalubre exceso de consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso en algunos casos, ingestión de tranquilizantes-, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

- **Factor cognitivo**

Conjunto de procesos mentales que engloban diversos aspectos como la percepción, la recogida de información, la interpretación, el análisis, la toma de decisiones.

- **Factor emocional**

Conjunto de sentimientos o sensaciones, que pueden ser negativos como, por ejemplo, la inseguridad, la tristeza, la incomodidad, o ser positivos siendo estos el conocimiento de sí mismo la empatía, la motivación, la autorregulación y las habilidades sociales.

- **Respuesta psicofisiológica**

Reacción automática del organismo que puede generar diferentes síntomas físicos, psicológicos y comportamentales.

- **Respuesta conductual**

Respuesta observable del individuo que incluye los aspectos verbales (qué se dice), y no verbales (postura, gesticulación, movimiento (Rios, 2014)).

- **Competitividad grupal y entre compañeros**

Algunos compañeros de clase se ven amenazados por ti o tus intervenciones en clase o tus notas. Ellos pueden muchas veces crearte más problemas y estrés si no sabes manejar estos conflictos con tus compañeros del aula.

- **Realización de un examen**

Cuando sabes que no has estudiado, tendrás un estrés inmenso, sin embargo, muchas veces saber tu nota depende de un examen particular, se estresan más y se bloquean.

- **Ambiente físico desagradable**

Cuando en el salón de clase no presta las condiciones adecuadas y el ambiente es conflictivo aumenta la ansiedad.

- **Sobre carga académica**

El intentar estudiar llevar varios cursos al mismo tiempo será un factor de sobre carga académica ya que cada uno de estos requiere tiempo.

- **Poco tiempo para presentar los trabajos**

Muchas veces los trabajos o exámenes sorpresa ponen los nervios de punta y desatan el estrés en el sujeto.

- **Estresores académicos**

Son estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos y demandas) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante, provoca una respuesta hacia el estímulo y busca volver al estado de equilibrio.

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

- **Exigencias Internas**

Es decir, las que se hace una persona así misma cuando es muy autoexigente, tiene altas expectativas de logro, le gusta mantener el control y se esfuerza por ellos, entre otros.

- **Exigencias Externas**

Es decir, las que se van presentando en el entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos, rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado, realizar trabajos en grupo, exponer frente al curso (disertaciones); no entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros (Monzón I. M., 2007).

Entre los estresores generales están los académicos; que refieren la existencia de los siguientes estresores:

- Acontecimientos vitales tales como separación de pareja, enfermedad del individuo o de un familiar cercano, muerte de un ser querido, exámenes de la especialidad para el caso de los estudiantes.
- Sobrecarga académica, relación superficial y falta de comunicación entre los miembros de la facultad; compaginar trabajos y estudios.
- Problemas educativos, las pérdidas afectivas, los problemas personales, y los familiares.
- Excesiva carga académica, currículo muy apretado, horario muy extenso, situación económica precaria; choque cultural de las personas procedentes de fuera y menor grado, desórdenes sentimentales. (Rios, 2014)

3.2.2 Los estresores académicos, se subdividen en diversos tipos como, por ejemplo:

Generales o estresores de proceso enseñanza –aprendizaje el cual es la relación con el personal docente, administrativo y estudiante, las exigencias de la docente crea una atmósfera de tensión en clase, no son privativos de una carrera o nivel académico.

- **Personalidad del docente**

Dificulta la interrelación entre docente y estudiante generando estrés. En algunos casos intimidan al estudiante.

- **Sobrecarga de tareas**

El número de trabajos asignados no contrasta con el tiempo que dispone el estudiante.

- **Evaluaciones**

Incluye las evaluaciones orales, escritas, grupales e individuales, que son generadoras de estrés. Los exámenes generan estrés y ansiedad en cualquier estudiante. La falta de preparación hace sentir un estrés inmenso, sabe que la nota depende de un examen en particular, hace que el estudiante se bloquee.

- **Tipo de trabajos:** el docente manda a realizar varios trabajos, que demandan mucho esfuerzo.

- **Participación en clase:** Temen no responder adecuadamente. No estudian para intervenir.

- **Exposición de trabajos en clase,** realización de trabajos obligatorios para aprobar la asignatura. La tarea de estudio, intervención en el aula.

- **Exceso de responsabilidad** por cumplir las obligaciones académicas, el tipo de trabajos que solicitan los profesores, la evaluación de los profesores.

- **Mantener un buen rendimiento o promedio académico**

Los estresores son dificultades que tiene cada estudiante cuando asiste a la universidad, es estresante por las exigencias académicas, además tienen la necesidad de adaptarse al transcurso de la carrera, a los nuevos compañeros y a los profesores.

(polo, 1996)

3.3. Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios

Durante el proceso de vida, el ser humano busca adaptarse continuamente a los cambios que le ocurren, tratando de lograr el equilibrio entre su organismo y el medio ambiente lo que origina una respuesta al estrés necesaria para afrontar nuevas situaciones. Sin embargo, la época contemporánea tan compleja, ocasiona que esta respuesta al estrés, que podría ser normal, es decir, sin posibilidades de presentar manifestaciones psicósomáticas, se torna en una acción altamente perjudicial que afecta la calidad de vida. Actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades, las cuales pueden ser realmente serias. (Benavente, Quispe, & Callata, 2010)

La institución universitaria ha introducido efectos potencialmente provocadores de estrés, de ellos sin duda uno de los más relevantes, es la competitividad. Son muchos los estudiantes y no tantas las oportunidades del mercado laboral, ello hace que ser “de los mejores” sea un objetivo de los estudiantes; por otro lado, a lo largo de la vida universitaria, los estudiantes están sometidos constantemente a exigencias académicas, exceso de responsabilidad, constantes evaluaciones, exposiciones y realización de trabajos, así como a las presiones familiares, económicas y sociales que sin darse cuenta provocan grado de estrés importante el cual se manifiesta generalmente como resultado de las frustraciones originadas por necesidades insatisfechas. La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; por el contrario, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros, originando que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan estrategias inadecuadas.

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen varios niveles, cada uno de ellos cuenta con sus propias características, síntomas y duración.

3.4. Tipos de estrés

3.4.1 Estrés Agudo

Los estudios de los factores desencadenantes de un estrés agudo suelen distinguir entre sucesos que son infrecuentes pero catastróficos, y otros factores estresantes agudos más comunes como los exámenes. (Marrison & Benett, 2008)

3.4.2 Estrés ante los exámenes

Cohen, Evans, Stokols (1986) encontraron que elevados niveles de estrés pueden afectar negativamente a la memoria y la atención de los individuos durante actividades cognitivas. Por ejemplo, muchos estudiantes refieren la experiencia de tener en la punta de la lengua la respuesta a una pregunta, incluso recordar haberla revisado la noche anterior, pero ser incapaces de recordar la respuesta durante el examen. Otros leerán mal y mal interpretarán preguntas redactadas con claridad. Se ha descubierto que existe un nivel óptico de activación necesario para mantener la atención y la memoria pero que, un exceso de estimulación, o una estimulación insuficiente, pueden perjudicar el rendimiento personal. Esto se conoce como la ley de Yerkes-Dodson, descrita por primera vez en 1908. (Marrison & Benett, 2008)

3.4.3 Estrés laboral

El lugar de trabajo es un buen entorno en el que estudiar los efectos crónicos del estrés, aunque se han estudiado otros muchos entornos, por ejemplo, los atascos de tráfico y el estrés en las carreteras, la contaminación acústica y la masificación en el transporte público. (Fisher, Bell y Baum, 1984; Topf, 1989). Parece que la pérdida de control desempeña un papel crucial en estas situaciones en la experiencia de estrés. (Marrison & Benett, 2008)

3.4.4 Estrés crónico

El estrés que se prolonga durante un largo periodo se conoce como crónico, puede aparecer como resultado de la concatenación de diversos acontecimientos estresantes, como la presentación regular de resultados en el trabajo, o bien consecuencia de una sola situación que no resuelve, como el cuidado de un pariente enfermo. (Marrison & Benett, 2008)

3.4.5 Estrés mental

Se refiere al causado por las relaciones interpersonales, frustraciones o apegos, conflictos de cultura o religión o a la preocupación por alguna enfermedad

3.4.6 Distrés

Podríamos definir el distrés como el estrés desagradable. Es un estrés que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación a la carga, va acompañado siempre de un desorden fisiológico, las catecolaminas producen una aceleración de las funciones y éstas actúan alejadas del punto de equilibrio, hiperactividad, acortamiento muscular, somatizaciones, en suma y envejecimiento prematuro, son los efectos secundarios del estrés negativo.

3.4.7 Eustrés

Es el estrés positivo, la relación con las impresiones del mundo externo y del interior no producen un desequilibrio orgánico, el cuerpo es capaz de enfrentarse a las situaciones e incluso obtiene sensaciones placenteras con ello, el eustrés permite experimentar el mundo como un lugar en que cada milímetro es grato. (Guerrero, 2017)

3.4.8 Estrés académico

Orlandini (1999), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tentación excesiva, señala que “desde los grados preescolares de postgrado, cuando una persona está en periodo de aprendizaje experimenta tensión. A esta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”

En esta misma línea, Caldera, Pulido y Martínez (2007) define el estrés académico como aquel que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo. En consecuencia, tanto estudiantes como docentes, pueden verse afectados por este problema. Sin embargo, nos vamos a enfocar en el estrés académico de los estudiantes universitarios.

Cuando se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el cortisol y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general (Rosales, 2016).

3.5. Procesos psicológicos que se activan ante un estímulo Estresante

Los seres humanos interactúan con el mundo mediante operaciones corporales y procesos mentales, los procesos mentales incluyen el procesamiento de la información proporcionada por los sentidos, el almacenamiento de información, el razonamiento, la toma de decisiones para reaccionar adecuadamente ante los eventos del ambiente y la resolución de problemas. La psicología cognitiva moderna se encarga del estudio de estos procesos, pero a diferencia de su predecesora del siglo XIX, no se basa en la introspección. La psicología cognitiva moderna estudia las conductas del ser humano, interpretadas en función de estos procesos y en conjunto con la neurociencia cognitiva busca explicar los procesos en función fisiológica del cerebro.

Los procesos mentales o cognitivos son muy complejos e interactivos. No existen puntos específicos en los que se pueda decir que uno concluye y otro inicia, con fines didácticos es posible agruparlos en 4 áreas diferentes en base al proceso que realizan sobre la información que las personas reciben del medio ambiente. Los métodos relacionados a la captura de información (sensación, percepción y atención) reciben la información del medio y la ponen a disposición de los otros procesos, los conocimientos relacionados a la reacción (emoción y motivación) toman la información y llevan a las personas a tomar acciones. , la memoria es el proceso relacionado con el almacenamiento de la información y los términos relacionados a su procesamiento (aprendizaje, pensamiento, lenguaje e inteligencia) nos permiten analizar tanto la información almacenada como la nueva información capturada por los sentidos para adaptarnos y modificar el ambiente. (Nogareda, 1998)

3.5.1 Sensación

La sensación es el juicio que engloba la captura de información por parte de los sentidos (vista, oído, gusto, olfato, dolor, presión, temperatura, propiocepción, etc.) y su transmisión hacia el cerebro. Se interesa por los mecanismos mediante los cuales los órganos receptores (ojos, oídos, etc.) reciben los estímulos y los codifican para transmitirlos al cerebro mediante las neuronas aferentes, especialmente en la magnitud mínima que debe tener un estímulo para que pueda distinguirse con seguridad de la ausencia del mismo, conocida como umbral absoluto y en la diferencia mínima que debe haber entre dos estímulos para que los sentidos identifiquen una diferencia, conocida como diferencia mínima perceptible . También hace

uso de la teoría de detección de señales para comprender los procesos que permiten diferenciar un estímulo del resto de información en el ambiente, llamada ruido, porque ese proceso falla en ocasiones (vemos algo que no existe, escuchamos un sonido que no se ha producido, etc.) y cuáles son las implicaciones de esos errores. (Nogareda, 1998)

3.5.2 Percepción

La percepción es el proceso activo mediante el cual los organismos interpretan las señales sensoriales, organizándolas y dándoles significado, para modelar el mundo que los rodea. Este proceso puede ser ascendente o descendente.

