



Universidad de Los Andes
Facultad de Farmacia y Bioanálisis
Escuela de Bioanálisis
Mérida – Venezuela



**ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES,
MÉRIDA – VENEZUELA**

www.bdigital.ula.ve

Autora: María Fernanda Quintero Rujano

Tutora: Dra. Carmen Zulay Labrador Chacón

Mérida, junio de 2019.

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso por iluminarme y guiarme por el sendero de la Enseñanza.

A mis padres Mayela y Jesús por su apoyo incondicional y la paciencia que me brindo en mi esfuerzo

A mis hija Camila para que les sirva de incentivo y estímulo, tu eres mi inspiración

A mi hermano y hermana que siempre me acompañan y apoyan, los amo.

A mi tutora por sus palabras de aliento y amistad.

www.bdigital.ula.ve

AGRADECIMIENTO

A la Ilustre Universidad de los Andes por recibirme en sus ilustres aulas.

A mi tutora Dra. Carmen Zulay, que sirvió de asesor para que este proyecto se llevara a cabo.

A los profesores que sirvieron de jurados y colaboraron en el desarrollo de la investigación.

A mis padres y hermanos que siempre me repitieron que siguiera adelante.

A mi hija que con su existir ilumina cada día la esperanza de la vida.

www.bdigital.ula.ve

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
INDICE GENERAL	iv
LISTA DE CUADROS	vii
LISTA DE GRAFICOS	ix
RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I: EL PROBLEMA	4
Planteamiento del Problema	4
Objetivos de la Investigación	9
General	9
Específicos	9
Justificación de la investigación	10
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO	14
Estudios Previos	14
Bases Teóricas	20
Teoría del Estrés	20
Fase de Alarma	20
Fase de Resistencia	21

Fase de Agotamiento	21
La perspectiva del estrés como estímulo	22
El estrés y su influencia fisiológica	24
Consecuencias a corto y largo plazo del estrés académico	25
Estrés Académico	27
Conceptualización del estrés psicosocial	30
Bases Legales	35
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	38
Tipo de Investigación	39
Diseño de la Investigación	40
Población y Muestra	40
Procedimiento	41
Selección de la muestra	42
Variables de Investigación	44
Análisis Estadístico	47
Diagrama de Gantt	48
CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
Análisis e interpretación de los resultados	49
CAPITULO V: DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	74
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS	84

ANEXOS	89
A. Cuestionario sociodemográfico	90
B. Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico	91

www.bdigital.ula.ve

LISTA DE CUADROS

CUADRO		pág.
1	Variables estudiadas en los estudiantes universitarios que formaron parte de la muestra	45
2	Diagrama de Gantt	48
3	Distribución de los estudiantes según las variables sociodemográficas sexo y edad.	50
4	Distribución de los estudiantes según variables sociodemográficas y carrera año 2018	51
5	Distribución de los estudiantes por número de asignatura	54
6	Distribución de los estudiantes según el tiempo de estudio dedicado a las asignaturas por grupos de estudio	56
7	Estudiantes distribuidos según recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés durante el período de evaluaciones por grupos de estudio año 2018	57
8	Estudiantes distribuidos según carrera y recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés, durante el periodo de evaluaciones, de acuerdo a su opinión sobre los compañeros año 2018	59
9	Estadísticos descriptivos de la variable Nivel de Estrés Académico.	63
10	Clasificación de los niveles de Estrés Académico por categorías	64
11	Estrés académico y variables sociodemográficas, distribución por grupos de investigación.	65

12	Correlación Estrés Académico y variables Sociodemográficas, distribución por grupos de investigación.	67
13	Comparaciones múltiples mediante la Diferencia Mínima Significativa (DMS), en la variable Estado Civil.	68
14	Comparaciones múltiples mediante la Diferencia Mínima Significativa (DMS), en la variable Estado Civil.	68
15	Estrés Académico y recursos psicosociales empleados para el manejo del Estrés Académico en el período de evaluaciones, en estudiantes de ambas grupos de investigación.	69
16	Estrés Académico y recursos psicosociales empleados para el manejo del estrés académico por los compañeros en el período de evaluaciones, en estudiantes de ambas grupos de investigación.	71
17	Distribución de los estudiantes según factores asociados al estrés académico durante el periodo de exámenes, en forma general y por grupo de investigación.	72

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		pág.
1	Estudiantes distribuidos según estado civil y grupos de estudio.	52
2	Estudiantes distribuidos según si tienen hijos por grupos de estudio	53
3	Estudiantes distribuidos según la procedencia y grupos de estudio	53
4	Estudiantes distribuidos según la actividad laboral y grupos de estudio.	54
5	Estudiantes distribuidos según el número de materias cursadas.	55
6	Estudiantes distribuidos según el tiempo dedicado al estudio de las asignaturas cursadas.	56
7	Estudiantes distribuidos según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés, durante el período de evaluaciones.	58
8	Estudiantes distribuidos según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés, durante el periodo de evaluaciones, de acuerdo a su opinión sobre los compañeros.	60
9	Distribución de los estudiantes del grupo A según los Recursos para el manejo del Estrés Académico durante el período de las evaluaciones, y su opinión sobre los compañeros de estudio.	61
10	Distribución de los estudiantes del grupo B según los Recursos para el manejo del Estrés Académico durante el período de las evaluaciones, y su opinión sobre los compañeros de estudio.	62

Universidad de Los Andes
Facultad de Farmacia y Bioanálisis
Escuela de Bioanálisis
Mérida – Venezuela

ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

Autora: María Fernanda Quintero Rujano
Tutora: Dra. Carmen Zulay Labrador Chacón
Fecha: junio 2019

