



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales  
Licenciatura en Psicología

## **TRABAJO INTEGRADOR FINAL**

**“El estrés académico en estudiantes de la carrera de Psicología de la  
Universidad de Flores y su relación con el rendimiento académico”.**

### **Autoridades de la Universidad**

Rector Emérito: Dr. Roberto Kertész.

Rector Mgter. Néstor H. Blanco.

Vice Rectora Académica: Arq. Ruth Fische.

### **Autoridades de la Unidad Académica y de la Carrera:**

Decana: Lic. Beatriz Labrit.

Director de Carrera: Lic. Psicología Mgter. Marcelo Godoy.

Jefe de Área Clínica: Lic. Gustavo Nahmod.

Tutor de Contenido: Dr. Edis A. Buscarons.

**Alumna: Analía Verónica Cánepa. Legajo 3319.**

**Fecha de entrega: Diciembre 2017.**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

### CAPÍTULO I

1. Introducción.....	Pág. 3
2. Marco Teórico.....	Pág. 5
3. Antecedentes.....	Pág. 16
4. Hipótesis y Objetivos.....	Pág. 24
5. Método.....	Pág. 26
5.1 Diseño.....	Pág. 26
5.2 Participantes.....	Pág. 26
5.3 Técnica de Recolección de datos.....	Pág. 27
5.4 Procedimiento.....	Pág. 28

### CAPÍTULO II

1. Resultados.....	Pág. 30
--------------------	---------

### CAPÍTULO III

1. Discusión.....	Pág. 40
2. Conclusión.....	Pág. 45

<b>REFERENCIA.....</b>	<b>Pág. 49</b>
------------------------	----------------

<b>ANEXO.....</b>	<b>Pág. 54</b>
-------------------	----------------

# CAPÍTULO I

## 1. Introducción.

El presente trabajo se realizó con el objetivo de indagar las manifestaciones conductuales en el estudiante que ingresa a la universidad y su experiencia en esta nueva etapa en la cual se perciben cambios que conllevan a la presencia de miedos, expectativas, inquietudes y la asunción de nuevas responsabilidades. En este período de transición, por su complejidad, un factor importante que puede estar presente es el estrés.

Ante esta situación se decidió realizar el abordaje a los temas de estrés y rendimiento académico. Como punto de partida se propuso la siguiente hipótesis: “Los niveles de estrés académico inciden en el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires”.

Para llevar a cabo esta investigación, se planteó como objetivo general analizar la influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes antes mencionados. Y como objetivos específicos identificar los estresores académicos, los síntomas del estrés académico (físicos, psicológicos y comportamentales), las estrategias de afrontamiento más frecuentes y registrar el rendimiento académico de los estudiantes a evaluar.

Respecto a la metodología implementada, la misma fue empírica cuantitativa, con un diseño no experimental, transversal y correlacional – causal. Participaron en esta investigación 30 estudiantes de la Universidad de Flores, cursando el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología.

Se procedió a la recolección de datos mediante el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) complementándose con tres preguntas relacionadas al rendimiento académico.

Luego del consentimiento por parte de la institución y de los estudiantes involucrados para la administración de la encuesta, se procedió al análisis de los datos obtenidos con el objetivo de confirmar o refutar la hipótesis planteada al inicio del presente trabajo.

El siguiente apartado, contiene el marco teórico donde se realizará una fundamentación teórica de las variables estrés y rendimiento académico. Luego en antecedentes, se presentará una selección de investigaciones referidas a la temática a tratar en este informe.

Lo continúa la hipótesis, los objetivos planteados y la descripción del método utilizado, especificando el diseño, los participantes, la técnica de recolección de datos y el procedimiento llevado a cabo.

Posteriormente se detallarán los resultados obtenidos. Finalizando con el capítulo discusión y conclusiones y por último la bibliografía de referencia dando por finalizado este trabajo de investigación.

Con este informe se pretende alcanzar un mayor conocimiento sobre el tema estrés académico y evaluar si éste puede afectar o no el rendimiento de los estudiantes.

## **2. Marco Teórico.**

Diversas investigaciones concluyen que la presencia del estrés, por un tiempo prolongado implica un perjuicio en la salud de las personas. Concerniente al estrés académico, éste podría influenciar no solo en la salud psicofísica, sino también en el rendimiento académico de los estudiantes. El presente trabajo tiene por finalidad investigar esta posible influencia.

La Organización Mundial de la Salud (citado en OMS, 2013) define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Considerando por bienestar, la posibilidad del individuo de ser consciente de sus propias capacidades, lo cual le posibilita afrontar situaciones de tensión cotidianas, trabajar de manera productiva y fructífera, favoreciendo la capacidad de realizar un aporte a su comunidad.

En la celebración del décimo Congreso de Médicos y Biólogos de lengua Catalana en el año 1976 (citado en Armengol, 2009) esta definición fue modificada con el propósito de no referirse exclusivamente a las afecciones o enfermedades. Se considera la salud como “aquella manera de vivir autónoma, solidaria y gozosa” (p. 1).

Al observar las conductas de los estudiantes que ingresan a la Universidad, se pueden apreciar modificaciones en su forma de vivir, lo que denominamos condición de sujeto saludable, las mismas serían consecuencia de la nueva situación a la que están expuestos.

En este período de transición hacia el objetivo de consagrarse como profesionales, Montoya et al. (2010) afirman que los estudiantes se enfrentan a mayores exigencias académicas que a las habituales, presentando dificultades en cuanto al aprendizaje y a la adquisición de destrezas que conlleva a situaciones de éxito o de fracaso. Esta realidad es acompañada por un alto ritmo de estudio, carga horaria, competitividad con otros

compañeros, modificaciones en los horarios de alimentación, sueño – vigilia, entre otros, pudiendo provocar alteraciones negativas en la salud mental del estudiante; por ejemplo, la presencia de ansiedad, depresión, problemas cognitivos, falta de concentración y bloqueo mental, en otras palabras, incapacidad para desarrollar a pleno las posibilidades del pensamiento.

La condición de sujeto saludable, está fuertemente relacionada al de Calidad de vida. La OMS (1996) la define como la manera en que el individuo percibe su lugar en el entorno cultural y en el sistema de valores en el cual está inmerso, como así también en relación con sus objetivos, expectativas, criterios y preocupaciones; considerando su salud física, estado psicológico, grado de independencia, relaciones sociales, factores ambientales y creencias personales.

Según Martínez Díaz y Díaz Gómez (2007) a las situaciones antes mencionadas, se suman las demandas de los tiempos actuales, como la sobreexigencia en el cumplimiento de metas, la tecnología implementada por el ritmo del crecimiento y los compromisos exigidos. Es prioridad la obtención de resultados pese a sus consecuencias negativas sobre la calidad de vida, en la salud física y mental de las personas afectadas, generando así un ambiente negativo tanto a nivel intrapersonal como interpersonal.

El estrés, como factor determinante en la alteración negativa de la calidad de vida de las personas, fue estudiado inicialmente por Hans Selye (citado en Del Toro Añel, Gorguet Pi, Pérez Infante y Ramos Gorguet, 2011) quien lo definió como una reacción emocional compleja. Según los diversos factores psicosociales, el grado de intensidad de afectación en el sujeto es variable dependiendo del fenómeno estresante y el nivel de vulnerabilidad de la persona frente al mismo.

Continuando con esta concepción del hombre como un ser bio-psico-social, Marcelo Trucco (citado en Montoya et al., 2010), define al estrés como un conjunto de procesos y respuestas neuroendócrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales frente a situaciones que a la persona le representan mayor demanda de adaptación para el organismo, siendo las mismas percibidas como amenaza o peligro, tanto para su integridad biológica como psicológica.

Como afirma Díaz Martín (2010) al igual que el éxito, el fracaso o la felicidad, el estrés tiene una significación diferente según cada persona, lo cual dificulta unificar una definición de estrés.

Además, existen distintas maneras de categorizarlo, Cruz y Vargas (citados en Barraza Macías, 2008) proponen una clasificación del estrés basado en estresores mayores y menores.

Los estresores mayores se presentan ante la persona como una amenaza a su integridad física, independientemente de la percepción que se tenga del mismo. Este tipo de estrés está relacionado a acontecimientos vitales y la percepción que el sujeto hace de ellos siempre es negativa, por ejemplo, la muerte de un ser querido, un divorcio y otras situaciones problemáticas.

Los estresores denominados menores, son aquellos que por sí mismos no son estímulos estresantes, sino que dependerá de la valoración que le atribuya la persona y lo constituya como tal. A diferencia de los mayores, pueden ser considerados estresantes para algunas personas y no serlo para otras y producto de esa valoración, pueden percibirlos como amenazantes o no.

Por el contrario, algunos autores vinculan el estrés únicamente con lo traumático. Alberto Orlandini (citado en Díaz Martín, 2010) elabora una clasificación del estrés en diferentes

áreas, pero su génesis es lo traumático. Por ejemplo; estrés amoroso, marital, sexual, familiar, por duelo, médico, ocupacional militar, por tortura y encarcelamiento y además menciona al estrés académico, tema central en el presente trabajo.

Orlandini explica el término estrés académico, mencionando que el sujeto en todos sus años de escolarización, desde los grados preescolares hasta la educación universitaria, experimenta tensión por el hecho de encontrarse atravesando un período de aprendizaje donde los estresores se vinculan con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar.