- **La percepción ascendente**

Se da cuando las sensaciones capturadas por los sentidos son transferidas al cerebro para su integración y uso por parte de otros procesos cognitivos.

- **La percepción descendente**

Está guiada por los conocimientos y experiencias previas y permiten interpretar y dar sentido a los estímulos ambiguos, incompletos o poco claros.

El proceso perceptivo incluye varias etapas, que inician con la sensación de los estímulos (descrita anteriormente), su transmisión al cerebro y su procesamiento para dar lugar a la experiencia de haber recibido el estímulo. Continúa con la clasificación de las percepciones en categorías concretas para dotarlas de significado y termina con la respuesta, que incluye las actividades motoras que realizan los individuos como resultado de la misma. El transcurso no es aislado e involucra múltiples componentes y otros procesos cognitivos (por ejemplo, el lenguaje se verá involucrado si la reacción al estímulo es una respuesta hablada, la inteligencia participará para determinar la mejor respuesta ante ese estímulo concreto, etc.) (Nogareda, 1998)

3.5.3 Atención

El entorno de los organismos es complejo y envía gran cantidad de información que es capturada por los órganos sensoriales y transmitida al cerebro. Sin embargo, los individuos no son capaces de procesar toda esa información y normalmente solo les interesa una pequeña fracción. La atención es el proceso cognitivo que busca y selecciona los estímulos que son

de interés, tanto externos como internos, y permite concentrarse en ellos, ignorando el resto de la información. Se suele analizar como compuesta de tres tipos de procesos distintos: selectivos, de distribución y de mantenimiento.

3.5.4 Los procesos selectivos: se activan cuando es necesario enfocarse en un estímulo determinado e ignorar los demás.

3.5.5 Los procesos de distribución: le permiten al individuo atender múltiples estímulos de forma simultánea. Finalmente, los procesos de mantenimiento se activan cuando es necesario mantener la atención en ciertos estímulos de forma prolongada.

Todos estos tipos de procesos atencionales se consideran organizados en tres etapas generales: la captación de la atención (cuando se producen cambios en el ambiente o iniciamos una tarea), el mantenimiento de la atención y finalmente el cese atencional cuando dejamos de concentrarnos en un estímulo.

La atención es una función básica indispensable para el correcto funcionamiento de otros procesos cognitivos y las alteraciones en su funcionamiento suelen alterar gravemente la vida diaria de las personas que las sufren. Algunas de las patologías relacionadas con problemas de atención incluyen la hemicnegligencia y los trastornos por déficit de atención. Las alteraciones atencionales no son necesariamente la causa de otros trastornos psicológicos como la esquizofrenia, los trastornos de estados de ánimo, los trastornos de ansiedad y los trastornos obsesivo-compulsivos, pero si son componentes frecuentes en los síntomas que estas generan. (Nogareda, 1998)

3.5.6 Memoria

La memoria es el proceso cognitivo que le permite a los individuos almacenar la información que reciben del ambiente a la que han prestado atención y usarla para realizar otros procesos cognitivos, ya sea de inmediato o posteriormente., consiste en tres etapas principales:

- 1) La codificación para introducir información en la memoria
- 2) El almacenamiento para conservar la información.
- 3) La recuperación para usarla posteriormente.

Desde un punto de vista funcional se pueden identificar tres tipos diferentes de memoria: sensorial, de corto plazo y de largo plazo. La memoria sensorial es un almacén temporal que registra la información proporcionada por los sentidos. Es de muy corto plazo (la información se almacena solo unos cuantos segundos) y solo la parte de la información de esta memoria que recibe atención se traslada a la memoria de corto plazo. La memoria de corto plazo contiene la información de la que el individuo es consciente, es fácilmente accesible, tiene una duración aproximada de 20 segundos y sufre procesamiento adicional por otros procesos cognitivos antes de trasladarse a la memoria de largo plazo.

Finalmente, la memoria de largo plazo es el mayor depósito de información del cerebro y conserva todos los datos disponibles al individuo. Esta memoria está compuesta de al menos dos mecanismos de almacenamiento diferentes: la memoria explícita para la información que recordamos conscientemente y la memoria implícita para la información inconsciente. La información inconsciente es la que usamos para las actividades que realizamos automáticamente debido a la repetición, como los movimientos al practicar un deporte. (Nogareda, 1998)

3.5.7 Motivación

La motivación se refiere al conjunto de procesos que dan energía y dirección al comportamiento. Una conducta con energía es un comportamiento fuerte, intenso y persistente. La dirección se refiere al propósito de la conducta, significa que esta está guiada hacia el logro de un objetivo específico.

Estos procesos o motivaciones se pueden clasificar en internos si son generados por el individuo mismo o externos si son disparados por eventos ambientales, sociales o culturales.

El término «motivaciones internas» es un concepto que agrupa tanto a las necesidades como a las cogniciones y a las emociones. Las necesidades son condiciones indispensables para conservar la vida y pueden ser fisiológicas como el hambre y la sed, psicológicas como la autodeterminación y la competencia o sociales como la afiliación y el reconocimiento.

Las cogniciones son sucesos mentales como pensamientos y creencias y las emociones son fenómenos de corta duración que ayudan a adaptarse a los eventos del medio ambiente. Las motivaciones externas son sucesos ambientales que cambian la disposición del individuo a

hacer ciertas cosas. Los estímulos como el dinero y las características del entorno como el clima son ejemplos de motivaciones externas. (Nogareda, 1998)

3.5.8 Emoción

Las emociones son reacciones afectivas de corta duración a estímulos significativos del medio ambiente que ayudan al individuo a adaptarse al entorno en que se encuentra. Generan cambios sustanciales en los organismos en periodos de tiempo relativamente cortos, que incluyen la activación de mecanismos fisiológicos apropiados para la situación, la realización de conductas expresivas acordes con el tipo de emoción y la generación de una respuesta subjetiva que consiste en la racionalización de la emoción y que incluye el juicio y evaluación de la situación.

Actualmente no existe acuerdo sobre la lista precisa de emociones que experimentan las personas y otros seres vivos en general. Sin embargo, es frecuente el uso del concepto de «emociones básicas» para referirse a un conjunto en particular de emociones que son más innatas que adquiridas, surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos, generan una respuesta fisiológica específica y fácil de predecir y se expresan de formas únicas y distintivas. Las emociones más frecuentemente consideradas en este grupo incluyen la alegría, el asco, la tristeza, el enojo, el temor y el interés. El resto de las emociones se suele considerar como resultado de la combinación de estas emociones básicas. (Nogareda, 1998)

3.6. Repercusiones psicológicas del estrés académico

Las repercusiones del estrés académico surgen a raíz de la aparición de consecuencias físicas, psicológicas. Dicha expresión psíquica del estrés genera un desgaste mental en el sujeto, lo cual afecta de forma significativa el rendimiento académico y conductual del individuo. Esta sintomatología psíquica aparece por la interacción del sujeto con el estímulo percibido como estresor, en este caso el ambiente académico, tiene múltiples efectos en el cuerpo, pero su objetivo esencial es preparar al sujeto para la acción inmediata.

Considerando como variable el tiempo, el estrés produce efectos en las personas, siendo estos:

- **Efectos inmediatos**

Aquellos efectos que producen en la persona en un corto período de tiempo, normalmente lo podemos expresar en cambios en la conducta del individuo.

- **Efectos mediatos**

Aquellos efectos que producen en la persona en un período de tiempo, a causa de los efectos inmediatos y que perduran en el tiempo, normalmente lo podemos expresar en enfermedades físicas, afecciones, adicciones, disminución en su rendimiento habitual.

- **Fisiológicos**

Cambios en la tasa cardiaca, la presión arterial, la tasa respiratoria y respuestas hormonales e inmunológicas, siendo la realización de exámenes el principal estresor académico.

- **Psicofisiológico**

Es la supresión de células T y de la actividad de las células Natural Killers Durante el periodo de exámenes (situaciones percibidas altamente estresantes), estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades. Los cambios en la respuesta inmune asociados con el estrés académico, en este caso, evidenciados por una baja actividad de los linfocitos T y de su respuesta ante los mitógenos, (agente que desencadena el proceso por el que el organismo produce nuevas células, para el crecimiento y reparación de los tejidos).

- **Efectos psicológicos**

Los efectos a corto plazo repercuten en el nivel emocional presente como puede ser ansiedad y tensión, en las algunas respuestas cognitivas y emocionales donde el sujeto valora la situación como estresante, y conductas manifiestas nocivas como son: consumo de tabaco, alcohol, cafeína, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos, al igual entre los efectos psicológicos se encuentran: Tristeza, Insomnio, Inquietud, Indecisión, Aislamiento, Baja autoestima, Conflictos frecuentes, Dificultad para dormir, Preocupación excesiva, Sensación de inutilidad, Falta de concentración, Bajo rendimiento académico, Tics y movimientos involuntarios, Ganas de fumar constantemente, Aumento o disminución de consumo de alimentos, Dificultad para realizar las tareas que se le asignan, Poco interés por su persona y hacia los demás.

- **Cognitivo**

Los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían desde la realización del examen hasta el momento de las calificaciones.

- **Efectos al rendimiento y comportamiento organizacional del estudiante**

Decremento de la concentración, aumento de la irritabilidad, deterioro de la memoria (tanto a corto plazo como a largo plazo), la velocidad de respuesta disminuida, aumenta la frecuencia de cometer errores, deterioro de la capacidad de organización y capacidad crítica.

- **Conductual**

El estilo de vida de los estudiantes se ve modificado cuando se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose en hábitos insalubres consumo de cafeína tabaco, sustancias psicoactivas, como excitantes, ingestión de tranquilizantes. Puede llevar a la aparición de trastornos de salud (Fernandez, 2014).