RESUMEN

La presente investigación tuvo como intención Evaluar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes en el periodo comprendido desde febrero a abril del año 2018. Se hizo uso de dos instrumentos validados y confiables como el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) (De Pablo,2002) y el cuestionario sociodemográfico para medir las variables sociodemográficas y los recursos de afrontamiento el cuestionario desarrollado por Labrador, 2012., la muestra se conformó por 175 estudiantes pertenecientes a la al 1er y 4to año de la Facultad de Odontología. El análisis de los resultados presentan a los estudiantes con un promedio de estrés académico de 6,27 puntos con desviación estándar de 2,49 puntos, las variables sociodemográficas estado civil y número de hijos resultaron estadísticamente significativas ($p=0,000<0,05$ y $p=0,000<0,05$) lo que incide en el nivel de estrés académico, en el manejo del estrés, el recurso más utilizado fue escuchar música ($p=0,012<0,05$) seguida de practicar deportes para el grupo B ($p=0,025$) y en relación a los factores asociados al nivel de estrés académico, el factor estrés en los exámenes reporto $X=6,49$ con $S=2,16$ donde un examen escrito ($X=6,49$) y esperar los resultados ($X=7,33$) son los factores que más causan estrés de forma general. En estrés general media $X= 5,66$ con una $S= 2,17$, donde preparar un trabajo en grupo y hablar con un profesor sobre sus problemas académicos ($X=6,14, S=2,29$) y ($X=7,28, S=1,98$) son las condiciones generadoras de estrés, en la ansiedad social la $X= 6,93$ con $S= 2,17$ por lo que las condiciones detectadas fueron preguntar una duda en público ($X=7,04$) y ser preguntado en clase ($X=7,02$). Finalmente, se pudo evidenciar que los estudiantes presentan un nivel muy estresante, y como recursos de afrontamiento psicosociales utilizan la música y el deporte para enfrentar el estrés académico.

Descriptor: Estrés, estrés académico, recursos de afrontamiento psicosocial.

INTRODUCCIÓN

Desde tiempo remotos el estrés ha sido uno de los principales problemas humanos en el campo laboral y educativo, sobretodo en la sociedad actual que se vive, donde todo es acelerado y va en constante cambios que obligan al ser humano a estar a la par de la exigencias de un mundo que lo invade factores políticos, sociales y económicos que pueden ser indicios para que un individuo presente alteraciones en el sistema nervioso, produciéndoles ansiedad, desesperación, desasosiego, y otras manifestaciones que pueden ser productos de estrés; a criterio de Monzón (2007) “en todo caso es indiscutible que este fenómeno fomenta no solo anomalías emocionales, sino también físicas que pueden afectar seriamente a la persona sino se ataca a tiempo” (p.87)

Sin embargo es muy fácil decir que se puede combatir el estrés, sin tener una apreciación cercana de una realidad en que los sujetos están viviendo y evidenciando algunas carencias, o logros inalcanzables de algunas metas, o habilidades para la vida que no han sido desarrolladas, por lo cual, se genera una sintomatología que bien debe ser estudiada, aun con mayor énfasis si los que están siendo afectados son estudiantes universitarios, que son invadidos por numerosas razones de estudios, parciales, y complicaciones generales, así lo refiere Castro y Labrador (2003):

Sentir estrés hasta un punto es normal que la persona sienta una sensación creada por el nivel al de la cortisona, que proporciona ansiedades que son acumuladas convirtiéndose en tensiones que puede hacer que el individuo manifieste agresividad, llanto, gritos, y hasta depresión (p.16).

Lo anteriormente descrito, representa las consecuencias de un estrés que no es controlado, y la relevancia que tiene para que dentro de la sociedad y el nivel educativo, se les proporcionen algunas herramientas, técnicas, estrategias, ayuda médica, que sea canalizado el control y nivel del estrés, no obstante, para llegar a este punto, hay que tener una visión más específica del

porque este factor puede influir tanto en la calidad de vida de los seres humanos, que algunas veces se evidencia también en el aspecto físico y el estado de ánimo que tenga para efectuar las tareas diarias, la investigación tuvo como propósito evaluar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes en el periodo comprendido desde febrero a abril del año 2018.

De acuerdo con Medina (2008) para tener una retrospectiva de asociación científica “es necesario definir las causas y efectos que presentan estos estudiantes cuando están presionados, hecho que no permite que la evolución académica sea efectiva, además que provoca que estas situaciones de estrés estén presente en los mismos” (p.14); situación abordada y sustentada bajo las diferentes perspectivas, enfoques y fundamentos teóricos que pueden servirle a las autoras a llegar a un resultado que puedan propiciar a un análisis de laboratorio para verificar el nivel de cortisol en la muestra que se seleccione.

En cuanto a esto, es importante señalar que el estrés se presenta cuando particularmente cuando los estudiantes están bajo presión, ya que se ven sometidos a diversos estresores como las tareas, los exámenes, la competencia entre compañeros, aun cuando están los problemas familiares, económicos o sociales de la persona, todo esto afecta principalmente el ámbito académico que es donde se desarrollan la mayor parte del tiempo. De tal forma es necesario saber las principales manifestaciones y consecuencias del estrés negativo, para establecer una estrategia de solución, de aquí radica la necesidad de estudiar este fenómeno. Por lo tanto bajo estas inquietudes y reflexiones; se genera la presente investigación, la cual está estructurada tres (03) capítulos de la siguiente manera:

Capítulo I se refiere a planteamiento y formulación del problema, objetivos de la investigación tanto general, como específico así como también la justificación de la investigación.

El Capítulo II señala el marco teórico; que contiene estudios previos, bases teorías y legales.

Luego, el Capítulo III comprende al marco metodológico que contempla el tipo de investigación, diseño además la población y muestra igualmente las técnicas e instrumento de recolección de información, validez y confiabilidad.

Entretanto, en el Capítulo IV presenta los resultados de la investigación, vale decir, el análisis de los resultados a la luz de los fundamentos y objetivos que fueron planteados en la investigación; conllevando a la implementación de acciones para coadyuvar en el manejo de los niveles de estrés de estos estudiantes. Posteriormente, se plantean las conclusiones y recomendaciones a que dio lugar el hecho investigativo.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

En la primera década del siglo XXI los crecientes cambios de la sociedad, generó mayores exigencias a la población a lo largo del mundo entero, debido a que todo el sistema que la compone tiene que seguirle el ritmo para poder estar a la par de sus exigencias, denotando que cada quien va a los lugares de trabajo, estudios, como maquinas programadas para actuar mecánicamente cada día, acumulando emociones y sentimientos que no suelen ser expresados por las largas horas que los individuos pasan fuera de sus hogares, dado que cada ser humano va en una batalla por conseguir fines propios, y alcanzar metas y objetivos que se han planteado, aunque para ello, tenga que vivir una vida altamente acelerada.

En virtud de esto, Medina (2008) resalta:

El proceso evolutivo del hombre ha trascendido en un cúmulo de tradiciones, creencias, manifestaciones culturales, que conllevan a que se haga algunas cosas por complacer el estatus social que lo rige, por lo tanto, debe trabajar, prepararse, educarse, instruirse, lo que indica que la formación académica no escapa de esta realidad, la cual debe estar compuesta por una estructura donde pueda atender a cada estudiante de una manera holística, fundamentado en valores esenciales para complementar las necesidades e intereses que cada país tiene o espera de la sociedad (p.14).