El estrés académico también fue un tema de interés e investigación para los autores Barraza, Polo Hernández y Poza (citados en Barraza Macías, 2006) quienes proponen un conjunto de estresores, en su mayoría menores, para identificarlo.

Barraza menciona: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con sus compañeros, las evaluaciones y tipo de trabajo que se solicita.

Polo Hernández y Poza hacen referencia a la realización de un examen, exposición de trabajo en clase, intervención en el aula (responder a una pregunta del docente, realizar preguntas, participar en coloquios, etc.), concurrir al despacho del profesor en horas de tutorías, sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.), masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas (búsqueda de material necesario, redactar el trabajo, etc.), la tarea de estudio y trabajar en grupo.

Se constata que, además de los estresores académicos, se observan factores de naturaleza no académica que inciden en la personalidad de los estudiantes. González Olaya, Delgado Rico, Escobar Sánchez y Cárdenas Angelone (2014) indican, dentro de esta categoría, la dificultad para cumplir con las expectativas que el alumno tiene respecto a la universidad y su carrera, la falta de solvencia económica, la pérdida de seres queridos, problemas para adaptarse a la universidad, a otra ciudad en el caso de haber emigrado lo cual conlleva a la separación de la familia de origen y la reducción en las horas de sueño.

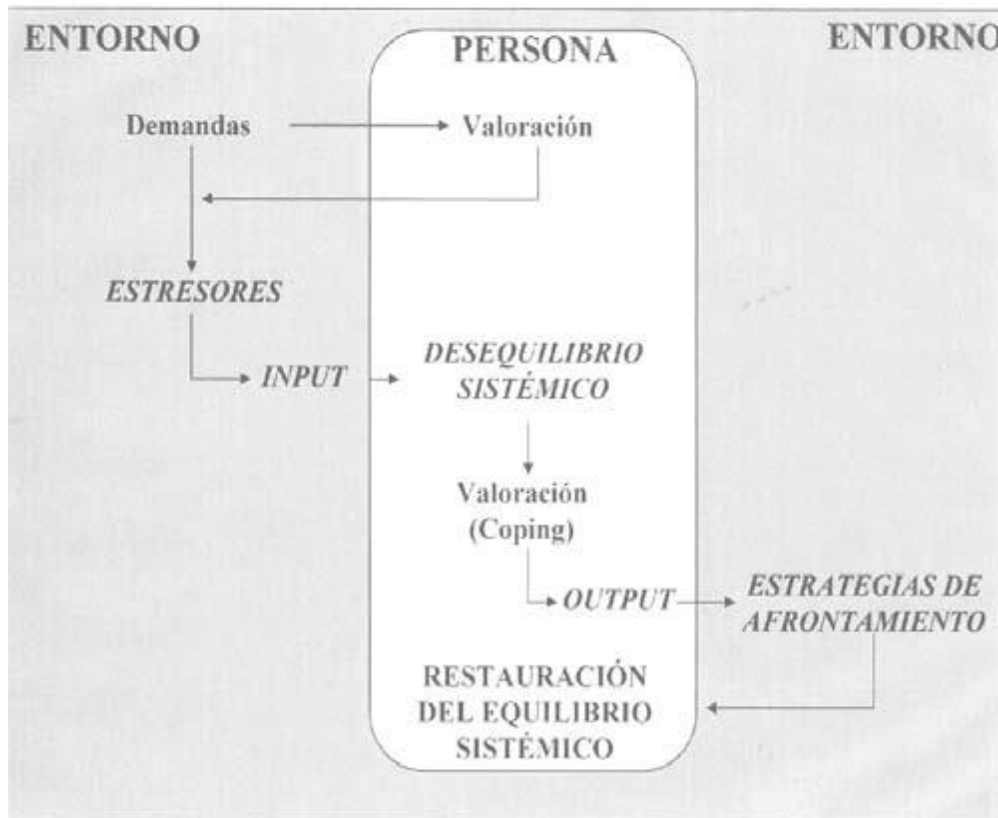
El punto más alto de estrés académico según Jeffrey Jensen Arnett (citado en Pulido Rull et al., 2011), corresponde al período universitario debido a que coincide temporalmente con una etapa de la vida en la cual un estudiante presenta cambios vitales tanto orgánicos como psicológicos.

Águila, Castillo, Monteagudo de la Guardia y Achon (2015), concuerdan que la transición durante la universidad puede resultar estresante. Precisan que no solo en el primer año de la carrera sino también en los últimos años, notándose un aumento considerable de los niveles de estrés en la realización de las prácticas preprofesionales.

Barraza Macías (citado en Díaz Martín, 2010) define al estrés académico como un proceso sistémico de carácter adaptativo y fundamentalmente psicológico, planteado en 3 momentos:

1. Input: El alumno valora las demandas o exigencias académicas como estresores.
2. Dichos estresores provocan en el alumno un desequilibrio sistémico.
3. Output: El estudiante lleva a cabo estrategias de afrontamiento para volver al equilibrio perdido.

Este modelo sistémico cognoscitivista, Barraza Macías (2009) lo grafica con el siguiente cuadro:



Fuente: Barroza, 2006.

El entorno le plantea a la persona demandas o exigencias, las cuales son valoradas como estresores cuando interpreta que sus recursos están desbordados. Éstos se constituyen en el Input que ingresa al sistema provocando un desequilibrio sistémico en la relación del sujeto con su entorno.

Este desequilibrio sistémico origina un segundo proceso de valoración de dicha situación estresante, determinando las estrategias de afrontamiento.

El sistema responde (Output) mediante la aplicación de estrategias de afrontamiento a la demanda del entorno. De obtener un resultado positivo, el sistema recupera su equilibrio sistémico, pero si el resultado es negativo, el sistema lleva a cabo un tercer proceso de valoración para poder reformularse las estrategias y lograr el éxito esperado.

Según este modelo el estrés académico es definido como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, compuesto de 3 momentos:

Primero: el estudiante se considera sometido a demandas o exigencias académicas, que son valoradas por él como estresores (Input).

Segundo: estos estresores provocan en la persona un desequilibrio sistémico, es decir, una situación estresante, manifestándose en síntomas indicadores del desequilibrio producido.

Tercero: el alumno se ve obligado a llevar a cabo estrategias de afrontamiento (Output) con el objetivo de lograr la restauración del equilibrio sistémico.

Con el propósito de prevenir el estrés académico, se considera necesario el conocimiento de sus síntomas. Roberto Rossi (citado en Barraza Macías, 2006) propone tres tipos de indicadores que podrían anticipar la presencia de un desequilibrio en el estudiante provocado por un estrés académico.

- Primer grupo: indicadores físicos, como morderse las uñas, migrañas, insomnio, fatiga crónica, problemas de digestión, entre otros.
- Segundo grupo: indicadores psicológicos, relacionados con las funciones cognoscitivas o emocionales, como los problemas de inquietud, de concentración, bloqueo mental, ansiedad, depresión.
- Tercer grupo: indicadores comportamentales, como discutir, aislamiento de los demás, ausentismo de las clases, aumento o reducción del consumo de alimentos y desgano para realizar las labores escolares.

Como se ha enunciado, el estrés académico podría afectar el rendimiento del estudiante.

En la bibliografía consultada, se observó diferentes abordajes del tema rendimiento académico.

Caso Niebla y Hernández Guzmán (2007) lo definen, desde la perspectiva de lo esperado por la institución educativa, como el grado de logro alcanzado por un estudiante de acuerdo a

los objetivos que los programas oficiales de estudio exigen y al nivel de conocimiento y aptitudes que la institución establece que deba tener el alumno para alcanzar dichos objetivos.

En cambio, John Passmore (citado en Fuentes Navarro, 2004) considera las características del estudiante además de las exigencias de la institución. Se refiere al rendimiento académico como la correlación entre el comportamiento del estudiante y los establecidos por la institución que deben ser aprendidos en su momento escolar. El autor referenciado propone una relación triádica, en cuanto al aprendizaje, entre lo que se pretende que se aprenda, lo que permite el aprendizaje y lo que realmente se aprende.

De modo similar, Valle et al. (citado en Zapata, De Los Reyes, Lewis y Barceló, 2009) proponen definirlo desde el punto de vista del estudiante y la institución, consideran al rendimiento académico como la capacidad de respuesta del estudiante frente a estímulos educativos y capaces de ser interpretados de acuerdo a los objetivos o propósitos educativos preestablecidos; desde la institución, como un instrumento de medida de las capacidades de respuesta que dan a conocer en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido durante un proceso de instrucción o formación.

Continuando con esta idea, Fuentes Navarro (2004) hace referencia a los comportamientos académicos por parte del estudiante (atención en clase, realizar investigaciones, contestar y preguntar sobre un tema, aplicar conocimientos, diseño de estrategias), los cuales estarán determinados por lo que la institución pretende que el alumno aprenda, del método didáctico que se utilice y del factor tiempo con el que se cuente.

Un componente importante del rendimiento académico es la inteligencia de la persona evaluada. Pero es fundamental no limitarse a conceptualizar la inteligencia como un proceso estático, sino como bien lo expresan Angarita Arboleda y Cabrera Dokú (2000) que afirman que la inteligencia es producto de varios complejos, donde intervienen factores como el

contexto cultural, familiar, educación, contexto socioeconómico y la forma personal en que cada individuo vivencia su cotidianidad.