Algunas de las repercusiones más comunes en estudiantes universitarios se encuentran Dolores de cabeza, Dolor de espalda, Cansancio o fatiga crónica, Aumento o pérdida de peso, Problemas cardiovasculares, Rigidez en la mandíbula y el cuello, Cansancio constante y prolongado, Desgaste a nivel celular y envejecimiento

3.7. Repercusiones del estrés en el rendimiento académico

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios constituye un factor imprescindible y fundamental para la valoración de la calidad educativa en la enseñanza superior. El rendimiento académico es la suma de diferentes y complejos factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas. (Vargas, 2007)

Cada universidad determina criterios evaluativos propios, para obtener un promedio ponderado (valoración) de las materias que cursa el estudiante, donde se toman en cuenta elementos como la cantidad de materias, el número de créditos y el valor obtenido en cada una de ellas. En las calificaciones como medida de los resultados de enseñanza hay que tomar en cuenta que son producto de condicionantes tanto de tipo personal del estudiante, como didácticas del docente, contextuales e institucionales, y que todos estos factores median el resultado académico final. (Logadera, 1998)

Por sus características, hay consenso en la comunidad de especialistas de lo difícil que resulta identificar el rendimiento académico en la educación superior, debido a que es problemático y confuso identificar el rendimiento académico con las notas.

La valoración del rendimiento académico no conduce a otra cosa que a la relación entre lo que se aprende y lo que se logra desde el punto de vista del aprendizaje, y se valora con una nota, cuyo resultado se desprende de la sumatoria de la nota del estudiante en las diferentes actividades académicas, a las que se sometió en un ciclo académico determinado.

Conocer los diferentes factores que inciden en el rendimiento académico en el campo de la educación superior de una manera más integral, permite obtener resultados tanto cualitativos como cuantitativos para propiciar un enfoque más completo en la toma de decisiones para mejorar los niveles de pertinencia, equidad y calidad educativa. La determinación de indicadores de índole cuantitativa y cualitativa no implica que los factores asociados al rendimiento académico que se tomen en cuenta son exclusivos del campo universitario. Por su complejidad, algunos de ellos son fácilmente adaptables a otras realidades, lo que muestra su capacidad explicativa y analítica en relación con el éxito académico en cualquier sector

educativo, independientemente de si se trata de instituciones públicas o privadas. (Claudia Toribio Ferrer, 2016)

Para que los estudios de rendimiento académico sean útiles, es importante identificar el tipo de influencia de los factores asociados al éxito o al fracaso del estudiantado; es decir, de los niveles de influencia entre las variables por considerar para determinar factores causales y mediaciones que determinan las relaciones entre las distintas categorías de variables personales, sociales e institucionales. Estas variables, además de ofrecer información de carácter estructural y objetivo, toman en cuenta la percepción del estudiante respecto de factores asociados al rendimiento académico y a su posible impacto en los resultados académicos. (Claudia Bernard, 2007)

La mayoría de estudios sobre rendimiento académico se basan en una aproximación metodológica de tipo predictivo, donde se utilizan modelos de regresión múltiple, pocas veces complementados con modelos explicativos que favorecen un análisis más integral de los factores asociados al rendimiento académico, por lo que es útil describir las características de los determinantes mencionados. (Dolores, 2010)

Por todo lo anteriormente mencionado, resulta de vital importancia considerar el rendimiento académico con una de las consecuencias mayormente presentadas en los Estudiantes de último Año de la Carrera de Contabilidad Pública y Finanzas, nacida a raíz del estrés, debido a las diversas dificultades con las que estos pueden toparse durante el transcurso y desarrollo de las múltiples asignaturas que conforman su plan de estudio, cabe destacar así mismo que a su vez, este tiende a ser un factor de impulso hacia la deserción académica y por tanto es inevitable tomar este elemento como un protagonista no únicamente en el buen desempeño educativo de los universitarios, sino también de su bienestar y salud mental.

3.8. El estrés laboral en estudiantes universitarios

El estrés laboral es un tipo de estrés donde la creciente presión en el entorno laboral puede provocar la saturación física o mental del trabajador, generando diversas consecuencias que no solo afectan la salud, sino también su entorno más próximo ya que genera un desequilibrio entre lo laboral y lo personal. (Mendez, 2015)

Todo ser humano puede padecer de estrés cuando tiene una demanda adicional bioquímica, emocional y física. Si la respuesta del estrés se alarga en el tiempo; la salud, el desempeño laboral y académico se ven afectados. Existe un estrés positivo que ayuda a la persona a tener un buen rendimiento laboral y un estrés negativo que provoca en el individuo un deterioro en su salud, que conlleva el apareamiento de ciertas enfermedades y como consecuencia un mal desempeño laboral y académico. (Aguilar, 2012)

Tanto el estudio como el trabajo, fácilmente causa estrés y esto afecta su salud interpersonal, interviniendo un mal rendimiento en el trabajo y estudio. Los estudiantes se encuentran en el riesgo de dejar sus estudios para no perjudicar el trabajo ya que su rendimiento no es favorable para su carrera universitaria y no cuenta con la atención suficiente, concentración, desempeño efectivo para alcanzar un nivel alto de excelencia académica.

Los estudiantes no se dan cuenta que se encuentran afectados por los síntomas que caracteriza al estrés, por lo que no buscan como darle solución cuando se sienten en continuo estrés o no saben que están estresados por varias situaciones que se presentan.

Al referirse a los Estudiantes Universitarios, puede decirse que el estrés laboral surge a partir del alto grado de presión al que suelen verse sometidos en su área de trabajo y que en la mayoría de las ocasiones tiende a afectar su desempeño en el cumplimiento y buena integración al ámbito estudiantil.

Es importante tener en cuenta lo mencionado anteriormente puesto que actualmente el número de Estudiantes que se ven sometidos a situaciones de estrés laboral se ha visto en aumento, llegando a afectarles en diversas áreas de su vida, esto puede corroborarse a partir de la aparición de los siguientes síntomas.

3.8.1 Emocionales

- Ansiedad
- Miedo

- Irritabilidad
- Mal humor
- Frustración
- Agotamiento,
- Impotencia
- Inseguridad
- Desmotivación
- Intolerancia

3.8.2 Conductuales

- Disminución de la productividad
- Cometer errores
- Reportarse enfermo
- Dificultades en el habla
- Risas nerviosas,
- Aumento del consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias.

3.8.3 Cognitivo

- Dificultad de concentración
- Confusión, olvidos
- Reducción de la capacidad de solución de problemas
- Reducción de la capacidad de aprendizaje.

3.8.4 Fisiológico

- Problemas en la espalda o cuello
- Aumento de la presión sanguínea
- Problemas cardiovasculares
- Problemas en la memoria
- Problemas de sueño
- Respiración agitada
- Músculos contraídos
- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal

- Agotamiento
- Fatiga (Morris, 2009).

3.8. Estrategias de afrontamiento al estrés académico

Existen diversas formas y reacciones que el individuo manifiesta para hacerle frente a las demandas que el contexto le plantea, es decir, varias formas de enfrentar al estrés, así Lazarus y Folkman, (1985) refieren que afrontamiento vienen a ser los esfuerzos constantes cognitivos y comportamentales del individuo por gestionar las demandas concretas externas y/o internas que se perciben como agotadoras o excesivas para los recursos propios, independientemente de que estos esfuerzos sean exitosos o no. (Zuñiga, 2017)

Es importante tomar en cuenta que las personas reaccionamos de manera diferente y ello obedece también a nuestra personalidad por lo que la forma de afrontar el estrés está relacionada con las cogniciones, valoraciones y los recursos de que dispone la persona para hacerle frente a esas situaciones, no se puede pretender homogenizar las reacciones precisamente por las diferencias individuales, es importante observar que resultados les reportan la utilización de sus estrategias de afrontamiento.

Para Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento no es un estilo de personalidad constante, sino que, por el contrario, está formado por ciertas cogniciones y conductas que se ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas, refiere también que la relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, debido a que las acciones que realiza una persona para afrontar un problema afectan la valoración del problema y el subsecuente afrontamiento.

El afrontamiento actúa como regulador de la perturbación emocional, si es efectivo no se presentará dicho malestar, caso contrario podría verse afectada la salud de forma negativa aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad. Se conceptualiza el estrés académico como lo que las personas hacen en reacción a un estresor específico que ocurre en un contexto concreto, son las conductas que tienen lugar tras la aparición del estresor, son las formas de hacer uso de los recursos de afrontamiento, las distintas maneras en que se utilizan los recursos disponibles para hacer frente a las demandas estresantes. Ante un mismo suceso

potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas es ahí donde hacen uso de las estrategias de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento hacen alusión a los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones que se den en cada momento.

Se plantean dos estilos de afrontamiento al estrés:

- Estilos centrados en el problema
- Estilo centrado en la emoción

Una importante razón que justifica el estudio del afrontamiento es la creencia de que determinadas formas de afrontamiento resultan más eficaces que otras para la promoción del bienestar y consecuentemente, la posibilidad de utilizar esta información para diseñar intervenciones destinadas a ayudar a las personas a manejar más eficazmente el estrés.

3.9.1 Dimensiones de las estrategias de afrontamiento

➤ Búsqueda de apoyo social

Se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en las demás personas información y el consejo sobre cómo resolver el problema. Es importante tomar en cuenta que contar con el apoyo de la familia o amigos puede funcionar de manera eficaz como buen amortiguador para sobrellevar el estrés y afrontarlo exitosamente, el no contar con el apoyo de la familia para sobrellevar el estrés puede potenciar y generar una alta vulnerabilidad en la persona (Dueñas, 2017).

Contar los sentimientos: Busca a alguien cercano para contar lo que siente.

Pedir consejo: Busca ayuda para la solución de su problema.

Expresar sentimientos: Enfatiza emocionalmente

➤ Focalizado en la solución del problema

Se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema. Este aspecto tiene que ver con la búsqueda racional de una solución o soluciones

a través de una serie de estrategias que ayudan a solucionar o afrontar una situación problemática.

Analizar las causas del problema: Evaluar el “porque” ocurrió dicha situación.

Establecer un plan de acción: El plan implica una serie de actividades ordenadas, destinadas a la solución del problema.

Poner en acción soluciones concretas: La solución debe de estar basada de acuerdo a las prioridades establecidas en el plan.

➤ **Evitación**

Implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble. Esta estrategia hace referencia a la adopción de conductas evasivas ante situaciones estresantes, esto se puede dar a causa de un bajo nivel de bienestar psicológico, falta de metas y confianza en sí mismos.

No pensar en el problema: Tratar de olvidar la situación estresante.

Concentrarse en otras cosas: Enfocarse en la realización de otras tareas.

Tratar de olvidarse de todo: Practicar o hacer actividades que sean de su agrado

➤ **Reevaluación positiva**

Son estrategias enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando extraer todo lo positivo que tenga la situación.

Ver aspectos positivos: Toda situación por más mala que sea tiene algo bueno.

Sacar algo positivo de la situación: Evaluar la situación como una enseñanza.

No hay mal que por bien no venga: Todo pasa por algo que más adelante será un bien para nosotros.

3.9.2. Afrontamiento emocional

➤ Expresión emocional abierta

Se caracteriza por canalizar el afrontamiento mediante las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.

Descargar el mal humor: Desfogar la ira con las personas o con las cosas.

Comportarse hostilmente: Mostrarse de una manera desagradable con las personas.

Desahogarse emocionalmente: Manifestar lo que se siente como un punto de quiebre.

Auto focalización negativa: Significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.

Auto culpación: Uno mismo es el culpable de los que le pasa.

Resignación: Ante el problema, ya no hay nada que se pueda hacer.

Indefensión: Sentimiento de sentirse indefenso ante la situación presentada.