Lo que quiere decir, que tanto el hombre como la educación pueden estar en los mismos niveles de exigencias, uno para formar y el otro ser formado; en este marco de referencia, el país vive una época turbulenta y de transición histórica, reflejada en la escuela a través del entorno educativo, social y personal de cada individuo; y para activar el potencial innovador e integral, debe cerrarse en adquirir nuevos conocimientos, funcionando como un sistema abierto a los adelantos, a la tecnología, que contribuya al desarrollo humano en la construcción del pensamiento crítico, reflexivo y creativo para satisfacer necesidades básicas a través del trabajo productivo.

Sin embargo, en Venezuela, Medina (2008) indica que “las autoridades competentes se han planteado la urgencia de abordar las áreas humanísticas,

sociales y culturales del país”(p.15); no obstante, no se evidencian los resultados concretos que se requieren, tomando en cuenta que el sistema educativo universitario es el ente generador de esos recursos para garantizar la transformación social acorde con la realidad. Si bien, es cierto que estos planteamientos son enfocados desde una realidad social y educativa, existen consecuencias producto de las presiones académicas que rodean a los individuos que pretenden cumplir con estos patrones de vida.

De manera especial, los estudiantes universitarios que al prepararse académicamente pasan por una serie de eventos que los hacen tener tensiones, que desencadenan en estrés, apareciendo como decadencia anímica del cuerpo al estar expuesto a mucha presión Rogers (1980) destaca “la aparición original del estrés surge de la irrepetibilidad del individuo y las circunstancias que pasa en vida, es una característica que existe en todos los sujetos y sólo espera las condiciones propicias para liberarse y atarse” (p.89).

Desde esta perspectiva, es importante que antes de sacar algunas conclusiones sobre si un estudiante esta o no estresado, hay que hacer referencia de lo que significa el término estrés, que para Rogers (1980) “es de origen anglosajón, que significa, “tensión”, “presión” “coacción” (p.89). Sin embargo, esta definición no es taxativa, pues también puede llamarse estrés al agente o estímulo que le provoca estresor al ser humano, que se siente presionado, bajo tensiones, que no necesariamente tiene que ver con los factores educativos, sino que también un estudiante universitario pudiera estar confrontando situaciones familiares, sociales y económicos como lo afirma por Ticona, Paucar, y Llerena (2006), tomando en cuenta el hecho que en la ciudad de Mérida vienen a estudiar muchos jóvenes provenientes de otros lugares de la geografía nacional, vale decir incluso que la mayoría de los estudiantes son provenientes de otros estados del país.

En concordancia con los autores mencionados anteriormente se puede parafrasear, que ningún estudiante universitario quisiera estar estresado, por el contrario hay circunstancia que no cuentan con las medidas de canalizar los

impulsos que abordan a su cuerpo, que pueden ser clasificados por otros generadores de la glucosa, cortisona, entre otros, que también dan indicios para que el estrés esté presente en la vida de ellos.

En este sentido, Acosta (2002) refiere el concepto de “activación fisiológica ante el estrés, denominado “Síndrome General de Adaptación con el que extendió la noción de homeostasis de Cannon, para incluir respuestas mediadas por el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal y otras respuestas hormonales” (p.88); a su vez, este proceso comprende tres fases consecutivas que según Sandi y Calés (2000) se denominan “a) Reacción de alarma; b) Fase de resistencia; c) Fase de agotamiento” (p.154).

Sin embargo, el precitado autor ha sido altamente criticado por hacer énfasis solo en las respuestas fisiológicas como agentes conductores del estrés, siendo propicio indicar que si bien es cierto que el cuerpo puede jugar algunas malas jugadas al ser humano, los factores emocionales también son vistos como representantes de incidir el estrés en el individuo, los cuales afectaran parte de su vida en depresiones, angustias, conductas desenfrenadas, agresiones, frustración, entre otros que lamentablemente no son contraindicadas farmacéuticamente que reflejen resultados óptimos, sino que algunas de las veces las personas suelen ser adictivas a fármacos para controlar el nivel de ansiedad.

En definitiva, desde esta concepción interaccionista hasta hoy en día se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características del ambiente social y determinados valores personales evaluación, auto-concepto, atribución, afrontamiento que en distinta medida, inciden tanto en lo físico como en lo emocional considerablemente en un estudiante universitario que este bajo presión de factores, que pueden generar estrés. De allí renace el estrés académico, de acuerdo con Hernández, Pozo y Polo (1994) “los desarrollos teóricos sobre el estrés académico son muy recientes, ya que

apenas en la década de 1990 se comenzó a investigar y teorizar sobre este tópico (p.114).

Ahora bien, este fenómeno se fue expandiendo a toda la población por la dinámica cambiante de la sociedad, concentrándose también en estudiantes universitarios, que al mismo tiempo que van acrecentando su carga académica va aumentando la presión para poder cumplir con todos los requisitos de la asignatura, miedo de reprobado el año tareas, exámenes que encomiendan los diferentes profesores, aún más cuando la carrera universitaria requiere prácticas en pacientes, los cuales deben conseguir, ubicar y referir por lo que en los últimos años se ha demostrado según Pérez y Cartes-Velásquez (2015) “ que la práctica dental es una de las profesiones de las ciencias de la salud que más ansiedad produce” (p.1).

Ciertamente, lo planteado anteriormente, más lo afirmado por los mismos autores “Los estudiantes de Odontología deben hacer frente a los estresores propios de cursar la universidad, comunes a todos los universitarios, además de enfrentar el estrés implícito que tiene la práctica dental” (p.1) puede encontrarse analógicamente en la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes, donde se puede evidenciar, mediante contactos informales con diferentes estudiantes de la carrera de Odontología que manifiestan están expuestos a mucha presión, particularmente porque algunos están comenzando a estudiar la carrera, a los cuales se les dificulta el cambio de estudios, la lejanía de sus hogares, la falta de dinero para comprar los materiales requeridos, otros porque están finalizando y tienen que hacer prácticas profesionales, estos estudiantes, en la mayoría de los casos, tienen que pagar el material requerido para realizar los procedimientos odontológicos de sus pacientes y de esta manera poder culminar satisfactoriamente su formación.