Bruner (citado en Angarita Arboleda y Cabrera Dokú, 2000) afirma que, en oposición al abordaje enunciado, los métodos utilizados para evaluar la inteligencia están basados en paradigmas normalizados o estandarizados.

En contraposición, las nuevas teorías de la inteligencia tienen en cuenta al individuo como un ente social lo cual implica considerar el estrés como un factor que afecta al rendimiento del mismo.

Existen dos formas de pensar un rendimiento académico deficiente, como causa o como consecuencia del estrés.

Tal es el caso de González Olaya et al. (2014) quienes proponen que el estrés dificulta el rendimiento en tareas que requieren un alto desempeño cognitivo como atención dividida, memoria de trabajo, recuperación de la información de la memoria de manera rápida y adecuada, como así también la toma de decisiones. Pero a su vez, un rendimiento académico inferior al esperado por la persona, puede inducir síntomas depresivos, ansiedad y el factor desarrollado en este trabajo, el estrés.

Maldonado y cols. (citados en Puestas Sánchez, Castro Maldonado , Collirgos Lozada, Failoc Rojas y Díaz Vélez, 2011) afirman que un alto nivel de estrés altera el sistema de respuestas de la persona, tanto a nivel cognitivo, como motor y fisiológico, por lo cual esta alteración influye de manera negativa en el rendimiento académico. Como consecuencia del mismo, algunos estudiantes bajan la calificación en los exámenes, e incluso otros desisten de presentarse al examen o se retiran del aula minutos antes de comenzar dicha evaluación.

Cada institución propone un sistema de calificación para cada alumno. La Universidad de Flores establece, en sus Normas Académicas actualizadas al año 2014, un puntaje de 4 como la nota mínima requerida para la aprobación de una asignatura tanto en sus exámenes

parciales como finales. Si el estudiante cursando en dicha institución obtiene un valor inferior a esta nota no será promovido considerándose un rendimiento académico deficitario, no alcanzando por ello las expectativas de aprobación exigidas para la universidad.

Al referirnos a la respuesta al estrés, es importante definir la idea de Afrontamiento y las Estrategias utilizadas para tal fin.

Lazarus y Folkman (citados en Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y Freire, 2010), definen al concepto de afrontamiento como los diferentes esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados por la persona para realizar un manejo de las demandas específicas tanto externas como internas, que son evaluadas por el individuo como excedentes o desbordantes con respecto a los recursos que posee.

Existen dos tipos de estrategias de afrontamiento, uno centrado en el problema y otro en la emoción. Esta última permite reducir el estrés permitiendo llevar a cabo la estrategia centrada en el problema. Al mismo tiempo un afrontamiento centrado en el problema, permite reducir la amenaza y por ende, aliviar el estrés emocional.

Retomando el concepto de afrontamiento vinculado a la emoción que el sujeto experimenta en un determinado contexto, Díaz Martín (2010) afirma que dicha emoción dependerá de los valores, metas y creencias con que las personas están comprometidas. Las emociones también están vinculadas directamente con la expresión y la determinación de la calidad de vida.

Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen (citados en Cabanach et al., 2010) enumeran las siguientes estrategias de afrontamiento como las más estudiadas:

- La confrontación, se refiere a conductas con carga agresiva.
- El escape-evitación, evitando el problema.
- La planificación, recurriendo al análisis de la situación para idear un plan de acción.

- La búsqueda de ayuda o apoyo social, es recurrir a otro.
- El distanciamiento, reduciendo el esfuerzo mediante la renuncia o la ensoñación.
- La aceptación de responsabilidad, siendo consciente de la realidad de los acontecimientos.
- El autocontrol de las emociones presentes.
- La reevaluación positiva, lo cual fomenta una perspectiva más favorable.

La respuesta frente al estrés estará determinada por la personalidad del sujeto, la forma de afrontamiento y su sistema de apoyo social, expresado en los vínculos afectivos o red social que contienen a la persona afectada por una situación estresante.

En resumen, se considera inevitable la presencia del estrés en algún momento de la etapa universitaria, pero su influencia en el rendimiento académico, dependerá exclusivamente del estudiante y sus recursos. Que se expresa en su personalidad, en sus estrategias de afrontamiento y en su red social.

### **3. Antecedentes.**

Con la intención de analizar la problemática del estrés académico y teniendo por objetivo demostrar su influencia en el rendimiento de los estudiantes universitarios, se procedió a indagar en diferentes estudios empíricos sobre el tema.

A continuación se presentará una selección de investigaciones correspondientes a distintas formas de evaluar las principales variables del presente trabajo.

El estrés académico, al ser considerado un tema de interés para sus investigaciones, ha interesado a autores de diferentes países y lo han analizado en función a otros factores. Tal es el caso de Feldman et al. (2008) quienes llevaron a cabo el trabajo “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos”. El objetivo principal fue evaluar en un período educativo de mayor tensión, las fuentes más frecuentes e intensas de estrés académico, relacionándolas con las variables apoyo social, salud mental y rendimiento académico.

Para ello se realizó un tipo de investigación no experimental – descriptivo – correlacional, con un diseño de corte transversal, estudiando las variables en un mismo momento, con el fin de obtener relaciones entre ellas. Participaron 442 estudiantes de los primeros años de diferentes carreras (Ingeniería, Arquitectura, Urbanismo, Biología, Física, Química y Matemática) quienes implementaron los siguientes cuestionarios autoadministrables: Cuestionario sobre estrés académico (De Pablo et al., 2002), Cuestionario de apoyo social (Dunn, Putallaz, Sheppard & Lindstrom, 1987) y Cuestionario de salud general (Goldberg-GHQ, 1972). El 73% de la muestra, es decir 321 alumnos, respondieron correctamente estos instrumentos. Los resultados obtenidos determinaron que las situaciones de estrés más frecuentes son: “presentar un examen escrito”, “preparar un examen próximo”, “esperar y recibir los resultados de un examen”.

Considerando la variable edad, se obtuvo que los estudiantes de mayor edad presentan un menor estrés académico.

Respecto al sexo, el femenino presentó una mayor intensidad del mismo.

Los estudiantes reportaron que la familia es el apoyo social más frecuente y en último lugar los amigos. Evaluando su relación con la intensidad del estrés académico, se obtuvo que el mayor apoyo social estaría vinculado a los niveles de menor intensidad del estrés académico.

Se determinó que a mayor intensidad del estrés, se reporta un mejor rendimiento académico. Produciéndose un incremento en el índice de estrés académico a medida que se avanza en los años de formación profesional.

De la escala de salud general se observó la presencia de pocos problemas de salud autopercebidos.

Continuando con esta línea de investigación donde el interés radica en asociar el estrés académico con otras dimensiones, Barraza Macías (2008) realizó un estudio empírico llamado “El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos” relacionando este constructo con variables agrupadas bajo la denominación sociodemográficas y situacionales. Los objetivos planteados fueron dos. En un primer momento establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación y posteriormente identificar las variables sociodemográficas (género, edad, estado civil, antigüedad laboral, nivel educativo donde trabaja y religión entre otros) y situacionales (maestría que cursa, semestre que cursa, sostenimiento institucional de la maestría que cursa, etc.) que establecen diferencias significativas en el estrés académico.

Esta investigación se clasifica como no experimental, correlacional, transeccional, de interrogación, de campo y se concretó con un diseño de grupos sin atribución causal.

Para la recolección de datos se utilizó el Inventario SISCO del Estrés Académico el cual se realizó en 152 estudiantes de la maestría de educación de la ciudad de Durango, México.

Los resultados registrados por el autor fueron los siguientes:

Del total de la muestra, el 95% manifestó haber presentado estrés académico con un nivel de intensidad medianamente alto, entendiéndose por medianamente alto una valoración de 68% de un total de 100%.

Las demandas del entorno valoradas con mayor frecuencia como estresores fueron las siguientes: “exceso de responsabilidad personal por cumplir con las obligaciones escolares” y “sobrecarga de tareas y trabajos”.

Los síntomas más frecuentes presente en los alumnos encuestados: “somnolencia o mayor necesidad de dormir”, “inquietud”, “ansiedad, angustia o desesperación” y “problemas de concentración”.

Respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas con mayor frecuencia: “elaboración de un plan y ejecución de tareas” y “tomar la situación con humor”.

Se observó que los alumnos con estado civil casado, valoran con más frecuencia las demandas del entorno como estresores.

Las mujeres reportan mayor intensidad de estrés académico.

Las variables “maestría que cursa” y “sostenimiento institucional de la maestría que cursa” establecen una diferencia significativa en un mayor número de los indicadores del estrés académico al igual que en la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores y la frecuencia con que se manifiestan los síntomas en los alumnos.

Continuando con los diferentes abordajes del estrés académico, investigaciones consideraron la influencia del estrés en distintos momentos del año lectivo.

González Olaya, Delgado Rico, Escobar Sánchez y Cárdenas Angelone, (2014) llevaron a cabo una investigación llamada “Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el

rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina”. El objetivo consistía en describir el comportamiento de la respuesta al estrés y la presencia de síntomas de depresión y su asociación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Se determinó una muestra de 216 estudiantes del programa de medicina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) con una edad media de 18,4 años. El estudio fue prospectivo de cuatro cohortes de estudiantes, dos correspondientes al inicio y final del primer semestre y dos al inicio y final del segundo semestre. Abarcando un período total del ciclo lectivo 2012 compuesto por dos semestres. Utilizándose para tal fin dos encuestas psicológicas, el Test de Zung abreviado y el Test APE también en su versión abreviada.