Religión: Significa refugiarse en un ser supremo y omnipotente que implica entrar en actividades como asistir a los templos e iniciar oraciones para liberarse del problema de estrés que padece, a veces hay la tendencia de confesarse para no sentir culpabilidad buscando salvarse de tal situación. Las respuestas pueden darse de las siguientes formas: Apoyo en seres espirituales

Pedir ayuda espiritual: Buscar apoyo en los seres espirituales para la solución del problema.

Asistir a la iglesia: Visualizar a la iglesia como un templo de salvación.

Rezar: Elevar oraciones y peticiones.

3.9. Relación entre estrés académico y estrategias de afrontamiento

El efecto del estrés en la salud depende de lo adecuado de las estrategias de afrontamiento (Harris, 1989) considera el afrontamiento como básico para nuestra salud y nuestras experiencias cotidianas. El afrontamiento juega un papel importante como mediador entre las circunstancias estresantes y la salud.

Cuando se usan estrategias de afrontamiento efectivas, las emociones se ajustan y la situación estresante se resuelve. El uso de estrategias de afrontamiento efectivas facilita el retorno a un estado de equilibrio, el cual minimiza los efectos negativos del estrés. Estas estrategias de afrontamiento adaptativas consiguen reducir el estrés y mejorar la respuesta, disminuyendo la reacción emocional negativa, independientemente de que solucionen el problema.

También se ha descrito la influencia de ciertas estrategias de afrontamiento en la determinación del curso o pronóstico de algunas enfermedades (Augusto y Martínez, 1998). La negación y la evitación tienen un efecto negativo en fases avanzadas de estrés y otras enfermedades psicosomáticas, también enfermedades hepáticas, cáncer o infarto de miocardio, bien porque conllevan la búsqueda tardía de atención médica, bien porque conducen a la larga perduración de estados emocionales negativos considerados de riesgo para el empeoramiento del estado de salud del estudiante. (Zuñiga, 2017)

3.10. Fundamentos teóricos relacionados con las repercusiones psicológicas del estrés académico

3.11.1 Teorías basadas en la respuesta

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico". Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. (BerríoGarcía, 2011)

Selye indica que no se debe evitar el estrés, ya que se puede asociar con estímulos o experiencias agradables y desagradables, y, por tanto, la privación total de estrés conllevaría la muerte. Selye (1974) refiere que "Cuando se afirma que un individuo sufre de estrés significa que éste es excesivo y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste"

Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo. Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo clasificado en tres partes, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés.

3.11.2 Teorías basadas en el estímulo

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo,

etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto, Papalia y Wendkos, (1987).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde la presión (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas, Weitz (1970) clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

3.11.3 Teorías basadas en la interacción

El máximo exponente de este enfoque es Richard Lazarus, quien enfatiza la relevancia de los factores psicológicos (principalmente cognitivos) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando al individuo un rol activo en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva. “La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante” Lazarus y Folkman, (1986,). Por tanto, la evaluación es un elemento mediador cognitivo entre las reacciones de estrés y los estímulos estresores.

Lazarus propone tres tipos de evaluación:

- Evaluación primaria: se da en cada encuentro con algún tipo de demanda (interna o externa). Es la primera mediación psicológica del estrés.

- Evaluación secundaria: ocurre después de la primaria, y tiene que ver con la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas (Berrios, 2011).

3.11.4 Orientaciones teóricas del estrés

Las orientaciones sobre el estrés focalizado en la respuesta, propuesto por Selye, el estrés y que implica un sobreesfuerzo del organismo al tratar de sobreponerse al nivel de resistencia de éste” Selye, (1974). Por esta razón, el estrés es una reacción adaptativa, mientras no exceda sus niveles, y afecte de modo negativo al organismo.

Por otro lado, Selye acentúa que la respuesta de estrés está compuesta por un mecanismo tripartito, que es el ya mencionado, síndrome general de adaptación, el cual tiene tres etapas: reacción de alarma, resistencia y agotamiento.

Así pues, esta teoría brinda una definición operativa del estrés, con base en el estresor y la respuesta de estrés, que se constituyen en fenómenos objetivables.

Variable de Estudio	Definición conceptual	Dimensión de variable	Definición Operacional	Indicadores	Naturaleza de datos	Técnicas e instrumentos	Ítems
1.Repercusiones psicológicas	Las repercusiones del estrés académico surgen a raíz de la aparición de consecuencias físicas, psicológicas. Dicha expresión psíquica del estrés genera un desgaste mental en el sujeto, lo cual afecta de forma significativa el rendimiento académico y conductual del individuo.	<p>Repercusiones psicológicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ansiedad ▪ Angustia ▪ Depresión ▪ Insomnio ▪ Fatiga ▪ Aislamiento <p>Repercusiones físicas</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dolor de cabeza ▪ Dolores abdominales ▪ Problemas Cardiovasculares ▪ Problemas de concentración ▪ Aumento y pérdida de peso <p>Repercusiones Comportamentales</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento o disminución del consumo de alimentos 	Las repercusiones psicológicas se verán reflejadas en los instrumentos aplicados como la entrevista sobre el estrés académico, la escala de estrés percibido y escala de estrés.	<p>-Problemas comportamentales</p> <p>-Problemas a nivel cognitivo</p> <p>-Problemas fisiológicos.</p>	<p>Cualitativo</p> <p>Cuantitativo</p>	<p>-Entrevista a estudiantes</p> <p>-Escala de Estrés percibido</p> <p>-Escala de estrés</p>	<p>9 preguntas</p> <p>14 ítems</p> <p>27 ítems</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultad para realizar las tareas que se le asignan ▪ Poco interés por su persona y hacia los demás ▪ Conflictos o tendencia a discutir ▪ Aumento de consumo de tabaco y otras sustancias 					
2.Estrés académico	Es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores.	<p>Sobrecarga de tareas</p> <p>Competitividad</p> <p>Personalidad del docente</p> <p>Exceso de responsabilidades</p> <p>Periodo de evaluaciones</p>	El estrés académico se reflejará a través de escala del estrés, escala de estrés percibido y entrevista.	-Tipos de estrés	Cuantitativa Cualitativa	-Entrevista a estudiantes	9 preguntas
						-Escala de Estrés percibido	14 ítems
						-Escala de estrés	27 ítems

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipo de estudio

Esta investigación pertenece al Paradigma pragmático puesto que una de las principales características de las que se guía este tipo de paradigma es el que los investigadores cuantitativos persiguen la verdad como algo que describe una realidad objetiva, mientras que los cualitativos están interesados en la naturaleza cambiante de la realidad creada a través de las experiencias de las personas. (Alvarado, 2019)

La investigación es de tipo mixto, la cual se caracteriza por ser un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder al planteamiento del problema y sus distintas preguntas de investigación. (Sampieri Hernandez, 2003)

Su alcance temporal es de corte transversal, porque se realizó durante los meses comprendidos de agosto a diciembre del II semestre del año 2020, específicamente en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-Managua, Facultad Regional Multidisciplinaria, FAREM-Estelí.

4.2. Contexto y área de estudio

El estudio se llevó a cabo en la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-Estelí ubicada en el casco urbano de la ciudad de Estelí, Contiguo a la subestación ENEL.

La misión de la universidad es formar profesionales y técnicos integrales desde y con una concepción científica y humanista del mundo, capaces de interpretar los fenómenos sociales y naturales con un sentido crítico, reflexivo y propositivo, para que contribuyan al desarrollo social por medio de un modelo educativo centrado en las personas; un modelo de investigación científica integrador de paradigmas universales; un mejoramiento humano y profesional permanente derivado del grado y postgrado desde una concepción de la educación para la vida; programas de proyección y extensión social que promuevan la identidad cultural de los nicaragüenses ; todo ello en un marco de cooperación genuina, equidad, compromiso y justicia social y en armonía con el medio ambiente.

Ubicación UNAN-Managua FAREM- Estelí, fuente Google Maps



4.3. Población y muestra

Este trabajo investigativo se realizó en la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM-ESTELI, específicamente con la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, de II a V Año, cuenta con un Universo de 158 estudiantes y la muestra con un número de 30. La muestra la representan jóvenes entre las edades de 18 a 31 años.

4.3.1. Procedimiento del muestreo

Para esta investigación se eligió el muestreo aleatorio estratificado por afijación proporcional con el fin de tomar una muestra representativa de cada grupo de estudiantes tomando en cuenta que están divididos por estratos.

En el cuadro que se presenta a continuación se describe el procesamiento estadístico realizado para calcular el tamaño de la muestra en el programa Microsoft Excel:

Tabla 1. Procedimiento estadístico para calcular el tamaño de la muestra

MUESTREO ALEATORIO ESTRATIFICADO CON AFIJACION PROPORCIONAL				
Tamaño de Población y objeto				157
Tamaño de la muestra que se desea obtener.....				30
Tamaño de estratos a considerar.....				4
Afijación simple: elegir de cada sujeto.....				7.5
Estrato	Identificación	N de sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
1	Segundo año de Contaduría Pública y Finanzas	43	27.40%	8
2	Tercero año de Contaduría Pública y Finanzas	45	28.70%	9
3	Cuarto año de Contaduría Pública y Finanzas	31	19.70%	6
4	Quinto año de Contaduría Pública y Finanzas	38	24.20%	7
		Concreto	100%	30

4.3.2 Criterios de la selección de muestra

Los estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, de la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM ESTELI, representan la muestra de esta investigación con lo cual se obtiene la información deseada, deben cumplir con los siguientes criterios

- Ser estudiante activo de la Carrera.
- Estar matriculado en todas las asignaturas correspondientes al semestre que cursa.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Tener entre 18 y 31 años de edad.
- Además de estudiar tener un trabajo fijo
- La mayoría no ser perteneciente al casco urbano de Estelí
- Alto nivel de estrés percibido
- Cursar los años de II a V año de la carrera

4.4. Técnica de obtención de datos

Los instrumentos seleccionados fueron: Entrevista mixta o semiestructurada, Escala de estrés percibido (PSS) y Escala estrés de los cuales se obtuvieron los resultados de acuerdo a los objetivos planteados y se llevó a cabo con estudiantes de II-V año de la Carrera Contaduría Pública y Finanzas, turno sabatino, UNAN-Managua, FAREM-Estelí.

4.4.1 Entrevista Mixta o Semiestructurada

Es aquella en la que, como su propio nombre indica, el entrevistador despliega una estrategia mixta, alternando preguntas estructuradas y con preguntas espontaneas. Esta forma es más completa ya que, mientras que la parte preparada permite comparar entre los diferentes candidatos, la parte libre permite profundizar en las características específicas del mismo.

Antes de acudir a la prueba, es aconsejable preparar las preguntas en una entrevista de trabajo mixta, para saber con qué te puedes encontrar. (Dolores, 2010) . Se realizó esta entrevista a 6 personas que cumplieran con los criterios de selección.

4.4.2 Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Según Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1993) esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de 5 puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se aplicó este test a 30 estudiantes de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas.

4.4.3. Test del Estrés

El propósito de aplicar este instrumento es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico. Ante el nuevo concepto de estrés académico, derivado del modelo Sistémico Cognocistivista, surge la necesidad de tener un instrumento que lo mida

en sus tres componentes; y es a partir de esa necesidad que se diseña y valida el test para el estudio del estrés académico (Barraza, 2007).