A la par de lo expuesto, el estudiante se ve sometido a una serie de demandas que bajo la valoración del mismo son consideradas estresores, que le generan un desequilibrio sistémico, ese desequilibrio lo obliga a realizar

acciones de afrontamiento para restaurar ese equilibrio, propiciados por factores muy concretos que influyen en este proceso como un cambio de ciclo, sobrecarga de tareas; lo cual, genera exceso de responsabilidad, falta de incentivos, tiempo limitado para la entrega de trabajos, conflictos con los compañeros, evaluaciones del profesorado, la exposición en público de un trabajo y un nivel de exigencia alto hacia sí mismos y por parte de los padres.

De este modo, para buscar la posible solución a esta problemática es necesario analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de los Andes (ULA) desde febrero hasta abril del año 2018; tomando en consideración, no solo la parte fisiológica la cual es muy importante, también considerando la parte emocional y los factores que indican para que un estudiante genere estrés académico, de manera que ya dado los resultados, se puedan sugerir las diferentes alternativas para bajar el nivel de estrés y poder mantener la calma a pesar de las presiones en la que están expuestos. Considerando los planteamientos a lo largo del proceso investigativo, se espera el despeje de las siguientes interrogantes:

¿Cuál es la correspondencia entre el estrés académico y el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes, desde febrero a abril del 2018?

¿Cuál será el nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero a abril del año 2018?

¿Cuáles son los estresores que influyen en el nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero hasta abril de 2018?

¿Resulta conveniente evaluar el nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero a abril de 2018?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Evaluar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes en el periodo comprendido desde febrero a abril del año 2018.

Objetivos Específicos

1. Analizar las variables sociodemográficas en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes.
2. Detectar los niveles de estrés académico de los estudiantes de odontología según el año cursado.
3. Establecer la relación entre las variables sociodemográficas y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año.
4. Contrastar los diferentes niveles de estrés académico según los diferentes factores estrés en los exámenes, estrés general y ansiedad social en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes.
5. Conocer los recursos de afrontamiento psicosociales para el manejo del estrés académico que emplean los estudiantes de Odontología de la Universidad de los Andes.

Justificación de la investigación

El estrés es una problemática que ha estado enfocado en generar daños físicos y emocionales en el ser humano, parafraseando a Labrador (2012) el simple hecho de tener una vida acelerada y estar bajo tensión y presión, es suficiente para que un ser humano este latente de padecer de estrés, decayendo su estado de ánimo, seguridad en sí mismo, empatía, provocando enfermedades como las diabetes, gastritis, desgastes físicos que

deben ser tomados en cuenta para valorarlos y analizarlos; es por ello, que la investigación se justifica por cuanto al analizar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero hasta abril del 2018, se obtendrá una apreciación de este fenómeno que permitirá asistir de manera correcta las alternativas para que estos estudiantes se les preste las posibles sugerencias para el manejo y control del mismo.

Asimismo, el estudio adquiere importancia por los beneficios sociales que aporta, vale decir desde el punto de vista educativo e institucional al colectivo de dicha facultad, porque se podrá establecer la variable del estrés para poder ser abocada desde un punto de vista práctico, donde se pueda dar la posibilidad de analizar los niveles de cortisona, y algunas pruebas que determinen si es hormonal, o se debe a los factores emocionales que están expuestos estos estudiantes, generando con esto la comprensión del porque se da el estrés y cómo es posible controlarlo.

En este orden de ideas, resulta evidente que el potencial estrés académico y su afrontamiento no puede ser concebido desde una perspectiva únicamente individual; para Extremera, Durán y Rey (2007) “el contexto organizacional del centro y el sistema educativo en general constituyen entornos en los que numerosos estresores ajenos al estudiante”(p.342); los cuales se presentan fuera de su control y por ende pueden dificultar su tarea académica y devenir en verdaderos obstáculos para el éxito, de allí que el impacto social de la investigación reside en optimizar el desenvolvimiento de la personalidad de los estudiantes en entornos donde cotidianamente actúa.

Ahora bien, tal y como apunta Pulido (2015) “el estrés académico no se soluciona simplemente proporcionando al estudiante herramientas o recursos emocionales que le permitan afrontar mejor dicho estrés” (p.23); de allí que, metodológicamente el nivel exploratorio del estudio hace uso de enfoques globales que hagan posible la detección y modificación de aquellos aspectos estresantes de las organizaciones educativas y de los sistemas de enseñanza

actuales. Es por ello que, a pesar de la relevancia de las habilidades emocionales y de la necesidad de formar al alumnado en ellas y en un adecuado manejo del estrés vinculado a su tarea, siguiendo a Pulido las intervenciones para favorecer el compromiso con la actividad académica y paliar el estrés padecido por los estudiantes han de tener una ineludible vertiente de carácter institucional (ob.cit.23).

En efecto, este apoyo puede resultar esencial para ofrecer al estudiante los recursos imprescindibles que le permitan hacer frente a las demandas que su formación le plantea, aún más si se tiene en cuenta que el estudiante se encuentra inmerso en un complejo proceso de transformación y convergencia que para Michavilla y Parejo (2013) “trata de integrar los sistemas de educación hasta ahora vigentes en Europa y que supone un cambio organizacional y educativo sin precedentes” (p.128).

De igual manera, la investigación adquiere relevancia social, debido a que un estudiante que se encuentre en óptimas condiciones físicas y emocionales, tendrá más capacidad para prepararse académicamente, por ende asumir los compromisos sociales en las funciones posteriores que brindara como profesional, además de ser un tema que está latente en el mundo tan acelerado que viven no solo estos estudiantes, también de la población en general; de esta forma la investigación marca un precedente respecto al tema porque indica los factores que actúan como estresores y pueden ser de utilidad para otros estudios con estudiantes de otras carreras universitarias.

En efecto, la pertinencia del hecho investigado se centra en que los estudiantes universitarios carecen de estrategias, lo que hace que presenten conductas académicas inadecuadas para las nuevas demandas, asumiéndose como potencialmente generadora de estrés y, en último término, potencial generador, junto con otros factores, del fracaso académico (Hernández, Pozo y Polo, 1994); de allí que desde una perspectiva psicosocial, la puesta en marcha de estas nuevas ideas vinculadas a la educación universitaria

constituyen experiencias organizacionales de cambio en la concepción de la actividad de docentes y estudiantes; así como resaltan Extremera y otros (2007) “pueden por ello conllevar un marcado incremento del nivel de exigencia, del grado de incertidumbre y, en definitiva, del estrés tanto para el profesorado como para el alumnado (p.239).