El resultado obtenido señaló que al último período se le asocian factores estresores que al inicio no estuvieron presentes, por ejemplo, la cercanía de los exámenes finales, donde el alto estrés percibido pasó de 21% al 41% al final del semestre académico.

Se concluyó que los altos niveles de estrés y la presencia de síntomas de depresión afectan negativamente las funciones cognitivas, tales como la memoria de trabajo, la toma de decisiones, la concentración y la atención, dificultando de esa manera el desempeño académico.

En los resultados se observó que los exámenes académicos son considerados estresores de alto impacto en los estudiantes y representan una forma de amenaza.

Un dato importante de esta investigación, fue la asociación positiva entre iniciar el semestre con alta percepción de estrés y la calificación final. A este tipo de estrés se lo podría catalogar como Eustrés, el cual ayudaría a los estudiantes a movilizar sus recursos y esfuerzos cognitivos, motivacionales y actitudinales para obtener un buen rendimiento académico.

Algunos investigadores optan por orientar sus estudios sobre el estrés, partiendo de la observación en estudiantes con un alto o bajo rendimiento académico.

En otra investigación, al igual que el trabajo citado anteriormente, se procedió a la evaluación de las variables en diferentes momentos del período universitario correspondientes a alumnos con un alto rendimiento académico. Ortiz, Tafoya, Farfán y Jaimes, (2013) llevaron a cabo una investigación titulada “Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina”. Participaron 93 estudiantes en primer año y 80 estudiantes en segundo año. Todos pertenecientes a un programa de alto desempeño académico (PAEA) en la carrera de medicina.

El objetivo fue vincular las fuentes de estrés, el afrontamiento y el desempeño académico en los estudiantes de la carrera de medicina.

Se aplicaron los cuestionarios Fuentes de Estrés en Estudiantes de Medicina y Modos de Afrontamiento de Sotelo y Maupone, en cuatro momentos diferentes, al inicio y final del primer y segundo año. Obteniendo como resultado que el nivel de estrés se mantuvo sin cambios en ambos años. El afrontamiento predominante en ambos años, fue la estrategia “solución de problemas” y el menos utilizado fue el “distanciamiento”.

A pesar que las calificaciones fueron menores en los estudiantes cuya estrategia de afrontamiento predominante fue el “pensamiento mágico” y los niveles de estrés más altos, no hubo diferencia significativa con respecto a las otras estrategias.

Conforme los alumnos avanzaban en la carrera, el malestar iba en aumento, relacionado con las siguientes fuentes de estrés: “proximidad de los exámenes departamentales”, “temor a obtener malas calificaciones” y “no poder definir cuáles eran los conocimientos más relevantes”.

En contraposición a la investigación antes mencionada donde los estudiantes pertenecían a un programa de alto rendimiento, se realizó otro trabajo en una población de estudiantes que reunían las características de bajo rendimiento escolar. Del Toro Añel, Gorguet Pi, Pérez Infante y Ramos Gorguet, (2011) investigaron “Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar”.

El estudio descriptivo y transversal se llevó a cabo sobre una muestra de 60 estudiantes pertenecientes a la Facultad de Cs. Médicas N° 2 de Santiago de Cuba con bajo rendimiento académico.

Se aplicaron los siguientes instrumentos de medición: el inventario SISCO tridimensional del estrés académico, 12 autocuestionario de Bornert y el cuestionario de estrés de Holmes y Rahe.

Como resultados se observó un predominio de altos niveles de estrés, principalmente en el sexo femenino. Las situaciones más estresantes consideradas por los estudiantes fueron “sobrecarga de tareas y deberes escolares”, “evaluaciones docentes” y “tiempo limitado para realizar un trabajo”. Como estrategia de afrontamiento las más utilizadas resultaron ser “la religiosidad” y “la verbalización de la situación estresante”.

Una investigación donde se evalúan las variables estrés y rendimiento académico es la realizada por Misrachi Launert, Ríos Erazo, Manríquez Urbina, Burgos Ibarra y Ponce Espinoza (2015) “Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos”.

El objetivo consistía en analizar la influencia de diferentes fuentes de estrés en el rendimiento académico de estudiantes de odontología de la Universidad de Chile. Para ello se aplicó a un total de 302 estudiantes de pregrado de primero a quinto año con una edad media fue de 21,29 años, el cuestionario de estrés en el ambiente dental (DESQ) modificado, el cual consta de 25 preguntas. Las principales fuentes de estrés en todos los cursos fueron

“las calificaciones y exámenes”, “el miedo a fallar en un curso o año” y “la falta de tiempo para relajarse”. En los cursos superiores se observó que “la atmósfera negativa creada por los supervisores clínicos”, es un factor importante de estrés y así como “los temores sobre asumir responsabilidades en la atención a pacientes”. Según los resultados obtenidos, el cuarto año parece ser el más estresante.

Con respecto al rendimiento académico, se presentó una correlación negativa con “la carga de trabajo” y positiva con “la práctica preclínica y clínica”.

Por último, con el objetivo de tener una aproximación mayor a los parámetros investigados, referenciaré un estudio donde coincide la evaluación de variables elegidas para el presente trabajo de investigación (el estrés académico y el rendimiento académico) y la población analizada (estudiantes de psicología).

Caldera Montes y Pulido Castro (2007), quienes llevaron a cabo una investigación titulada “Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos”, en él los autores identificaron y describieron las relaciones existentes entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos utilizando, para ello, la metodología descriptiva (observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él), correlacional (relación entre dos variables) y transversal (en un momento determinado). En un tiempo determinado se identificó los niveles de estrés de la población antes mencionada en relación con las variables rendimiento académico, grado escolar, edad y género.

La población objeto de estudio se seleccionó mediante la elaboración de un censo sobre un total de 115 estudiantes de Psicología del Centro Universitario de Los Altos.

Se recurrió, para la recolección de datos, al Inventario de Estrés Académico (IEA), el cual se administró de manera colectiva.

Con relación a la hipótesis formulada afirmando que los niveles de estrés tienen incidencia en el rendimiento académico, estableciendo una relación positiva entre ambas variables, los resultados obtenidos no muestran evidencia significativa. Al término de la investigación se realizaron algunas precisiones.

Si bien se pudo observar que los niveles de estrés no fueron elevados, existe una tendencia no significativa que los alumnos con bajos niveles de estrés, el rendimiento académico es medio y alto. Este resultado sugirió a los investigadores, plantear la posibilidad de que los altos niveles de estrés son obstáculo para el rendimiento académico, estableciendo que la mejor condición para obtener buenas calificaciones es mantener los niveles de estrés medios.

Observaron que en el año que culminan su formación profesional, se reporta con bajos índices de estrés, interpretando que el alumnado al haber ya optado por una especialización reduciría los niveles de ansiedad.

En cuanto a la edad, concluyeron que alumnos menores de 22 años presentan bajos índices de estrés, lo cual podría deberse a que no tienen responsabilidades conyugales, observándose que algunos cuentan con apoyo de familiares.

Como autocrítica en este estudio, se indicó no haber observado a alumnos de primer año, por tal motivo el análisis entre los niveles de estrés y el grado escolar no es completo, sugiriendo por parte de los investigadores, realizar un abordaje con seguimiento, es decir, estudios de cohorte.

#### **4. Hipótesis y Objetivos.**

Hipótesis:

Los niveles de estrés académico inciden en el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el primer año de la Carrera de Psicología en la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Objetivo general:

- Analizar la influencia del estrés en el rendimiento académico en estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Objetivos específicos:

- Identificar los Estresores Académicos presentes en los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, utilizando el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007).
- Identificar los Síntomas (Físicos, Psicológicos y Comportamentales) del Estrés Académico presentes en los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, utilizando el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007).
- Identificar las Estrategias de Afrontamiento más frecuentes en los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de

Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, utilizando el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007).

- Registrar el Rendimiento Académico de los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

## **5. Método.**

### **5.1 Diseño**

El estudio se realizó con una metodología empírica cuantitativa, registrando mediciones numéricas a través de la administración de encuestas.

El diseño utilizado fue no experimental, transversal y correlacional - causal:

No experimental puesto que las variables Estrés Académico y Rendimiento Académico no fueron manipuladas, observando estos fenómenos en su contexto natural y obteniendo un registro de ello.

De tipo transversal debido a que la recolección de datos correspondientes a las variables mencionadas se produjo en un determinado momento.

Correlacional – causal ya que se analizó la relación de las variables entre sí en una muestra conformada por estudiantes.

### **5.2 Participantes**

La población para esta investigación estuvo conformada por 30 estudiantes. Quienes al momento de ser encuestados estaban cursando en el segundo cuatrimestre del turno noche una asignatura correspondiente al primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores.

Según las variables sociodemográficas edad y género consideradas para el presente trabajo, la distribución de los 30 participantes fue la siguiente:

Las edades de los alumnos varían entre los 18 y 41 años con una media de 27 años.

Respecto a la variable género, de los 30 participantes, 20 fueron estudiantes mujeres y 10 estudiantes varones.