4.5. Procesamiento y análisis de datos

4.5.1. Escala de estrés percibido y Escala estrés

Se validaron con un programa estadístico llamado SPSS de forma cuantitativa, el cual es un análisis estadístico completo, como por ejemplo (medias, frecuencias), este programa facilita el análisis de los factores y la representación gráfica de los datos convirtiéndolos en más simples y claros.

Es un instrumento viable, se evaluará la fiabilidad de la prueba con el coeficiente Alfa de Cronbach que es un modelo de consistencia interno, basado en el promedio de las correlaciones entre los ítems. Entre las ventajas de esta medida se encuentra la posibilidad de evaluar cuanto mejoraría (o empeoraría) la fiabilidad de la prueba (Garcia & Gonzalez Such).

4.5.2. Entrevista

Para la obtención de datos fueron procesadas, analizadas e interpretadas en función a los objetivos formulados y haciendo uso del **programa Microsoft Excel y Microsoft Word,**

4.4.5 Aspectos éticos

Los aspectos éticos que se deben tener en cuenta desde el momento de abordar estudio con los estudiantes de la UNAN Managua FAREM-Estelí son los siguientes:

- Permiso de la secretaria de la facultad para poder realizar el estudio con los estudiantes II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino.
- Reservar la privacidad y la confidencialidad cuanto sea posible ya que este principio lo que establece es la información de los estudiantes y que no se revele la fuente.
- La participación de los estudiantes deber ser voluntaria ya que se debe tener la suficiente flexibilidad para que se decida si quieren o no participar.
- Consentimiento de los involucrados en el estudio.
- Privacidad y confidencialidad.
- Responsabilidad y puntualidad.

V. ANALISIS Y DISCUSION DE RESULTADOS

Describir las características sociodemográficas de la población estudiantil de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.

Tabla 2. Datos sociodemográficos

Características/antecedentes	Valores	
Edad.	Media: 21.43	
	Valor mínimo: 18	
	Valor máximo: 3.1	
	Frecuencia N: 30	Porcentaje %
Genero.		
Masculino:	8	24.2%
Femenino:	22	66.7%
Total:	30	100%
Ocupación.		
Trabaja:	30	100%
No trabaja:	0	0%
Total:	30	100%
Estado civil.		
Soltero:	27	81.8%
Casado:	2	6.1%
Unión libre:	1	3.0%
Total:	30	100%

Procedencia.		
Estelí:	13	39.9%
Fuera de Estelí:	17	59.9%
Total:	30	100%
Año académico en curso.		
II:	8	27.2%
III:	9	30.2%
IV:	6	20.2%
V:	7	22.2%
Total:	30	100%

En esta tabla se reflejan las características sociodemográficas de la población de estudio en donde la media de las edades es de 21.43, el valor mínimo es de 18, valor máximo es de 3.1, el género tiene una frecuencia de 8 masculinos con un porcentaje de 24.2% y Femenino con una frecuencia de 22 con un porcentaje de 66.6%.

En la ocupación tiene una frecuencia de 30 estudiantes que trabajan, con un porcentaje 100%, en el estado civil 27 son solteros con un porcentaje de 81.8%, casados 2 con un porcentaje de 6.1%, 1 en Unión Libre con un porcentaje de 3.0. En procedencia 13 viven en Estelí con un porcentaje de 39.9% y fuera de Estelí 17 con un porcentaje de 59.9%, seguido de esto se encuentra el año académico 8 estudiantes en segundo con un porcentaje de 27.2%, 9 en tercero con un porcentaje de 30.2%, 6 en cuarto con un porcentaje de 20.2%, 7 en quinto con un porcentaje de 22.2%.

5.1 Análisis de la entrevista

Con este instrumento se midió el nivel de conocimiento que tenían los estudiantes sobre el concepto de estrés, en donde se encontró que los entrevistados tienen una noción ambigua del significado de la palabra estrés y no lo relacionan con la situación que están viviendo durante su Carrera.

A través de este análisis se dio a conocer la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés, así mismo se identificó que los mismos consideran que quien sufre de estrés, no puede rendir de la mejor manera en sus clases y sufre enfermedades a causa del mismo.

Para ejemplificar lo antes mencionado retomamos lo dicho por algunos estudiantes:

“Sí, caramante sí porque hay tantas cosas yo veo compañeros míos de esta carrera que votan el cabello y es por el estrés y eso es una afectación grave” (Y.N.S.B. V año)

La estudiante de V año con iniciales A.J.G.R. nos plantea: *“Si, afecta porque las personas cuando se sienten en ese momento de estrés no encuentran una salida porque a la misma vez se le acumulan muchas cosas”.*

Discusión de los resultados:

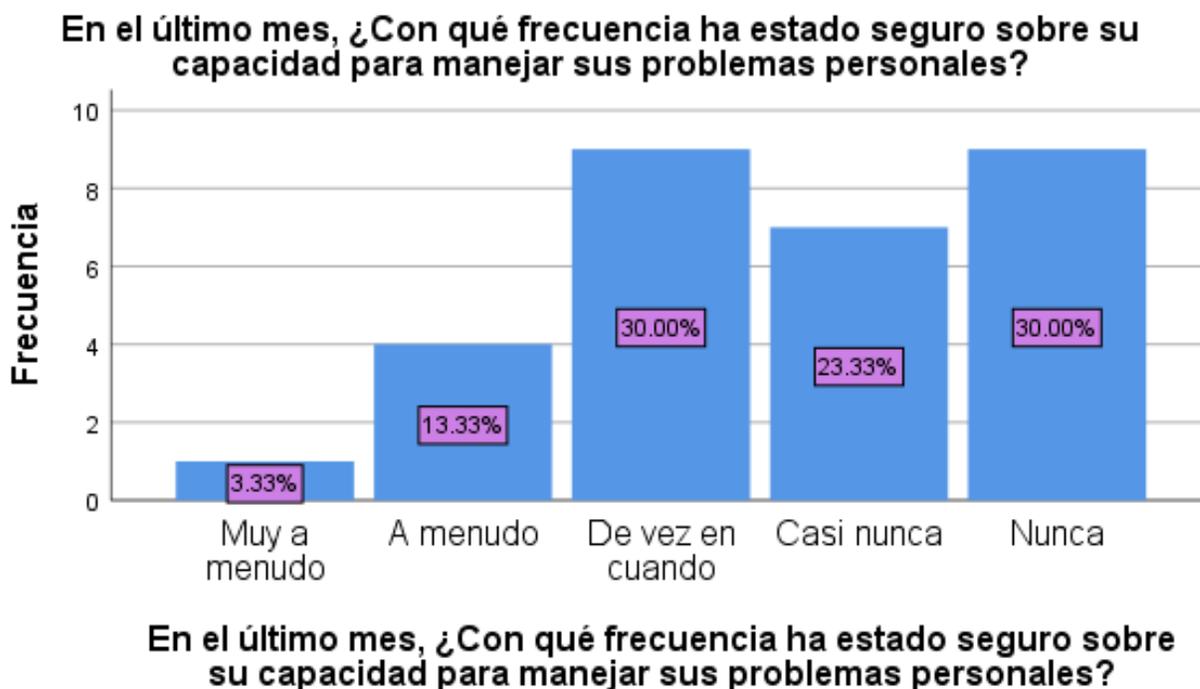
En cuanto a los hallazgos encontrados en este estudio y en relación con la investigación realizada por Evans y Nelly (2004), se concibe que uno de los principales estresores que manifiestan los estudiantes son: los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias, y el hecho de enfrentarse al estudio. En este sentido Ferrer (2006) también hace referencia, sus resultados recalcan que los estresores más afectantes son: los exámenes, la sobre carga académica, el corto periodo de entrega de los mismos y la personalidad/carácter del profesor.

Las teorías del estrés centradas en el estímulo, lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo. Los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes y R.H. Rahe.

5.2 Análisis de escala estrés percibido

Identificar los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.

Ilustración 1. Análisis del ítem en el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?

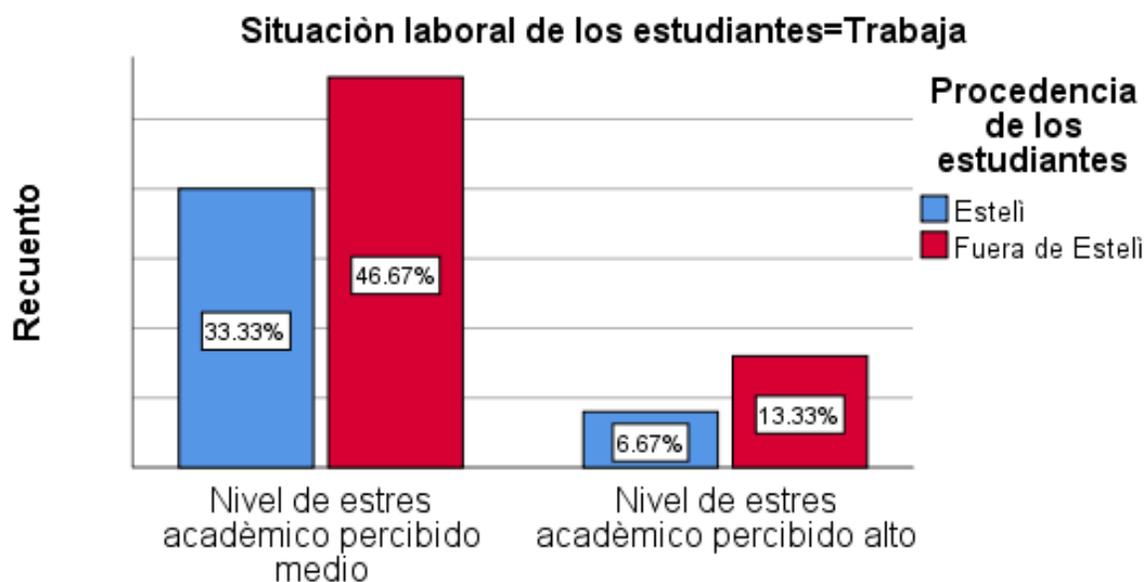


Por medio de esta gráfica puede corroborarse que el 3.33% de los estudiantes han estado seguros sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, un 13.33% lo hace a menudo, mientras el 30.00% de vez en cuando, el 23.33% casi nunca y otro 30.00% nunca ha estado seguro.

Según los resultados adquiridos se pudo evidenciar que la mayoría de los estudiantes no han estado seguros sobre su capacidad para manejar sus problemas personales. Al respecto el estudiante de iniciales Y.F.M.M de II año en la entrevista, aduce *‘Pésimo, porque por ejemplo en mi caso yo trabajo en un mini súper entro a las 08:00am y salgo a las 7:00pm yo no vivo en el mero Municipio de Achuapa si no que soy de una comunidad y a esa hora agarro para la casa ya llego rendido una hora de camino a pie llego a la casa rendido no,*

no te dan ganas de estudiar vos decís voy a estudiar de ocho a nueve o de nueve a diez pero que va, llegas solo con ganas de ir a costarte''

Ilustración 2. Nivel de estrés académico percibido por los estudiantes en función a la ocupación y procedencia de los mismos.