En función de lo expuesto, es en este contexto de cambio donde se quiere profundizar en el estudio de los obstáculos que los estudiantes pueden encontrar en el cumplimiento de sus tareas y la relación de éstos con su bienestar y rendimiento académico, confrontando estados psicológicos como la desmotivación que genera el estrés, hecho básico de la conducta humana que conduce a que los estudiantes no rindan académicamente o simplemente abandonen sus estudios sin que llegemos a entender muy bien por qué; donde la preocupación de la universidad por ofrecer una enseñanza de calidad amerita la consideración de las variables implícitas en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En suma, considerando el estrés académico desde una perspectiva interaccionista, se pretende mediante el desarrollo del presente trabajo llegar a un conocimiento exhaustivo del mismo en los estudiantes universitarios de la facultad de odontología, tanto en lo que se refiere a las situaciones específicas que favorecen su aparición como a las posibles repercusiones a nivel de salud y de rendimiento académico, a modo de prevención para evitar efectos colaterales, lo que le imprime un alto contenido social al estudio, que pueda seguir siendo manejado a profundidad al servir como precedente que pueda expandir el nivel teórico de este tópico, esclareciendo paulatinamente las necesidades, expectativas, experiencias o problemas de los estudiantes en su etapa de formación, a los fines de optimizar su bienestar general dotándolos de recursos que les permitan afrontar las exigentes demandas producto de la dinámica cambiante de la educación universitaria.

www.bdigital.ula.ve

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Estudios Previos

Los estudios previos de una investigación, Arias (2006) los describe, como “el producto de la revisión documental-bibliográfica, porque consiste en hacer un compendio de ideas mediante la postura de diferentes autores, que sirven de bases a la investigación” (p.78). En el presente estudio se proyecta

una serie de investigaciones previas que sirven de profundización y abordaje del tema en estudio, por lo que es importante mencionar algunos aportes realizados en cuanto a este tema:

Labrador (2012) realizó una investigación titulada “Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis” La presente investigación tuvo como objetivo estudiar el estrés académico, así como algunos recursos psicosociales empleados, para su afrontamiento, en estudiantes de la Universidad de Los Andes, Mérida Venezuela, durante el curso regular. La muestra estuvo constituida por 856 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Para la medición del nivel de estrés académico se empleó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) (Joan De Pablo, 2002).

Para medir las variables sociodemográficas y los recursos de afrontamiento ante el estrés académico, utilizados por los estudiantes, se empleó un cuestionario creado por la autora; de cuya aplicación se obtuvieron los siguientes resultados: los estudiantes presentaron un estrés académico medio de 5,04 puntos y en el factor estrés general, los promedios más altos los obtuvo participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos) ($x = 4,61$), tanto para el grupo de la carrera de Farmacia ($x = 4,76$) como para los estudiantes de Bioanálisis ($x = 4,51$).

En cuanto a la investigación antes citada, puede inferirse que guarda una relación con el estudio, debido a que ambas abordan el tema del estrés académico, como un factor determinantes que afecta a los estudiantes universitarios que están expuestos a tensiones y presiones, siendo necesario tomar en consideraciones algunas señalizaciones de Labrador, para el curso de la investigación.

Seguidamente Pulido (2015) efectuó una investigación titulada “Estrés académico en estudiantes universitarios”; los objetivos de este trabajo fueron identificar el perfil de los estudiantes de una universidad con mayores niveles de estrés académico y determinar las propiedades psicométricas del

instrumento denominado SEEU, para lo cual se aplicó a una muestra aleatoria de 504 estudiantes de todas las licenciaturas que se imparten en la institución. En general, los resultados mostraron que el instrumento poseía consistencia interna, confiabilidad y validez de constructo adecuados. Adicionalmente, se observó que los estudiantes de Sistemas, Traducción, Diseño Gráfico y Arquitectura son los que manifiestan los niveles más elevados de estrés. Tales niveles son igualmente altos en los estudiantes de los primeros y últimos semestres, en las mujeres y entre quienes no viven con su familia de origen.

De tal forma, al citar la investigación anterior se puede evidenciar la relevancia que tiene para el estudio, así como la relación que mantiene, debido a que el estrés en los estudiantes universitarios pueden ser elevados cuando están por culminar sus cargas académicas, lo cual se podría deber a que la presión y las exigencias aumenta, por ende el estudiante presenta mayores responsabilidades que debe cumplir, de esta manera el estrés es mas latente que otros espacios académicos.

Por otro lado Souto (2015) efectuó una tesis doctoral denominada "Regulación Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Fisioterapia". Los objetivos de la presente investigación fueron 1) Describir la experiencia de estrés académico en una muestra de estudiantes de fisioterapia; y 2) Analizar la función moduladora de la regulación emocional sobre la experiencia de estrés académico. Se recurrió a un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal, para el que se tomó una muestra de 504 estudiantes de fisioterapia de diferentes universidades españolas.

Se obtuvo como resultado, que las intervenciones en público, los exámenes, las deficiencias metodológicas del profesorado y la sobrecarga académica son las situaciones del entorno académico que con mayor frecuencia desencadenan estrés entre los estudiantes de fisioterapia.

De la misma forma, se conoció que éstos empleaban habitualmente estrategias de afrontamiento activo, en especial la búsqueda de apoyo social, e informan de niveles reducidos de respuestas psicofisiológicas de estrés. Se

han encontrado correlaciones estadísticamente significativas entre la regulación emocional y las diferentes dimensiones de la experiencia de estrés académico. Así, los estudiantes que informan de una mayor regulación de sus emociones valoran el entorno académico como menos estresante, recurren más habitualmente a estrategias de afrontamiento activo y experimentan con menos respuestas psicofisiológicas de estrés.

De igual forma Martín (2015) realizó una investigación titulada “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina”. Las estrategias de afrontamiento al estrés son consideradas factores protectores de la salud. El afrontamiento positivo promueve un estilo de vida luto génico favoreciendo la salud mental y la calidad de vida”. Desde esta perspectiva se caracteriza al estrés académico y los estilos de afrontamiento de estudiantes de Medicina. Durante el curso 2007-2008, para lo cual se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 42 estudiantes del primer año de Medicina del Instituto Superior de Ciencias Médicas de Camagüey, a los que se les aplicaron exámenes y encuestas.

Los resultados mostraron, que los factores más significativos dentro del contexto académico son: la realización de un examen, la sobrecarga académica y la falta de tiempo para cumplir las tareas docentes. En cuanto los estilos de afrontamiento, predominaron las estrategias enfocadas en la solución del problema como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, el crecimiento a partir de la elaboración de un plan de acción, el afrontamiento de la situación y el aprendizaje de la experiencia. Hay un bajo predominio del afrontamiento pasivo centrado en la emoción. Se concluye que toda la muestra es vulnerable al estrés.