### 5.3 Técnica de Recolección de datos

Se utilizó la encuesta como técnica para la recolección de datos. Conformada de la siguiente manera:

- Encuesta sociodemográfica: elaborada con el fin de obtener datos referidos a la edad y al género de la persona encuestada.
- Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007):

El objetivo central de este inventario autoadministrable es conocer las características del estrés académico en los estudiantes que respondan los ítems del mismo. Fue validado por el autor y presenta una confiabilidad por mitades de 0.87 y en alfa de Cronbach de 0.90, considerándose una confiabilidad muy buena o elevada.

Su diseño implica relacionar las variables del estrés (Nivel de estrés autopercebido, Estresores, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento). Consta de 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem filtro que permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario. Respondiendo sí o no a la presencia de estrés académico.
- Un ítem que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico. Presentado en un escalamiento tipo Lickert de 5 valores numéricos del 1 (poco) al 5 (mucho).
- Ocho ítems que permiten identificar la frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores. En un escalamiento tipo Lickert de 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).
- Quince ítems que permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales al estímulo estresor. Presentados en un escalonamiento tipo Lickert de 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).

- Seis ítems que permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos. En formato tipo Lickert de 5 valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre).
- Encuesta de mi autoría para el registro de datos del Rendimiento Académico: Compuesta de tres preguntas. Las dos primeras se responde numéricamente “¿Cuántas materias aprobadas de la carrera tenés?” y “De las materias aprobadas al momento, cuál es tu promedio de notas (de no recordar exactamente, indicar un aproximado)”. Y por último una pregunta con respuesta valorativa “¿Cómo considerás que te fue en la cursada hasta ahora?” donde el alumno responde eligiendo una de las 5 opciones: Mal – Regular – Bien – Muy bien – Excelente.

#### **5.4 Procedimiento**

Como primera medida se solicitó autorización a la Institución Educativa (Universidad de Flores) para administrarles a sus alumnos de la carrera de Psicología el cuestionario antes descrito dentro del establecimiento ubicado en Pedernera 275.

En contacto con cada estudiante, se solicitó su consentimiento para utilizar los datos recogidos para la confección de un informe final con el objetivo de obtener el título de grado.

Se dejó constancia que no era necesario que revelase sus datos personales, por lo cual su participación es anónima y voluntaria.

Una vez completado el cuestionario, en un tiempo promedio de 10 minutos de ejecución, se le agradeció por su tiempo y colaboración, procediendo al resguardo del material obtenido para su análisis posterior.

Es conveniente aclarar que los estudiantes universitarios que contestaron la opción “No” al primer ítem filtro donde se le preguntaba si durante el transcurso del semestre ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo, no fueron considerados en la evaluación de los resultados. El cuestionario para esa persona se dio por finalizado. En esta situación se identificaron 2 de 30 estudiantes.

## CAPÍTULO II

### 1. Resultados

A continuación se presentarán los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a los estudiantes de primer año de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores. Comenzando por la variable Estrés académico, luego Rendimiento Académico y al finalizar la relación entre estas dos últimas variables, siendo los constructos centrales del presente trabajo.

#### Variable Estrés Académico:

Tras la aplicación del Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007), utilizado como técnica para la recolección de datos correspondiente a la variable Estrés académico, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1. Presencia de Estrés Académico en estudiantes de la Universidad de Flores.

<b>Estrés Académico</b>	<b>Alumnos</b>	<b>Porcentaje</b>
Ausencia	2	6,7%
Presencia	28	93,3%
<b>Total general</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente propia en base a datos primarios

La tabla 1 se refiere a la presencia de Estrés Académico en los estudiantes encuestados. La pregunta del inventario que corresponde a estos valores es filtro, con lo cual, luego de haber respondido no haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo, el cuestionario se da por concluido. Como resultado se observó que del total de 30 estudiantes, el 93,3% (28 alumnos) manifestaron haber tenido momentos de preocupación o nerviosismo y el 6,7% (2 alumnos) dijeron no haberlos vivenciado.

Los valores que a continuación se describen y se interpretan, corresponden al 93,3% (28 alumnos) que afirmaron presentar Estrés Académico.

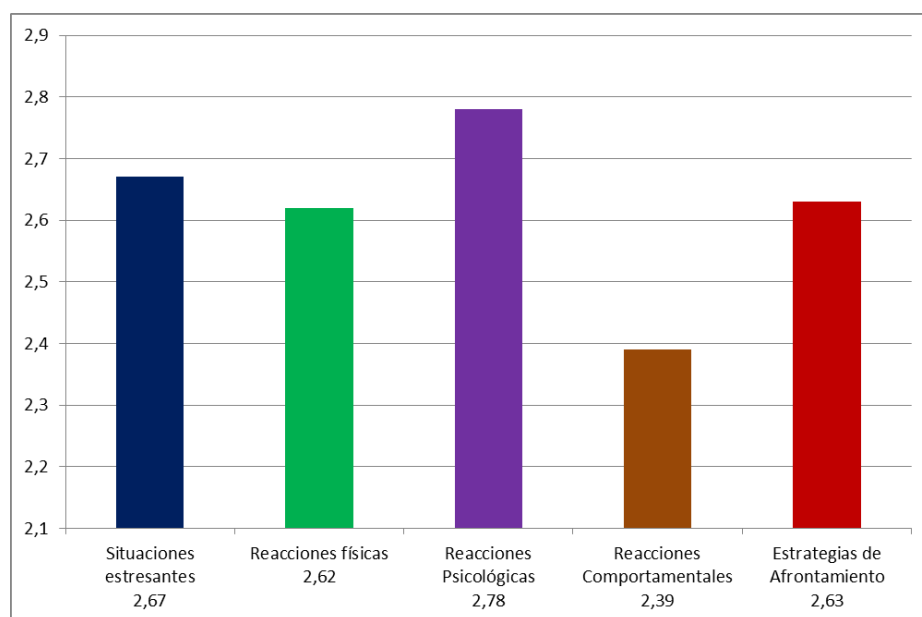
Tabla 2. Nivel de intensidad del Estrés Académico en estudiantes de primer año.

<b>Nivel de intensidad del Estrés</b>	<b>Alumnos</b>	<b>Porcentaje</b>
Mucho	11	39,2%
Bastante	8	28,5%
Regular	6	21,4%
Más que poco	1	3,5%
Poco	2	7,1%
<b>Total general</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Fuente propia en base a datos primarios

En la tabla 2 se observa el nivel de intensidad del estrés académico manifestado por los estudiantes al responder el ítem 2 del cuestionario administrado. Es en mayor medida el porcentaje de alumnos que indican tener un nivel elevado de preocupación o nerviosismo. El 39,2% (11 alumnos) indicó la opción “Mucho”, siendo éste el puntaje mayor en la escala. Seguido por “Bastante” con un 28,5% (8 alumnos) y en menor cantidad de alumnos “Mas que poco” con un 3,5%, es decir, un alumno de un total de 28 consideró este valor.

Gráfico 1. Componentes del Estrés Académico.



Fuente propia en base a datos primarios.

El gráfico 1 permite observar de manera general los valores promedios de los Componentes del Estrés Académicos (Situaciones estresantes o también llamados Estresores, Síntomas o Reacciones Físicas – Psicológicas – Comportamentales y por último las Estrategias de Afrontamiento).

Observándose que en cuanto al componente Reacciones o Síntomas, las Psicológicas están presentes en mayor valor en los alumnos de primer año de la Universidad de Flores obteniendo un promedio de 2,78 y el puntaje más bajo corresponde, también dentro de este ítem a las Reacciones Comportamentales con un valor de 2,39.

A continuación se presentarán los resultados correspondientes a cada componente del estrés académico.

Tabla 3. Promedios Situaciones Estresantes.

<b>Situaciones estresantes</b>	<b>Promedios</b>
La competencia con los compañeros del grupo	1,14
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3,07
La personalidad y el carácter del profesor	2,29
Las evaluaciones de los profesores	3,43
El tipo de trabajo que te piden los profesores	2,79
No entender los temas que se abordan en la clase	2,86
Participación en clase	2,18
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3,29

Fuente propia en base a datos primarios

En la tabla 3 se observa que de los promedios correspondientes a las situaciones consideradas estresantes por los estudiantes, se destaca “las evaluaciones de los profesores” como la de mayor incidencia en los alumnos con un promedio de 3,43 y en menor medida “la competencia con los compañeros” obteniendo un promedio de 1,14.

Tabla 4. Promedios Reacciones o Síntomas Físicos, Psicológicos y Comportamentales del Estrés Académico.

<b>Reacciones o Síntomas</b>	<b>Promedios</b>
<b>Reacciones Físicas</b>	
Trastornos en el sueño	2,79
Fatiga crónica	2,89
Dolores de cabeza o migrañas	2,79
Problemas de digestión	2,29
Rascarse, morderse las uñas	2,25
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,89
<b>Reacciones Psicológicas</b>	
Inquietud	3,07
Sentimientos de depresión o tristeza	2,36
Ansiedad, angustia o desesperación	2,82
Problemas de concentración	3,18
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2,21
<b>Reacciones Comportamentales</b>	
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	2,04
Aislamiento de los demás	2,25
Desgano para realizar las labores escolares	2,75
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,54

Fuente propia en base a datos primarios

La tabla 4 permite observar, en cuanto a los síntomas o reacciones ante el estrés, la presencia con mayor frecuencia en los estudiantes encuestados:

En las reacciones físicas, se obtuvo mayor promedio en “Fatiga crónica” y en igual medida “Somnolencia o mayor necesidad de dormir” con un valor en ambas de 2,89. Y en menor medida “Rascarse o morderse las uñas” con un promedio de 2,25

En cuanto a las reacciones psicológicas, se definió “Problemas de concentración” como las más frecuentadas por los alumnos con un valor de 3,18 y en menor medida fue “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” con un valor de 2,21.