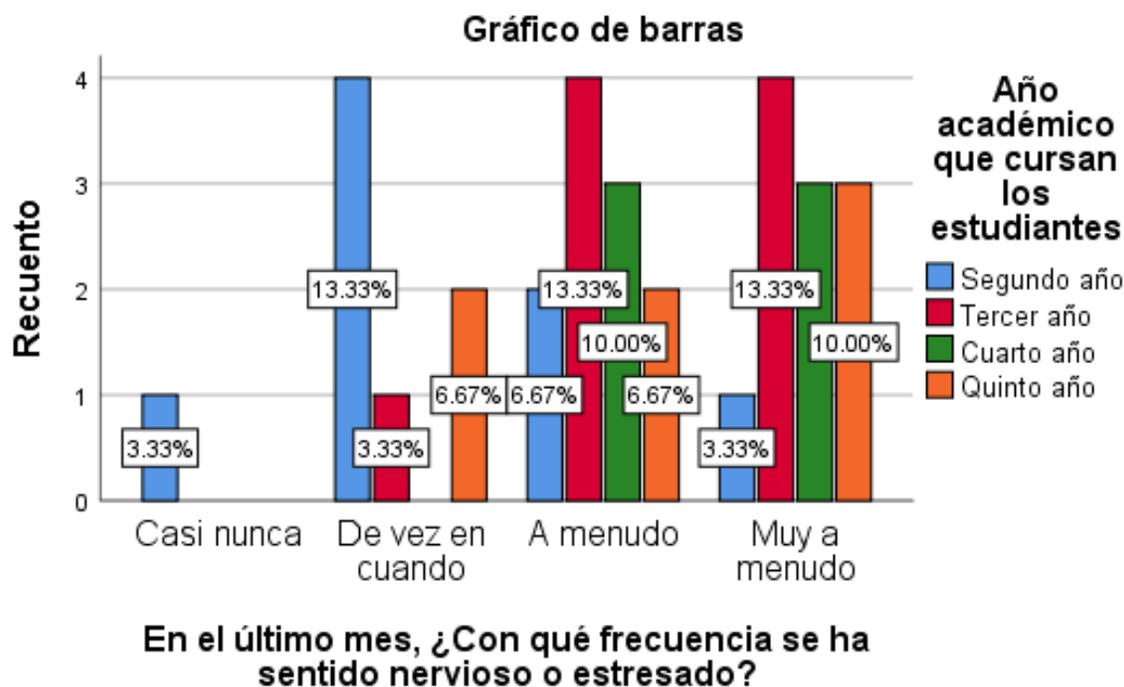


Niveles de estres académico percibido en el último mes por los estudiantes

Según los resultados obtenidos mediante el análisis del gráfico anterior, podemos observar que un 33.33% de los estudiantes que trabajan y que son procedentes de Estelí, sufren un nivel de estrés académico percibido medio, en comparación a los estudiantes que viven fuera de Estelí, ya que un 46.67% de ellos sufre de estrés académico percibido medio. Mientras tanto un 6.67% procedentes de Estelí sufre de estrés académico percibido alto y un 13.33% que provienen fuera de Estelí padecen un nivel de estrés académico percibido alto.

Los resultados obtenidos a través de la gráfica anterior demuestran que los estudiantes procedentes fuera de Estelí, presentan mayor porcentaje de niveles de estrés académico y los estudiantes originarios de la ciudad de Estelí cuentan con una menor proporción.

Ilustración 3. Estudiantes que, en el último mes, se han sentido nerviosos o estresado en función al año académico



Según este análisis se visualiza que un 3.33% de los estudiantes de segundo año en el último mes casi nunca se ha sentido nervioso o estresado, mientras un 13.33% del mismo año de vez en cuando, un 6.67% a menudo y solamente el 3.33% muy a menudo. Por otro lado, un 3.33% de los estudiantes de tercer año indicó, que en el último mes de vez en cuando se ha sentido nervioso o estresado, un 13.33% a menudo y un 13.33% muy a menudo. Por otra parte, un 10.00% de los estudiantes de cuarto año señaló, que en el último mes a menudo se ha sentido nervioso o estresado y otro 10.00% muy a menudo. Mientras tanto un 6.67% de los estudiantes de quinto año marcó, que en el último mes de vez en cuando se ha sentido nervioso o estresado, otro 6.67% a menudo y un 10.00% muy a menudo. A través de la gráfica, se pudo corroborar que los estudiantes que con frecuencia se han sentido nerviosos o estresados son tercer año, cuarto año y quinto año teniendo el porcentaje más alto tercer año.

Discusión de Resultados:

Rosales (2010) también afirma que el estrés académico se convirtió en una fuente de conflictos, siendo las principales causas la ansiedad por alcanzar el éxito y los inadecuados hábitos de estudio de los estudiantes.

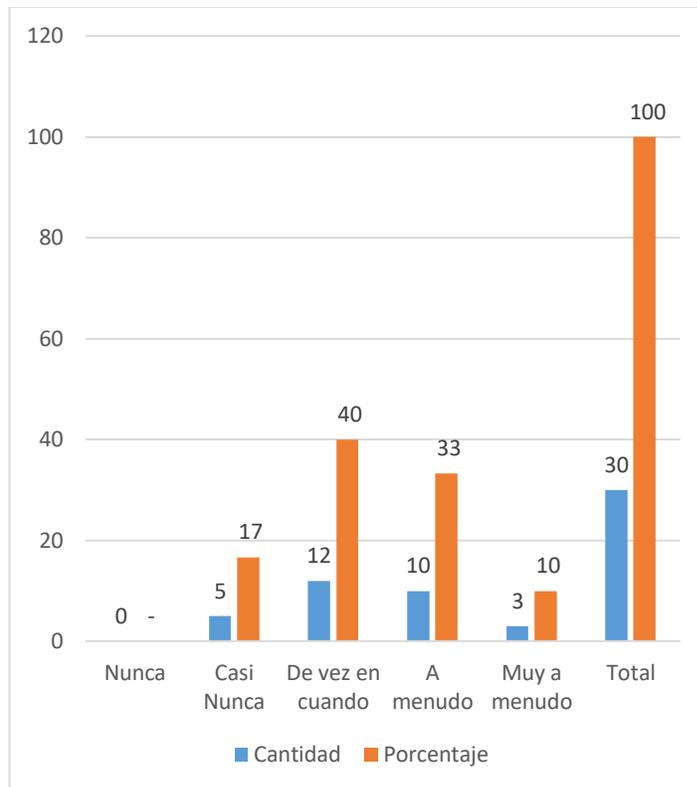
Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto, Papalia y Wendkos, (1987).

Así, estos modelos se diferencian de los focalizados en la respuesta, porque localizan el estrés en el exterior, no en el individuo, a quien le corresponde la presión (efecto generado por el estrés). De ahí que la orientación basada en el estímulo sea la más cercana a la idea popular de estrés.

Por otra parte, debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas, Weitz (1970) clasificó las situaciones generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración.

Nótese la gran importancia que se le da al ambiente y las situaciones sociales, por tal razón esta teoría se circunscribe en la que suele denominarse perspectiva psicosocial del estrés.

Ilustración 4. En el último mes ¿con qué frecuencia ha sentido que ha podido controlar las dificultades de su vida?

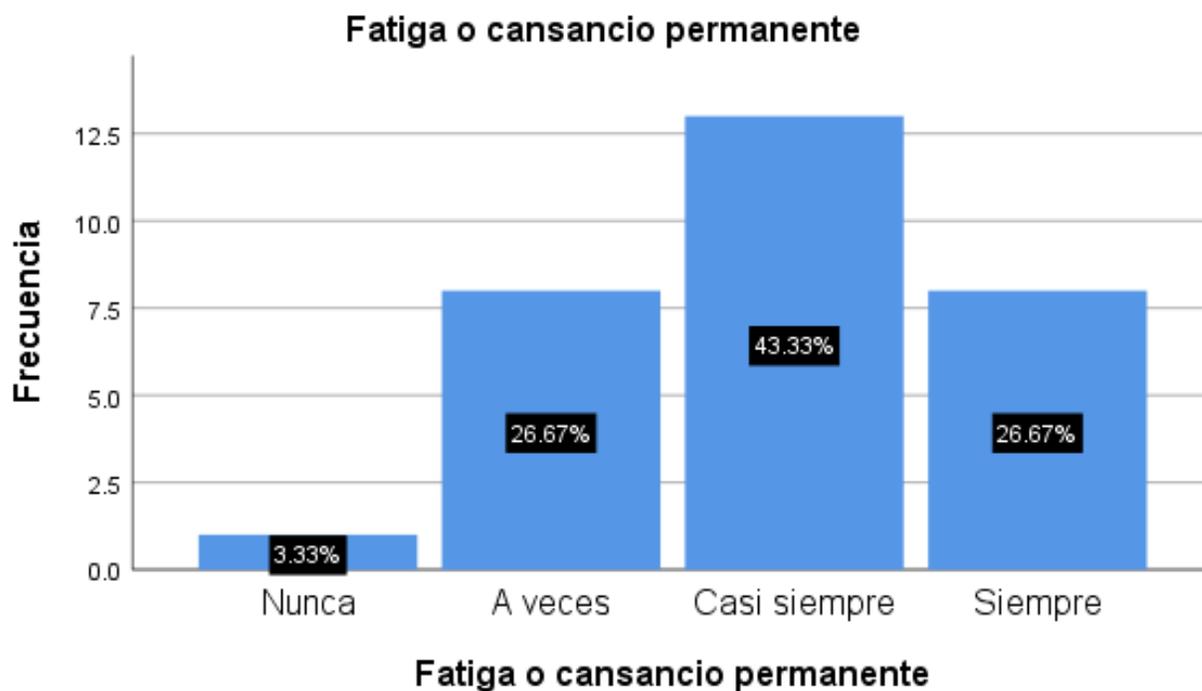


En la gráfica anterior se observa que el 40% de los estudiantes encuestados indicó que en el último mes de vez en cuando ha sentido que ha podido controlar las dificultades de su vida, el 33% marcó la casilla a menudo, mientras que solamente el 17% señaló que casi nunca, el 10% muy a menudo y el 0% nunca.

Al analizar la evaluación de la Escala Estrés Percibido (PSS), se puede apreciar que es notoria la incapacidad que tienen los estudiantes para lidiar con el estrés a causa de los problemas importantes de su vida (personal, laboral y académico) y que en ocasiones sobrellevan repercusiones físicas, psicológicas y conductuales como: ansiedad, angustia, depresión, insomnio, fatiga, aislamiento, dolor de cabeza, dolores abdominales, problemas cardiovasculares, problemas de concentración, aumento y pérdida de peso, aumento o disminución del consumo de alimentos, las cuales conllevan a los estudiantes a estar s

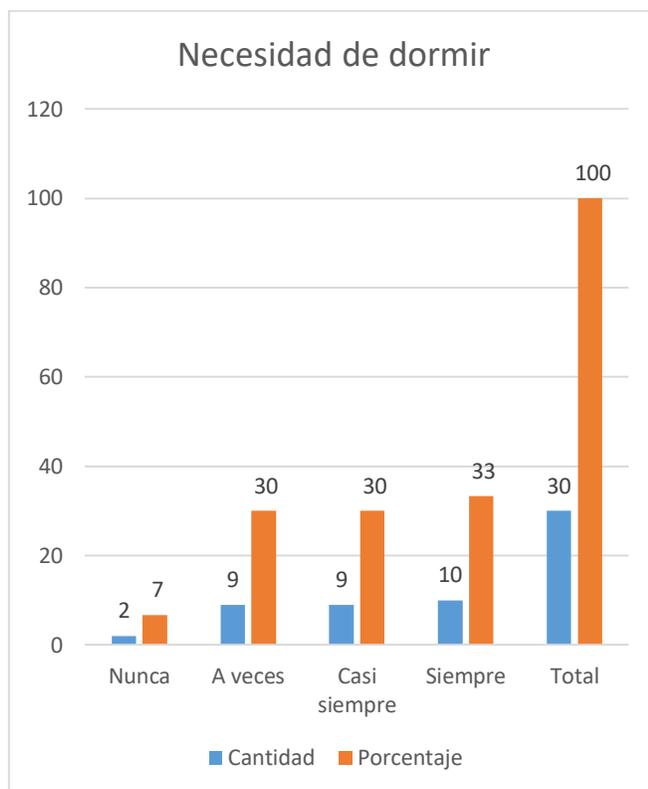
5.3 Análisis de la escala estrés

Ilustración 5. Analizar de qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual.