Fernández, González y Trianes (2015) realizaron una investigación titulada “Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en los estudiantes universitarios”. El objetivo fue analizar de la manera en la cual las variables como el optimismo, el pesimismo,

la autoestima, y el apoyo social tienen un efecto sobre el estrés académico en estudiantes universitarios, la muestra estuvo constituida por 123 estudiantes de 3er año de psicología con edades comprendidas entre 20 y 31 años. Los estudiantes complementaron la escala de autoestima de Rosenberg, el cuestionario de optimismo Life de Orientation Test (LOT-R), el cuestionario de frecuencia y satisfacción con el apoyo social y el Student Stress Inventory, Stress Manifestion (SSI-SM).

Para estos fines, se realizaron tres análisis de regresión lineal, en cada análisis se empleo una variable dependiente distinta: manifestaciones de estrés fisiológica conductuales o emocionales y como variables predictivas; optimismo, pesimismo, autoestima, y satisfacción con el apoyo social (emocional, instrumental, e informacional), los cuales mostraron que las manifestaciones fisiológicas del estrés no son predichas por las variables predictoras utilizadas, así como las conductuales, han obtenido resultados significativos en relación con la satisfacción con el apoyo social instrumental y el optimismo, además de ello están las manifestaciones emocionales de estrés como variable dependiente, se observan resultados significativos respecto al optimismo y pesimismo, en cuanto a la autoestima no resultado ser significativa.

De igual forma, la investigación realizada por Valverde (2015) titulada "Evaluación de estrés en los estudiantes de tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja" Ecuador, tuvo el propósito de evaluar el estrés académico, así como determinar las condiciones sociodemográficas de cada uno de los estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de dicha Universidad y establecer si existe relación entre las variables y la generación de estrés académico. La metodología utilizada se basó en un estudio cuantitativo, transversal, descriptivo con el empleo del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) creado por De Pablo y otros (2002) y para determinar las variables sociodemográficas el autor diseño una encuesta. La muestra en estudio estuvo conformada por 90

estudiantes regulares. El estudio logró determinar, que los estudiantes que conformaron la muestra tenían un estrés académico medio y en forma general que las condiciones que más generan estrés se dan en especial en el proceso de evaluaciones un 93,3% seguido de la aprobación obligatoria de materias y el tiempo escaso para el estudio con 94,4% y 88,9% respectivamente. Dentro de las variables sociodemográficas: realizar algún tipo de actividad laboral extra clase, así como el tener hijos, resultó significativo para estrés académico.

Finalmente, el estudio logro concluir, que la relación entre las variables sociodemográficas y el estrés académico mostraron que el estado civil, tener trabajo e hijos resultan significativas en la generación de estrés académico y por otra parte las variables sexo, edad, y procedencia no generan estrés académico.

El estudio anterior, representa un gran aporte a la investigación, pues hace uso del CEEA y establece una clasificación adecuado para el manejo de las categorías del estrés académico en intervalos de tres lo que permite clasificar en nada estresante (1 al 3), poco estresante (4-6) y muy estresante (7-9) lo que permitirá realizar un manejo más sencillo de la información obtenida en el cuestionario aplicado a los estudiantes.

Asimismo Pacheco y Vargas (2013) realizaron una investigación titulada “Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional”. La investigación se trató de del estudio del estrés académico y el desempeño ocupacional en los estudiantes de la carrera de terapia ocupacional, de Universidad Central de Venezuela. El objetivo fue determinar la relación existente entre el estrés académico y el desempeño ocupacional en los estudiantes de terapia ocupacional. Se combinaron técnicas de la metodología cuantitativa y cualitativa; para evaluar el estrés académico se utilizó la “Escala de Situaciones de Estrés Académico” (De Pablo, 2002 y adaptado por Feldman y col. 2008) y se diseñó una entrevista a profundidad basada en la Medida Canadiense de “Rendimiento Ocupacional”. Participaron 101 estudiantes (73 mujeres y 28 hombres). Los estudiantes reportaron niveles

moderados de estrés académico ($X= 77,63$) siendo la dimensión con mayor reporte el Estrés en los Exámenes ($X= 30,91$), seguido por el Estrés General ($X= 20,97$).

Los resultados reflejados en la investigación antes citada, permiten señalar que podría existir una relación entre estrés académico y el desempeño ocupacional del estudiante, ya que afectan de manera no satisfactoria la ejecución de las áreas de desempeño, roles y su participación activa en los diferentes contextos, rompiendo así el equilibrio vital, lo que quiere decir, que otra detonante para el estrés académico es que muchos estudiantes no solo estudian, sino que trabajan por lo tanto están ocupados en dos ramas en la laboral y educativa provocando en ellos un estrés elevado, lo que es relevante para la investigación y el curso de la misma.

En síntesis, los antecedentes antes citados sirven de fundamentación histórica, demostrando como el estrés académico es más significativo de lo que se cree, influyendo en los niveles de cortisona, problemas hormonales y los eventos emocionales por los que pasan estos estudiantes, de manera que estos señalamiento hace relevante la investigación.

Bases Teóricas

Las bases teóricas implican según Arias (2006) "un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado" (p.49). Es decir, los estudios de investigación requieren ser fundamentados para darle juicio de valor a lo que se desea proyectar, por esta razón dentro de las bases teóricas se encuentran conceptualizaciones relacionadas con las variables de estudio como loes analizar el estrés en los estudiantes de la faculta de odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero hasta abril del año 2018.

Teoría del Estrés

En cuanto a la teoría del estrés, Selye (1982) concibió por casualidad la idea del Síndrome de Adaptación General (SAG), sobre el cual escribió por

primera vez en la época del 1936, reflejándolo como el proceso bajo el cual el cuerpo confronta lo que desde un principio designó como agente nocivo, este síndrome, textualmente aduce:

Es un proceso en el que el cuerpo pasa por tres etapas universales, primero hay una señal de alarma, a partir de la cual el cuerpo se prepara para la defensa o la huida, no obstante, ningún organismo puede mantener esta condición de excitación, por el cual existe una segunda etapa que permite al mismo sobrevivir a la primera, en ésta se construye una resistencia (p.110).