Por último respecto a las reacciones comportamentales se observó en mayor frecuencia “Desgano para realizar las labores escolares” con un promedio de 2,75 y en menor medida “Conflicto o tendencia a polemizar o discutir” con un valor de 2,04.

Como último componente del estrés académico, se presentará la tabla 5 donde se detalla los promedios de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los alumnos encuestados.

Tabla 5. Promedios de Estrategias de Afrontamiento.

<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	<b>Promedios</b>
Habilidad asertiva	3,14
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3,14
Elogios a si mismo	2,04
La religiosidad	1,79
Búsqueda de información sobre la situación	2,64
Ventilación o confidencias	3,14

Fuente propia en base a datos primarios

Como se puede observar, en la tabla 5, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son tres, “Habilidad asertiva”, “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” y por último “Ventilación o confidencias”. En las tres se obtuvieron igual valor promedio de 3,14. Como estrategia menos frecuente resultó ser “La religiosidad” con un promedio de 1,79.

### **Variable Rendimiento Académico:**

Tabla 6. Rendimiento Académico en estudiantes cursando el primer año.

<b>Rendimiento Académico</b>	<b>Alumnos</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo (6 – 7)	12	42,86%
Medio (8)	12	42,86%
Alto (8,5 – 9)	4	14,29%
<b>Total general</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

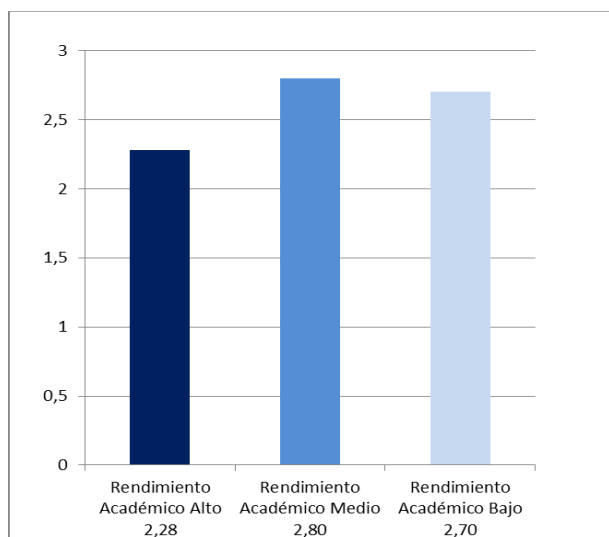
Fuente propia en base a datos primarios.

La tabla 6 correspondiente a la variable Rendimiento Académico permite identificar el rendimiento académico de los estudiantes encuestados en el presente trabajo. Para un mejor análisis, se establecieron tres rangos de valores a partir de la nota promedio indicada por el encuestado. Donde “Bajo” corresponde a las calificaciones académicas 6 y 7, “Medio” a 8 y por último un rendimiento académico “Alto” equivale a las notas 8,5 y 9. Se establece que los rangos “Bajo” y “Medio” presentan el mismo porcentaje dentro del total de 28 alumnos, siendo ambos de 42,86% (12 alumnos) y con una amplia diferencia el Rendimiento Académico “Alto” con un porcentaje obtenido de 14,29%, es decir, 4 alumnos presentan este nivel de rendimiento.

### **VARIABLES RELACIONADAS: ESTRÉS ACADÉMICO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO.**

A continuación se mencionarán los resultados obtenidos de la relación entre los constructos Estrés Académico y Rendimiento Académico.

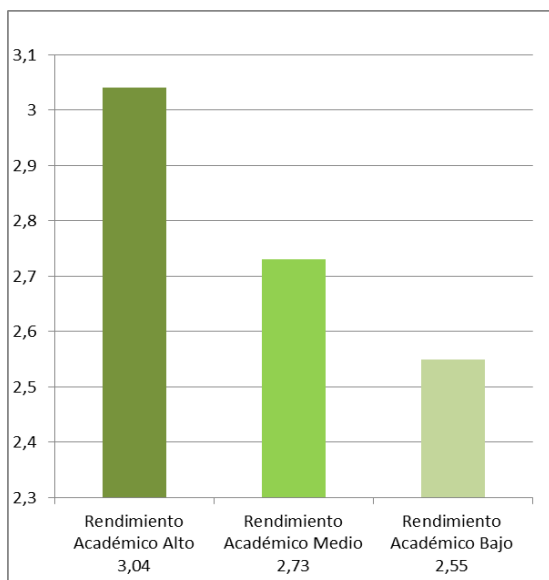
Gráfico 2. Relación entre las Situaciones Estresantes y el Rendimiento Académico.



Fuente propia en base a datos primarios.

El gráfico 2 permite identificar que existe una marcada diferencia entre la presencia de Situaciones consideradas estresantes en los niveles de Rendimiento académico Alto y Bajo, siendo como valor promedio en relación al Rendimiento Alto de 2,28 y con respecto al nivel Bajo de 2,70. No ocurre así en comparación con los niveles Medio y Bajo ya que entre ellos no presentan gran diferencia.

Gráfico 3. Relación entre el componente del estrés Reacciones Físicas y el Rendimiento Académico.

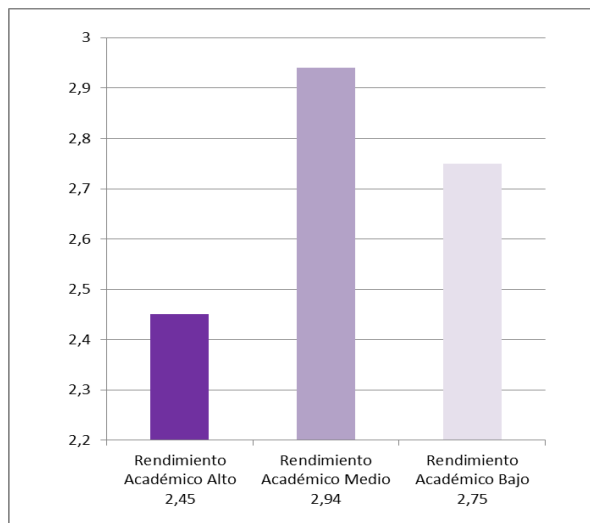


Fuente propia en base a datos primarios.

Dentro de las Reacciones o Síntomas del Estrés Académico, se procedió a observar el vínculo entre las Reacciones Físicas y el Rendimiento Académico.

En el Gráfico 3 se halla demostrado que este tipo de síntoma se encuentra más vinculado al Rendimiento Académico Alto con un valor promedio de 3,04 mostrando una diferencia significativa con el Rendimiento Bajo, siendo este último de 2,55.

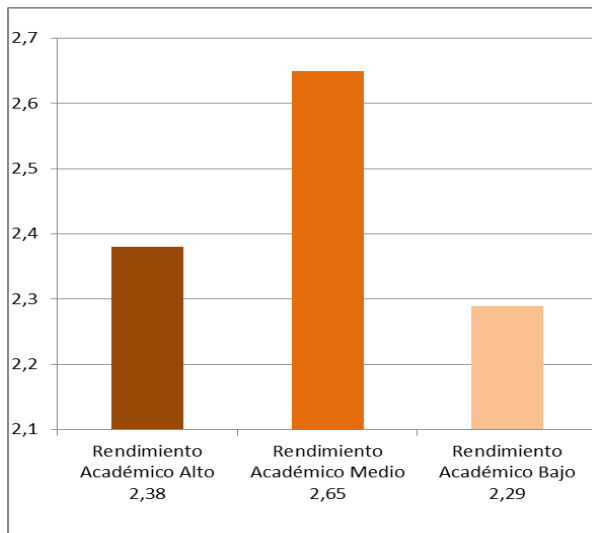
Grafico 4. Relación entre el componente del estrés Reacciones Psicológicas y el Rendimiento Académico.



Fuente propia en base a datos primarios.

En cuanto a las Reacciones Psicológicas, el gráfico 4 identifica que los estudiantes con un Rendimiento Académico Medio presentan un mayor nivel de estos síntomas, obteniendo un valor de 2,94, superando a los alumnos con rendimiento Bajo y con un mayor margen a los que califican con un rendimiento Alto.

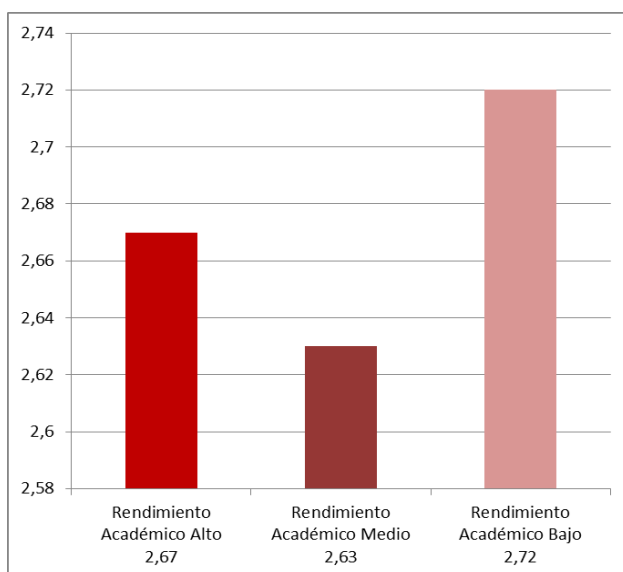
Gráfico 5. Relación entre el componente del estrés Reacciones Comportamentales y el Rendimiento Académico.