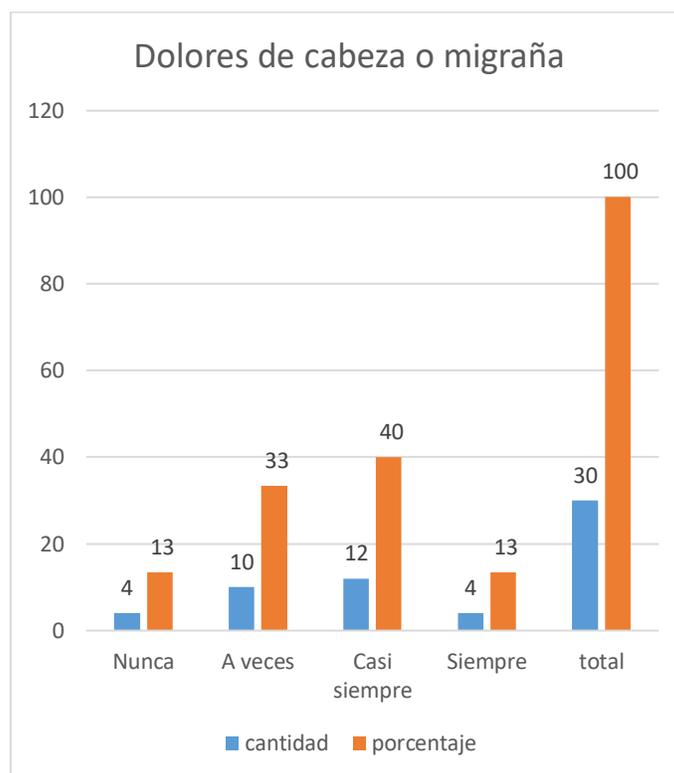
A través de la gráfica se visualiza que un 43.33% de los estudiantes casi siempre sufre de fatiga o cansancio permanente a causa del estrés, un 26.67% siempre, otro 26.67% a veces y solamente un 3.33% nunca. De acuerdo a los resultados alcanzados el mayor número de los estudiantes casi siempre se ve afectado por la fatiga o cansancio permanente, seguidamente se encuentra un balance entre siempre y a veces.

Ilustración 6. Ítems Necesidad de dormir



En la gráfica se observa que el 33% de los estudiantes siempre suele sufrir de necesidad de dormir, el 30% a veces, otro el 30% casi siempre y el 7% nunca. Al analizar los resultados se demuestra que los estudiantes se ven afectados por el cansancio teniendo como necesidad fisiológica tomar un descanso.

Ilustración 7. Ítems dolores de cabeza o migraña



En esta gráfica se muestra que el 40% de los estudiantes encuestados, suelen presentar dolores de cabeza o migraña casi siempre, el 33% a veces, el 13% siempre y otro 13% nunca. Teniendo como resultado que la mayoría de los estudiantes padecen de dolores de cabeza o migraña a causa del estrés académico al que están sometidos.

Al analizar la Escala Estrés, se pudo corroborar que el sistema de respuesta cognitivo conductual de los estudiantes, se ve afectado por el estrés académico presentando necesidades fisiológicas como la necesidad de tomar un descanso para fortalecer el sistema de respuesta, utilizando mecanismos de defensa que ayuden a contra arrear situaciones estresantes.

Discusión de resultados:

En relación al párrafo anterior Maldonado, Hidalgo y Otero (2000) plantean que un elevado nivel de estrés académico altera el sistema de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuesta influye de forma negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los

exámenes y en otros casos los alumnos no llegan a presentarse, abandonando el aula antes de dar comienzo.

La teoría del estrés que expuso Selye, como se dijo, concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo, ante las demandas que se le hacen. Para él, el estrés es "el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico". Esto implica que el estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. (BerríoGarcía, 2011)

Tabla 3. Matriz de triangulación de instrumentos

Información Categoría	Entrevista Semiestructurada	Escala Estrés Percibido	Escala Estrés	Elementos coincidentes
Repercusiones psicológicas del estrés académico	A través de este análisis se dio a conocer la percepción que tienen los estudiantes acerca del estrés, así mismo se identificó que los mismos consideran que quien sufre de estrés, no puede rendir de la mejor manera en sus clases y sufre enfermedades a causa del mismo.	Al analizar la evaluación de la Escala Estrés Percibido (PSS), se puede apreciar que es notoria la incapacidad que tienen los estudiantes para lidiar con el estrés a causa de los problemas importantes de su vida (personal, laboral y académico) y que en ocasiones sobrellevan repercusiones físicas, psicológicas y conductuales.	Al analizar la Escala Estrés, se pudo corroborar que el sistema de respuesta cognitivo conductual de los estudiantes, se ve afectado por el estrés académico presentando necesidades fisiológicas como la necesidad de tomar un descanso para fortalecer el sistema de respuesta, utilizando mecanismos de defensa que ayuden a contra arrear situaciones estresantes.	<p>Los elementos coincidentes en la Entrevista, Escala Estrés Percibido y Escala Estrés fueron los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bajo rendimiento • Dolores de cabeza • Decaimiento • Aislamiento • Inseguridad • Cansancio • Insomnio • Ansiedad • Angustia • Migraña • Tristeza • Fatiga

5.4 Estrategias de intervención psicológica que resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico.

Proponer estrategias de intervención psicológica que resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico.

La intervención psicológica efectiva y oportuna, hace hincapié en las emociones, sentimientos, preocupaciones surgidas por el estrés acumulado durante los periodos de estudio y trabajo.

La vida durante los años de universidad puede ser apasionante y enriquecedora, pero al mismo tiempo enormemente estresante, es por ello que se pudo conocer las repercusiones psicológicas que sufren los estudiantes de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas, a través de los distintos instrumentos aplicados como Entrevista semiestructurada, Escala de estrés percibido y Escala estrés

De acuerdo a los resultados obtenidos de los distintos instrumentos aplicados, se realizó una propuesta de intervención psicológica para estos estudiantes y dar pautas que conlleven a la mejoría del nivel de estrés que presentan.

La estrategia está dirigida tanto a estudiantes, docentes y hacer conciencia sobre las repercusiones del estrés en sus estudios y la mejor manera de enfrentarlo.

Propuesta de intervención psicológica para el afrontamiento del estrés académico

Objetivo General

Proponer estrategias de intervención psicológica que resultarían efectivas para el afrontamiento del estrés académico.

Objetivo Específico	Técnicas de Intervención	Contenidos a trabajar	Actuación de la facultad
Reducir el nivel de estrés académico en los estudiantes	Terapia de relación <ol style="list-style-type: none"> 1. Respiración abdominal 2. Relajación muscular progresiva de Jacobson 3. Meditación 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memoria 2. Emociones 3. Concentración 	Capacitar a los docentes para realizar terapias de relajación en cada grupo asignado y mejorar la atención
Fortalecer la motivación al estudio	Charlas y talleres <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexiones sobre la importancia de su carrera 2. Uso de medios audiovisuales 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rendimiento académico 2. Crecimiento personal 3. Cambios de hábitos 	Personal de la Clínica Psicosocial y Comunitaria

<p>Reforzar la autoconfianza y seguridad</p>	<p>Talleres de crecimiento personal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Maratón psicoterapéutico 2. Promover la importancia de la salud mental 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconfianza 2. Autoestima 	<p>Intervención por parte del personal que integra la Clínica Psicosocial y Comunitaria</p>
<p>Sensibilizar a los estudiantes acerca del aprovechamiento y planificación de su tiempo</p>	<p>Uso de técnicas que ayuden a los estudiantes a organizar mejor su tiempo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sesiones de charlas 2. Orientación personal 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener horas de sueño adecuadas 2. Acudir a tiempo ayuda profesional 	<p>Intervención por parte del personal que integra la Clínica Psicosocial y Comunitaria a través de espacios adecuados que minimicen el impacto del estrés académico</p>

VI. CONCLUSIONES

El estrés académico es considerado como uno de los problemas de salud más generalizado en todo el mundo, por lo cual ha sido y es un tema de mucha preocupación en nuestra sociedad por los efectos tanto físicos como mentales en las personas que no diferencia la edad, el sexo, ni la condición socioeconómica, algunos autores refieren que es una enfermedad y otros dicen que es una reacción a las demandas que la vida nos plantea, al respecto (Sandín, 2002) refiere que el estudio del estrés académico tiene mucha importancia desde el punto de vista social de la salud, pues diferentes aspectos y factores sociales pueden operar como agentes estresores y alterar el equilibrio de la salud de los individuos.

Una vez finalizado este proceso investigativo se obtuvieron los siguientes resultados se detallan las siguientes conclusiones.

- En cuanto a las características sociodemográficas la muestra está más integrada por el sexo femenino con un porcentaje de un 66.7% y un 24.2% del sexo masculino, las edades de los estudiantes oscilan entre los 18 a 31 años de edad, el 100% de los mismos trabaja y a causa de esto están siendo sometidos a niveles de estrés ya que no solo deben cumplir con responsabilidades académicas sino también con responsabilidades laborales y personales, un 59.9% que residen fuera de la ciudad de Estelí ha demostrado sufrir repercusiones a causa del estrés académico mucho más que los que residen en la ciudad, así mismo se presenta un porcentaje mínimo de 39.9% que viven en la ciudad que no presenta niveles de estrés altos en comparación a los que habitan fuera de Estelí.
- A través del análisis de los resultados obtenidos de la escala estrés percibido, se pudo comprobar que los estudiantes en su mayoría están siendo víctimas de niveles de estrés, debido a la sobre carga de tareas tanto laborales como académicas. De igual forma presentan afectaciones físicas, psicológicas y conductuales como: ansiedad, angustia, depresión, insomnio, fatiga, aislamiento, dolor de cabeza, dolores abdominales, problemas cardiovasculares, problemas de concentración, aumento y pérdida de peso, aumento o disminución del consumo de alimentos.

- Al analizar de qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual, se pudo comprobar que la mayor parte de los estudiantes seleccionados en la muestra están conscientes del daño o de la influencia del estrés académico en la vida diaria, pero independientemente de sufrir repercusiones a causa del mismo no se encuentran debidamente informados sobre la problemática, ya que en el instrumento de entrevista fueron pocos los estudiantes que respondieron asertivamente el término estrés académico.
- Finalmente, se plantea una propuesta de intervención psicológica y Estrategias de intervención para estudiantes, orientada a la sensibilización ante esta problemática.
- En base a los análisis obtenidos se logró concluir que existen repercusiones psicológicas a causa del estrés académico como que están afectando de forma negativa el proceso de aprendizaje de los estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno sabatino, UNAN-Managua, FAREM-Estelí, es por esto que se plantea una propuesta con distintas estrategias para que se aborde esta problemática y desde la Clínica Psicosocial y Comunitaria de la FAREM-Estelí se de atención a los estudiantes.