Asimismo si la duración del estrés es suficientemente prolongada, el cuerpo entra en una tercera etapa la cual es llamada por Selye agotamiento, una forma de envejecimiento debida al deterioro del organismo por mantener constante el desgaste durante la resistencia, de modo que el Síndrome de Adaptación General de Selye, se basa en tres fases o etapas:

Fase de alarma

Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico tales como ansiedad, inquietud, entre otros, que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante, la aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental, así como los factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación (ob.cit.p.110).

Fase de resistencia

La misma supone a la fase de adaptación a la situación estresante, en ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamental es destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona que si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, lo cual habrá una disminución de la resistencia general del organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos

fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático (ob.cit.p.111).

Fase de agotamiento

Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles, de allí renace las ideas novedosas de Selye acerca del estrés ayudaron a forjar un campo enteramente nuevo de la medicina, que posteriormente en el estudio del estrés biológico y sus efectos, que afloró en la primera mitad del siglo XX, para incluir el trabajo de cientos de investigadores; es una ciencia que continúa avanzando en la actualidad especialmente al demostrar la conexión del estrés con la enfermedad y descubriendo nuevos métodos para ayudar al cuerpo a lidiar con el agotamiento de la vida, convirtiendo el estrés como una relación causal de los efectos que produce en el ser humano (ob.cit.p.111).

De esta forma, esta teoría está íntimamente relacionada con la investigación, cuanto presenta las formas como el estrés puede traer trastornos en el sistema nervioso, hormonal provocando alteraciones psicológicas y físicas en los seres humanos; aun más, cuando se trata de estudiantes universitarios que tienen mayores compromisos académicos, sociales y familiares que tiene que enfrentar cada día, por lo cual se genera en ello un nivel alto de estrés que puede ser contraproducente para su labor educativa.

La perspectiva del estrés como estímulo

La identificación del estrés con las condiciones estimulares externas que lo desencadenan parece, a prioridad, la más evidente de todas, debido a que se puede entender como un evento o estímulo que requiere de una adaptación por parte de la persona, llegando a modificar su modo habitual de comportarse; en función de lo expuesto, Holmes y Rahe (1967) afirman que “el ingreso en

la universidad, las demandas laborales o los conflictos interpersonales son ejemplos de estímulos estresores” (p.212); esto, debido a que obligan al individuo a llevar a cabo conductas de ajuste que le permitan superar las demandas de la situación, al igual que las condiciones ambiental es suponen una fuente de estrés, debido a que entrañan un grado de dificultad y amenaza que hace peligrar el mantenimiento del bienestar personal.

Por tanto, esta corriente teórica centra su atención en el estudio de las características objetivas de los diferentes estímulos, sin detenerse en considerar el papel que desempeñan las características individuales, de acuerdo a esto Barrón (2003) señala que “esta perspectiva resulta insuficiente a la hora de explicar las diferencias interindividuales existentes en cuanto a reactividad y vulnerabilidad ante condiciones estresantes objetivamente idénticas” (p.112). Lo que quiere decir, que estas limitaciones se ponen especialmente de manifiesto en el caso de los estresores de tipo psicosocial, en los que, a diferencia de los estresores físicos, no es posible identificar unas cualidades objetivas generales, como por ejemplo la intensidad de la estimulación.

Esta aproximación, fomentaría la visión del ser humano como un mero sufridor pasivo de las condiciones externas, sin tener en cuenta los diferentes recursos de afrontamiento y habilidades personales con las que cada individuo maneja unas mismas condiciones estimulares, en definitiva, esta corriente de estudio no toma en consideración el papel que juegan las características personales en la interpretación de las condiciones estimulares, así como los diferentes recursos con los que cada individuo cuenta para hacerles frente.

Tal y como se indica desde las denominadas perspectivas transaccionales, resulta necesario establecer un planteamiento capaz de relacionar las condiciones estimulares con las características de los individuos, en donde la mediación entre estos dos elementos explicaría por qué un mismo estímulo es capaz o no de convertirse en un agente estresante de diferente

intensidad para cada ser humano, no obstante, esto no significa que carezca de interés la identificación y caracterización de aquellas condiciones que de forma genérica y más o menos universal puedan constituir agentes estresores.

Es más, siempre que se consideren las limitaciones un tanto reduccionistas que conlleva esta aproximación teórica, estas clasificaciones o taxonomías son aceptadas incluso por aquellos autores que defienden una posición más transaccional, teniendo en cuenta estas importantes salvedades, se revisarán las principales clasificaciones propuestas con el objetivo de organizarlos diferentes estímulos estresores en función de sus características intrínsecas. Desde este punto de vista la clásica distinción entre estresores de naturaleza filogénica frente a los de tipo psicosocial, propuesta por Everly (1989) “constituye uno de los modos generalistas de clasificar a los diferentes estímulos esta taxonomía no presenta mayor transcendencia que la categorización de la fuente de estrés en función de su naturaleza” (p.154).

De este modo, la principal diferencia entre unos y otros estresores estriba en que, mientras los estímulos biogénicos inciden de manera directa sobre las dianas biológicas del organismo, los estímulos de tipo psicosocial requieren de una interpretación personal que le otorgue el significado de estresores para el individuo y con ello la capacidad de provocar la reacción de estrés.

El estrés y su influencia fisiológica

Siguiendo los argumentos de Everly (1989) a pesar de que incluye otras vías secundarias de actuación: “la principal está compuesta por el eje adrenal—hipofisario, a través de la secreción de la hormona adrenocorticotropa (ACTH), la cual a su vez incide sobre la corteza suprarrenal para producir la liberación de corticoides” (p.156); en este sentido, los corticoides actúan sobre diferentes órganos induciendo cambios como un incremento en glucemia, supresión del apetito, irritación gástrica, disminución de los mecanismos inmunológicos, sentimientos depresivos y de indefensión, este eje se dispara en situaciones en las que el individuo toma conciencia de su incapacidad para controlar la situación, ya sea por las características

inherentes a las circunstancias, ya sea por la convicción de que carece de los recursos de afrontamiento necesarios.

Por lo tanto, resulta necesario tener presente las características propias de este eje, ya que, si bien un mecanismo de actuación es más lento que los dos primeros, sus efectos son mucho más duraderos. Por esta razón, su activación suele asociarse a estresores crónicos, que se prolongan en el tiempo y ante los cuales no ha surtido efecto la activación de los otros dos ejes, para Selye (1982) “la activación selectiva de cada eje va a obedecer, además de a las características objetivas de la situación, a la percepción o interpretación que el individuo realice de la misma” (p.112).