Fuente propia en base a datos primarios.

En el gráfico 5 se observa en primer lugar que los estudiantes con un rendimiento académico Medio, presentan un número mayor de reacciones comportamentales con un valor de 2,65. Observando en segundo lugar a quienes tienen un rendimiento Alto con un 2,38 y por último los que presentan un rendimiento académico Bajo con un promedio de reacciones comportamentales de 2,29.

Grafico 6. Relación entre las Estrategias de Afrontamiento y el Rendimiento Académico.



Fuente propia en base a datos primarios.

Del gráfico 6, se identifica que los estudiantes con un rendimiento académico Bajo, disponen de un número mayor de estrategias de afrontamiento, siendo éste de un valor promedio de 2,72. Ubicándose en último lugar los alumnos con un rendimiento académico Medio presentando un valor promedio de 2,63, sin presentar mucho margen con los correspondientes al rendimiento académico Alto quienes arrojaron un 2,67.

## **CAPÍTULO III**

### **1. Discusión**

A continuación se presentarán de manera general los resultados más relevantes obtenidos en este trabajo. Articulándolos con estudios anteriores sobre la misma temática y teorías al respecto que lo sustentan.

Se observó que los alumnos del primer año de la carrera de licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores, presentan un promedio elevado en los niveles de intensidad del estrés. Del total de 28 estudiantes que manifestaron presentar estrés 11 de ellos afirmaron estar atravesando por una situación de estrés donde su nivel de intensidad fue considerado “mucho”.

Este valor podría tener incidencia en el rendimiento académico de los mismos debido a que el análisis de la variable rendimiento académico presentó un predominio de los rangos Medio y Bajo.

Estos datos permiten interpretar que el alto nivel de estrés académico, implicó una baja en el rendimiento de los estudiantes. Se comprueba la hipótesis planteada en el presente trabajo, estableciendo la afirmación que los niveles de estrés académico inciden en el rendimiento académico de los estudiantes que cursan el primer año de la carrera de Psicología de la Universidad de Flores de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

El modelo sistémico cognoscitivista propuesto por Barraza Macías (2009), permite pensar en la existencia de un desequilibrio sistémico en estos estudiantes afectados por los estresores que en su mayoría indicaron ser las evaluaciones de los profesores, interpretándolas como demandas o exigencias académicas. Esta situación estresante da lugar a la aparición de

síntomas, siendo las más frecuentes, según los valores obtenidos, la fatiga crónica, la somnolencia, los problemas de concentración y el desgano. Es en este momento que el estudiante se ve obligado a llevar a cabo estrategias de afrontamiento con el objetivo de restaurar el equilibrio sistémico. Reportándose en los valores obtenidos que las más utilizadas por los alumnos son la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y la verbalización de la situación que preocupa.

Un dato importante a considerar, corresponde a los resultados obtenidos al asociar las estrategias de afrontamiento con el rendimiento académico. Se llegó a la conclusión que a mayor frecuencia del uso de las estrategias, mayor es el rendimiento académico. Con lo cual se podría afirmar que la posibilidad de contar con herramientas para afrontar situaciones que generen estrés, le posibilitan al estudiante que su desempeño académico no sea alterado de manera negativa.

En cuanto a la presencia del estrés y a los valores de intensidad del mismo en los alumnos universitarios, los resultados obtenidos coinciden con el estudio realizado por Barraza Macías (2008), quien afirma que la mayor parte de la población analizada manifestó haber presentado estrés académico, siendo el nivel de intensidad medianamente alto.

Caldera Montes y Pulido Castro (2007) en su investigación obtuvieron como resultado un nivel de estrés bajo en los estudiantes de psicología pero afirmaron que los alumnos con bajo nivel de estrés presentan un rendimiento académico medio y alto. Lo cual confirma nuevamente nuestra hipótesis.

Esta última afirmación coincide con los resultados obtenidos en el presente trabajo. Ya que se registró un alto grado de estrés y un nivel de medio a bajo en el rendimiento académico, afirmando que a menor estrés mejor es el rendimiento académico.

Estos autores determinaron que en los años que culminan la formación profesional los niveles de estrés en los estudiantes son bajos. Como sesgo de la muestra utilizada para el presente informe, es que los alumnos evaluados corresponden al primer año de la carrera, por lo tanto se desconoce si en los años posteriores el nivel de estrés podría reducirse.

Continuando con esta línea de pensamiento, Misrachi Launert, Ríos Erazo, Manríquez Urbina, Burgos Ibarra y Ponce Espinoza (2015) formulan que el rendimiento académico tiene una correlación negativa respecto a la carga de trabajo pero positiva en cuanto a la práctica preclínica y clínica lo cual nos lleva a pensar que al igual que lo dicho por Caldera Montes y Pulido Castro (2007) tal vez en años posteriores de la carrera es cuando la presencia de estrés es considerada eustrés mientras que en los primeros años y sobre todo en el primer año la correlación es negativa.

Respecto a los resultados obtenidos de la interpretación de las demandas del entorno como estresores, se observó que las evaluaciones de los profesores son reportadas como las más estresantes. Esta afirmación es coincidente con lo referido en los trabajos de investigación realizados por Feldman et al, (2008), González Olaya, Delgado Rico, Escobar Sánchez y Cárdenas Angelone, (2014) y Misrachi Launert, Ríos Erazo, Manríquez Urbina, Burgos Ibarra y Ponce Espinoza (2015) quienes también afirman que los exámenes son estresores de alto impacto en el estudiante percibiéndolos como una forma de amenaza.

Del Toro Añel, Gorguet Pi, Pérez Infante y Ramos Gorguet, (2011) realizaron una investigación sobre alumnos con bajo rendimiento académico y obtuvieron en cuanto a las situaciones más estresantes para los sujetos analizados, la sobrecarga de tareas y deberes escolares, las evaluaciones docentes y el tiempo limitado para realizar un trabajo, coincidiendo estos tres ítems con los resultados en el presente trabajo. Ya que estas situaciones consideradas estresantes también resultaron ser las seleccionadas por los alumnos

encuestados. Teniendo en cuenta que el análisis de dichos autores estuvo focalizado en estudiantes con bajo rendimiento académico, podría decirse que hay coincidencia también en ello debido a que el valor de rendimiento académico de los estudiantes encuestados en el presente informe dio un nivel de medio a bajo.

En cuanto a los síntomas, se obtuvo que los problemas de concentración y la somnolencia son, entre otros, los de mayor prevalencia entre los alumnos. Esta afirmación coincide con el estudio de Barraza Macías, (2008) quien afirma que son los mismos síntomas los elegidos por los estudiantes ante la presencia del estrés.

Gonzalez Olaya, Delgado Rico, Escobar Sánchez y Cárdenas Angelone, (2014) en su investigación concluyen que los altos niveles de estrés afectan negativamente las funciones cognitivas. De lo cual se interpreta que la presencia de problemas de concentración sería perjudicial para el rendimiento académico ya que sin la efectividad de las funciones cognitivas tales como la memoria de trabajo, la concentración, la atención, no puede lograrse un adecuado desempeño académico.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, este trabajo concluyó que las más utilizadas son la habilidad asertiva, la ventilación o confidencias y la elaboración de un plan. Barraza Macías, (2008) afirma que esta última estrategia es la elegida de los estudiantes por él analizados.

Del Toro Añel, Gorguet Pi, Pérez Infante y Ramos Gorguet, (2011) también coincidieron en que la verbalización de la situación estresante es la estrategia de afrontamiento más utilizada pero también lo es la religiosidad, resultado opuesto al obtenido en el presente estudio donde la religiosidad fue la menos elegida por los estudiantes.

En cuanto a la relación entre los niveles altos de estrés y el bajo rendimiento académico obtenido en esta investigación, se contrapone lo expresado por Gonzalez Olaya, Delgado Rico, Escobar Sánchez y Cárdenas Angelone, (2014) quienes afirman que los altos niveles de estrés conllevan a una obtención de buenas calificaciones finales. Ellos plantean que el estrés percibido podría catalogarse como eustrés, siendo el motor de recursos y esfuerzos cognitivos, motivacionales y actitudinales para obtener un buen rendimiento académico.

En el presente trabajo, respecto a la relación entre los componentes del estrés académico y el rendimiento académico, se obtuvo que las situaciones estresantes resultaron tener un mayor promedio en alumnos con rendimiento académico medio. Al igual que las reacciones psicológicas y comportamentales. En cambio las reacciones físicas presentaron alta frecuencia acompañando un rendimiento académico elevado.

Considerando la relación entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento académico se observó que es mayor en asociación con un rendimiento académico alto. Se interpretó que el estudiante al contar con más recursos para poder afrontar una situación estresante, puede lograr un equilibrio que le permita desempeñarse académicamente de una manera adecuada a las expectativas personales e institucionales.

Por todas las consideraciones expuestas, se afirma que el estrés académico influye en el rendimiento académico y que los estudiantes que cuentan con mayores y mejores estrategias de afrontamiento, obtienen un mejor desempeño académico.