VII. RECOMENDACIONES

A estudiantes

- Hacer un horario si estudia y trabaja, de manera que sea posible tanto el cumplimiento de orientaciones académicas como laborales.
- Acudir a tiempo ayuda profesional que permitan encaminar a una mejoría mediante técnicas y estrategias que guíen hacia el afrontamiento del estrés, acopladas a horarios y estilos de vida.
- Tener horas de sueño adecuadas y una dieta equilibrada ya que ambos permitirán cumplir de mejor forma con las exigencias diarias y mantener un buen estado de ánimo.
- Realizar ejercicios moderados como salir a caminar estimula la memoria y la energía del cerebro ya que durante toda la semana se dedican a trabajar y estudiar.

- No a las distracciones mientras ejerce actividades laborales o académicas.
- Buscar información sobre el estrés, para poder identificarlo y buscar ayuda cada vez que presente los síntomas que indican que está sometido a altos niveles del mismo.

A los docentes

- Brindar especial acompañamiento a los estudiantes que están sometidos a niveles de estrés.
- Preparación de dinámicas de relajación que permitan mantener un mejor ambiente en el aula de clases

A la Facultad

- A través de la clínica psicológica de la universidad establecer un programa de atención a los estudiantes que presenten altos niveles de estrés académico.
- Brindar más información a los estudiantes sobre el estrés académico ya sea a través de talleres o consejerías.

A futuros investigadores

- Elaborar, ejecutar y estandarizar un plan de intervención en la prevención del estrés académico y cómo afrontarlo.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Benavente, T., Quispe, P., & Callata, L. (2010). *Enfermería Global*. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento de estudiantes en la facultad de enfermería .
- BerríoGarcía, N. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 5.
- Berrios, M. (2011). Estrés Académico . *Revista de Psicología* , 11_13.
- Claudia Bernard, I. m. (2007). *Apuntes de Psicología* . Sevilla : INSSN02133334.
- Claudia Toribio Ferrer, S. F. (2016). EL estrés académico. *Salud y administración* , 8.
- Dolores, G. H. (2010). *La entrevista* . Madrid .
- Dueñas, H. F. (2017). *Estrés académico y Estrategias de afrontamiento*. Puno, Perú.
- Fernandez, L. O. (2014). *Factores estresores académicos asociados a estrés en estudiantes de enfermería de la escuela padre Luis Tezza*. Lima, Perú.
- García, B., & González Such, J. (s.f.). SPSS análisis de fiabilidad. *Innovamide*, 6.
- González, E. (2018). cómo afecta el estrés en el desarrollo académico. *vida Universitaria*.
- Guerrero, G. C. (2017). *El estrés académico en estudiantes universitarios*. Ecuador .
- Laredo, M. M. (2015). *RIDE*. Guadalajara, México : ISSN20077467.
- Larisa Desiree Plata, N. G. (2014). Factores Psicológicos asociados con el rendimiento escolar. *Revista internacional de psicología y educación*.
- Logadera, S. (1998). Fisiología del estrés . *ministerio de trabajo* , 04_09.
- Macías, A. B. (2010). La gestión del estrés académico El papel de las estrategias de afrontamiento. *Vision educativa IUNAES*, 39.
- Marrison , v., & Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud* . Madrid : PEARSON EDUCACION, SA.
- Mendez, H. R. (Agosto de 2015). *Recursos bibliográficos*.
- Monzón, I. M. (2007). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Andalucía: ISSN0213-3334.
- Monzón, I. M. (Enero de 2007). *Monografías psicología*.
- Morris, C. G. (2009). *Psicología* . México: Pearson.
- Nogareda, S. (1998). fisiología del estrés . *ministerio de trabajo*, 04_09.
- polo, A. H. (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios* . Ansiedad y estrés.
- Regueiro, A. M. (2010). conceptos básicos del estrés .

- Rios, L. (2014). *factores estresores academicos asociados a estres* . Lima, Peru.
- Rosales, J. G. (2016). *Estres academico en estudiantes de psicologia*. Limas.
- Rosalinda Bermudez, K. M. (2016). *La motivacion* . Carazo.
- Sampieri Hernandez, C. F. (2003). el proceso de investigacion y los enfoques.
- Vargas, G. (2007). Factores asociados al rendimiento academico en estudiantes universitarios.
Revista Educacion, 4-6.
- Zuñiga, D. (2017). *Estres academico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios*.
Puno, Peru.

IX. ANEXOS

Anexo 1.

Entrevista sobre el estrés académico

Datos Generales

Nombres y Apellidos: _____ **Fecha:** _____

Edad: _____

Género _____

Ocupación: _____

Estado Civil: _____

Procedencia: _____

Año académico en curso: _____

Instrucciones: La siguiente entrevista tiene como finalidad conocer la percepción que tiene sobre el estrés académico. La sinceridad con que responda será de gran utilidad para nuestra investigación, y dicha información será totalmente confidencial. Es de forma voluntaria por lo que usted tiene el derecho de contestarla o no.

1. ¿Qué es el estrés para usted?
2. ¿Qué síntomas cree que son los que presenta una persona con estrés académico?

3. ¿Considera que el estrés académico puede llegar a afectar gravemente a las personas que lo sufren? ¿Por qué?

4. ¿Cuál es el momento más estresante en tu periodo académico?

5. ¿Cómo cree que se puede afrontar el estrés académico?

6. ¿Qué repercusiones a causa del estrés ha sufrido durante la carrera?

7. ¿De qué manera influye la preocupación excesiva en su rendimiento académico?

8. ¿Ha dejado cosas de lado por dedicarse a estudiar y trabajar al mismo tiempo?
¿Por qué?

9. ¿Es complicado trabajar y estudiar al mismo tiempo? ¿Por qué?

Anexo 2.

Escala de Estrés Percibido (PSS)

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Datos Generales

Nombres y Apellidos: _____ **Fecha:** _____

Edad: _____

Genero: _____

Ocupación: _____

Estado Civil: _____

Procedencia: _____

Año académico en curso: _____

Instrucciones: Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? 0 1 2 3 4

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? 0 1 2 3 4

10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control? 0 1 2 3 4

11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 0 1 2 3 4

12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? 0 1 2 3 4

13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo? 0 1 2 3 4

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas? 0 1 2 3 4

Anexo.3.

Escala estrés

Datos Generales

Nombres y Apellidos: _____ **Fecha:** _____

Edad: _____

Genero: _____

Ocupación: _____

Estado Civil: _____

Procedencia: _____

Año académico en curso: _____

Instrucciones: El propósito de este test es recoger información sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico en sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual. A continuación, se le presentan un conjunto de preguntas, marque con una X la respuesta que cree conveniente con responsabilidad y atendiendo a las indicaciones específicas.

Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4

- 1. Seleccione en los ítems s tiene las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando está preocupado o nervioso**

REACCIONES FISICAS	1	2	3	4

Insomnio o pesadillas				
Fatiga o cansancio permanente				
Dolores de cabeza o migraña				
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea				
Rascarse, morderse las unas, frotarse, etc.				
Necesidad de dormir				

REACCIONES PSICOLOGICAS				
	1	2	3	4
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo				
Decaimiento				
Angustia o desesperación				
Problemas de concentración				
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad				

REACCIONES CONDUCTUALES				
	1	2	3	4
Conflictos o tendencias a discutir				
Aislamiento de los demás				
Desanimo para realizar las labores académicas				
Aumento o reducción del consumo de alimentos				
Otros(especifique)				

2. Seleccione los ítems según te inquietan las siguientes situaciones

	1	2	3	4
La competencia con los compañeros de grupo				
Sobre carga de tareas y trabajos académicos				
La personalidad y el carácter del profesor				
Las evaluaciones de los profesores(exámenes, ensayos, trabajos de investigación,etc				
No entender los temas que se abordan en clase				
Participación en clases(responder preguntas, exposiciones)				
Otros				

Señale los ítems con los que utiliza las estrategias para enfrentar la situación estrés académico

	1	2	3	4
Habilidad asertiva(defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)				
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas				
Elogio así mismo				
La religiosidad(asistir a la iglesia)				
Búsqueda de información sobre la situación				
Practica un ejercicio o deporte				
Otras(especifique)				

Evaluación

10-39 Nivel de estrés bajo

40-79 Nivel de estrés medio

80-110 Nivel de estrés alto

Sistema de Categorización

Temática: Repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la Carrera de Contaduría Pública y Finanzas, turno sabatino, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020.

Objetivo: Determinar las repercusiones psicológicas del estrés académico en estudiantes de II-V año de la carrera de Contaduría Pública y Finanzas del turno dominical, UNAN Managua, FAREM Estelí, agosto diciembre 2020.

Preguntas de investigación	Objetivo específico	Categoría	Definición conceptual	Subcategoría	Técnicas Instrumentos	Fuente de información	Procedimiento de análisis
¿Cuáles son las características sociodemográficas de la población estudiantil de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas?	Describir las características sociodemográficas de la población estudiantil de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.	Características sociodemográficas de estudiantes.	Características sociodemográficas, hace referencia al conjunto de indicadores de carácter social y demográfico de un grupo de personas, entre las que pueden incluirse edad, sexo, lugar de residencia, entre otros.	Edad Sexo Precedencia Estado Civil Año en Curso. Ocupación	Entrevista	Estudiantes	Transcripción fiel y Análisis a través de graficas

<p>¿Cuáles son los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas?</p>	<p>Identificar los niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas.</p>	<p>Niveles de estrés académico percibido por los estudiantes de II-V año de Contaduría Pública y Finanzas</p>	<p>El estrés es una reacción del cuerpo a un desafío o demanda, en pequeños episodios de estrés, puede ser positivo, como ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite, pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud.</p>	<p>Nivel Bajo Nivel Medio Nivel Alto</p>	<p>Test del Estrés</p>	<p>Estudiantes</p>	<p>Análisis de los datos a través de graficas</p>
<p>¿De qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual?</p>	<p>Analizar de qué manera influye el estrés académico en el sistema de respuesta de los estudiantes a nivel cognitivo y conductual.</p>	<p>Influencia del estrés académico en estudiantes.</p>	<p>El estrés adquiere influencias en diferentes áreas de la salud, disminuye el rendimiento académico y laboral, perjudica las relaciones personales y familiares,</p>	<p>Reacciones Físicas. Reacciones Psicológicas. Reacciones Comportamentales.</p>	<p>Escala de Estrés Percibido(Perceived Stress Scale, PSS)</p>	<p>Estudiantes</p>	<p>Análisis de los datos a través de graficas</p>

			generando consecuencias que afectan al cuerpo, la mente y las emociones.				
--	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 4.

Tabla 4 *Tabla de frecuencias SPSS*

Escala estrés percibido

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válidos	30	90.9
	Excluido ^a	3	9.1
	Total	33	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.569	14

Escala estrés

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válidos	29	96.7
	Excluido ^a	1	3.3
	Total	30	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.810	27