## **2. Conclusión**

### **Cumplimiento de la hipótesis / objetivos:**

A modo de conclusión, se afirma el cumplimiento esperado con el objetivo central del presente trabajo. Se confirmó la hipótesis de esta investigación: “los niveles de estrés académico inciden en el rendimiento académico de los estudiantes que estén cursando el primer año de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Flores”. Ya que se apreció un nivel de estrés elevado en la mayoría de los estudiantes evaluados y un rendimiento académico en un rango de medio a bajo.

Para alcanzar dicho propósito, se realizó en primer lugar un abordaje de los objetivos específicos planteados. Respecto a la variable estrés académico, se identificaron sus componentes, constituida por las situaciones estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento de cada estudiante. Referido a la segunda variable, el rendimiento académico, se obtuvo un registro del mismo mediante las calificaciones informadas por la población encuestada.

En función de la viabilidad de este informe, se consideró factible realizarlo en estos términos ya que el acceso a la muestra seleccionada fue posible, con la debida autorización por parte de las autoridades de la Universidad de Flores. Cabe destacar la colaboración de los alumnos para la administración de la encuesta. También la información sobre el tema resultó ser amplia y variada, pudiendo establecer parámetros para mi análisis posterior.

La utilización de la encuesta como técnica para la recolección de datos, cumplió con los objetivos establecidos. Mediante la misma se pudo acceder a la información necesaria para el análisis de la problemática abordada.

El Inventario SISCO del estrés académico diseñado por Barraza Macías fue eficaz ya que permitió obtener los siguientes resultados:

Permitió evaluar los niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios, reportándose una intensidad elevada del mismo.

Se identificaron los principales estresores presentes en los alumnos. “Las evaluaciones de los profesores” y “Sobrecarga de tareas y trabajos escolares”.

En cuanto a los síntomas más frecuentes en los encuestados, se obtuvo que a nivel físico son la “Fatiga crónica” y la “Somnolencia”. En el plano psicológico “Problemas de concentración” y “Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad” y comportamentales el “Desgano para realizar las labores escolares”.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los alumnos resultó ser la “Habilidad asertiva”, la “Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas” y la “Verbalización de la situación que preocupa”.

Las preguntas elaboradas para la toma de datos referidos al rendimiento académico, resultó ser lo esperado, obteniéndose los valores necesarios para realizar el análisis de las variables.

### **Limitaciones del estudio:**

Los resultados alcanzados en el presente trabajo de investigación solo son representativos de la muestra seleccionada, por lo tanto no lo son del total de los estudiantes de la Universidad de Flores, lo cual implica un sesgo en el análisis de la problemática.

De acuerdo al tipo de estudio, al ser cuantitativo, está limitado a respuestas pre establecidas indicando opciones en el cuestionario, no permitiendo un abordaje mayor del tema como podría serlo con un estudio cualitativo.

Al utilizar como parte del planteo dos variables, se dejaron de lado otras que también podrían verse involucradas en este abordaje como la ansiedad o la depresión.

Dentro de la búsqueda de bibliografía referida a esta temática, se observó que en Argentina, en comparación con otros países como México, Colombia, Chile o Venezuela, no se realizaron muchas investigaciones que incluyeran estas variables.

### **Recomendaciones para futuras investigaciones:**

Realizar otras investigaciones similares al presente trabajo con una población más abarcativa, donde estén incluidos estudiantes de primero a quinto año y de las diferentes disciplinas presentes en la Universidad de Flores.

Posibilidad de confeccionar una investigación con iguales variables y objetivos con un seguimiento de la muestra, implementando una modificación a través de un estudio de cohorte.

Abordar este trabajo con un enfoque cualitativo que posibilite profundizar el análisis de la problemática del estrés y el rendimiento académico.

Conociendo las situaciones estresantes, los síntomas recurrentes y las estrategias de afrontamiento, considerar el Inventario SISCO del estrés académico una herramienta adecuada para evaluar a los estudiantes de la Universidad de Flores con el objetivo de detectar los valores de estrés en ellos.

Informar desde la institución, alternativas de estrategias de afrontamiento ante el estrés académico, favoreciendo de esta manera la prevención de bajas calificaciones.

Por parte de la Universidad de Flores, ofrecer a los estudiantes espacios recreativos mediante la propuesta de actividades extracurriculares, con el propósito de descender los niveles de estrés e incrementar el rendimiento académico.

## REFERENCIA

Águila B. A., Castillo M. C., Monteagudo de la Guardia R., y Achon Z. N. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es).

Angarita Arboleda, C., y Cabrera Dokú, K. (2000). El corazón del rendimiento académico. *Psicología desde el Caribe*, (5), 1-29. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21300502>

Armengol Millans, R., (enero de 2009) Sobre las definiciones de salud: salud mental y salud corporal. Recuperado de: <http://www.bioeticanet.info>.

Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Disponible en:

<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>

Barraza Macías, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). Disponible en:

<http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

Barraza Macías, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 270-289. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926212>

Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. Disponible en: <http://www.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/psicogente/index.php/psicogente>

Berrío García N. y Mazo Zea R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Disponible en: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369>

Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y Freire, C. (2010). Escala de afrontamiento del estrés académico (A-CEA). *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 1(1), 51-64. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245116411005>

Caldera Montes J. F., y Pulido Castro B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, (7), 77-82. Disponible en: <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/handle/123456789/319>

Caso Niebla J. y Hernández Guzmán L. (2007). Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(3), 487-501. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80539304>

Del Toro Añel A. Y., Gorguet Pi C. M., Pérez Infante Y. y Ramos Gorguet D. A. (2011). Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1), 17-22. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445226003>

Díaz Martín Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1). Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es).

Feldman L., Goncalves L., Chacón Puignau G., Zaragoza J., Bagés N, y De Pablo J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 7(3), 739-751. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf>

Fuentes Navarro, T. (2004). El estudiante como sujeto del rendimiento académico. *Sinéctica, Revista Electrónica de Educación*, (25), 23-27. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99815899004>

González Olaya H. L., Delgado Rico H. D., Escobar Sánchez M., y Cárdenas Angelone M. E. (2014). Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *Fundación Educación Médica*, 17(1), 47-54. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322014000100008>

Martínez Díaz E. S. y Díaz Gómez D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942007000200002&lng=en&tlng=](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002&lng=en&tlng=)

Misrachi Launert C., Ríos Erazo M., Manríquez Urbina J. M., Burgos Ibarra C., y Ponce Espinoza D. (2015). Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. *Fundación Educación Médica*, 18(2), 109-116. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/S2014-98322015000200006>

Montoya L. M., Gutiérrez J. A., Toro B. E., Briñón M. A., Rosas E., y Salazar L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *Rev CES Medicina*, 24(1), 7-17. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>

Organización Mundial de la Salud (1996). La gente y la Salud. ¿Qué calidad de vida?. *Foro Mundial de la Salud*, 17, 385-387. Recuperado de <http://www.who.int/iris/handle/10665/55264>

Organización Mundial de la Salud. (2013) Organización mundial de la salud: Salud mental: un estado de bienestar. Recuperado de [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Ortiz S., Tafuya S., Farfán A., y Jaimes A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. *Revista Med*, 21(1), 29-37. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91029158003>

Puecas Sánchez P. R., Castro Maldonado B., Collirgos Lozada C. C., Failoc Rojas V., y Díaz Vélez C. (2011). Factores asociados al nivel de estrés previo un examen en estudiantes de Educación Secundaria en cuatro Instituciones Educativas. *Rev. Cuerpo Méd.*, 4(2), 88-93. Disponible en: <http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/RCMHNAAA/article/view/162>

Pulido Rull M. A., Serrano Sánchez M. L., Valdés Cano E., Chávez Méndez M. T., Hidalgo Montiel P., y Vera García F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud*, 21(1), 31-37. Disponible en: <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/584>

Universidad de Flores. (2014). Normas académicas y administrativas. Buenos Aires, Argentina: Autor.

Zapata L. F., De Los Reyes C., Lewis S., y Barceló E. (2009). Memoria de trabajo y rendimiento académico en estudiantes de primer semestre de una universidad de la ciudad de Barranquilla. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte*, (23), 66- 82. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21311917005>

## ANEXO

### Inventario SISCO del Estrés Académico (Barraza, 2007) modificado.

Edad: ..... Sexo  1. Hombre  2. Mujer

Te invitamos a colaborar en una Investigación que se desarrolla en el marco de la realización del Trabajo Integrador Final de grado de la Universidad de Flores. El mismo trata sobre la opinión que la gente tiene sobre distintos aspectos de su vida personal y social. Para ello, tu cooperación con este cuestionario es de especial relevancia. Es un cuestionario anónimo en el que no existen respuestas correctas o incorrectas, sólo nos interesa tu opinión. Por favor intenta responder a todo el cuestionario.

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

Si

No

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

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

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

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

ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra..... (Especifique)					

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

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

Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
<b>Otras (especifique)</b>					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

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

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

Por favor, responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuántas materias aprobadas de la carrera tenés?

- De las materias aprobadas al momento, ¿cuál es tu promedio de notas? (de no recordar exactamente, indicar un aproximado)

- ¿Cómo considerarás que te fue en la cursada hasta ahora?

<b>Mal</b>	<b>Regular</b>	<b>Bien</b>	<b>Muy bien</b>	<b>Excelente</b>

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**