No obstante, este y otros modelos que identifican el estrés con la reactividad fisiológica no han estado exentos de críticas. Gutiérrez y Calvo (2000) señalan que “desde esta aproximación se corre el riesgo de considerar el estrés como un constructo carente de la suficiente entidad o consistencia interna, no diferenciándose de otros fenómenos” (p. 134); de este modo, podrían ser considerados como estresores casi la totalidad de sucesos de la vida cotidiana por su capacidad para desencadenar respuestas fisiológicas, tales como la actividad física o el enamoramiento. En esta misma línea, Lazarus y Folkman (1987) afirman que está bien y es bueno hablar de una respuesta al estrés como aquella que:

Significa una perturbación de la homeostasis, pero dado que todos los aspectos de la vida parecen o bien producir o bien reducir tal homeostasis, se hace difícil distinguir el estrés de cualquier otra cosa, excepto cuando el grado de trastorno originado sea muy superior al habitual. Más aún, se hace difícil definir un estado de equilibrio o estado basal a partir del cual evaluar el grado de trastorno producido (p.124).

Por lo tanto, la respuesta de estrés a su dimensión fisiológica, destacando los tres niveles que la componen: el nivel puramente fisiológico, en el que se incluiría la actividad de los diferentes ejes neurofisiológicos, el nivel cognitivo el cual comprendería los procesos de evaluación y el nivel motor o conductual

formado por las estrategias de afrontamiento que el individuo pone en marcha; así, el estrés entendido como una respuesta aglutinaría diferentes mecanismos fisiológicos, cognitivos emocionales y conductuales que se relacionan con los denominados síntomas, resultados y efectos inmediatos o a corto plazo.

Consecuencias a corto y largo plazo del estrés académico

El estrés académico afecta a variables tan diversas como el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales, pudiendo ser vivenciadas de forma distinta por diferentes personas, de manera que a partir de la revisión de los estudios sobre el estrés académico, se puede distinguir en éste tres tipos principales de efectos: en el plano conductual, cognitivo y fisiológico, en el cual dentro de cada uno de estos tres tipos, encontramos a su vez efectos a corto y largo plazo. En el plano conductual, Hernández, Pozo y Polo (1994) estudiaron cómo el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres “exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que posteriormente, puede llevar a la aparición de trastornos de salud” (p.110).

Ahora bien, con respecto al plano cognitivo, parafraseando a Smith y Ellsworth (1984) los patrones emocionales y de valoración de la realidad varían sustancialmente desde un periodo previo a la realización de los exámenes hasta el momento posterior al conocimiento de las calificaciones, donde percibieron subjetivamente más estrés dentro de la época de exámenes que fuera de ella. Por último, respecto al plano psicofisiológico, son bien conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud; la supresión de células T de la actividad Natural Killers (NK) (2000) refiere durante periodos de exámenes se dan situaciones percibidas como altamente estresantes en estudiantes universitarios, lo que indica que “estos cambios son indicadores de una depresión del sistema

inmunitario y, por tanto, de una mayor vulnerabilidad del organismo ante enfermedades”(p.166).

De este modo, considerando el estrés académico desde la perspectiva interaccionista, es necesario llegar a un conocimiento más exhaustivo del estrés académico que padecen los estudiantes universitarios, tanto en lo que tiene que ver con las situaciones específicas que favorecen su aparición de exámenes, sobrecarga de trabajo, así como en las variables moduladoras, específicamente estudiando el auto concepto académico, así como las reacciones a nivel de salud que dichas situaciones provocan en los individuos, los cuales pueden ser factores que necesitan ser analizados en diferentes titulaciones universitarias; lo que indica que hay que descubrir si durante el período de exámenes se produce mayor nivel de estrés, o es el tipo de carrera universitaria.

Estrés Académico

De manera genérica, tal como indican Michie, Glachan, Bray (2000) se podría definir el estrés académico como “aquél que es generado por el individuo en relación con las prácticas educativas en centros universitarios y no universitarios; este podría afectar tanto a profesores como a estudiantes de cualquier nivel formativo” (p.457). Ahora bien, el notable desarrollo de las investigaciones sobre el estrés del profesor contrasta con la escasa atención dedicada al estrés del estudiante, con la salvedad de los estudios que se ocupan de la ansiedad ante los exámenes y el estrés académico relacionado con la evaluación, cabe señalar que una revisión de la literatura indica que esta población ha carecido de una atención prioritaria en la investigación sobre estrés.

No obstante, existe un escaso número de estudios que, tomando como referente modelos del ámbito organizacional, tratan de abordar esta problemática; Chambel y Curral (2005) agregan “el estudio del Síndrome de Burnout o el síndrome de “estar quemado“ en el trabajo, también se ha

ampliado a muestras pre-ocupacionales, como el denominado Burnout Académico” (p.49).

En efecto, resulta bastante razonable suponer que muchas de las demandas, conflictos, actividades y eventos implicados en la vida académica provoquen estrés, y que dicho estrés repercuta negativamente en la salud, el bienestar y el propio rendimiento académico de los estudiantes. Existe acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que tiene potencialmente un efecto negativo sobre el rendimiento académico, algo confirmado en varios estudios realizados, que han puesto claramente de manifiesto la relación entre estrés y disminución del rendimiento académico.

En la misma línea, Lumley y Provenzano (2003) refieren que el estrés “puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración” (p.603). En contraparte, apoyados en la clasificación de Muñoz (1999) quien se basa en algunos modelos generales del estrés psicosocial y en otros utilizados en el ámbito de las organizaciones, y en la caracterización del estrés de Cabanach (2008), se diferenciarán tres grandes grupos de variables relevantes para explicar el estrés académico:

- 1) Los Estresores académicos o estímulos del ambiente educativo que son experimentados por el estudiante como una sobrecarga o una presión excesiva.
- 2) Las consecuencias del estrés académico sobre la salud y el bienestar psicológico del estudiante, su funcionamiento cognitivo y socio-afectivo, su rendimiento académico, entre otros.
- 3) Las variables moduladoras, o mediadores del estrés, entre las que se encuentran factores de naturaleza biológica (sexo, edad...), personal (apoyo social, rasgo de ansiedad, patrón de conducta tipo A, locus de control, autoeficacia, autoestima...), social (apoyo social, apoyo emocional....),

psicoeducativa (tipo de estudios, curso...) y socioeconómica (lugar de residencia, disfrute de becas, nivel de ingresos familiares...). Aunque no ocurra así en la mayoría de las situaciones de enseñanza y aprendizaje, es evidente que el trabajo académico también entraña un conjunto de acontecimientos, situaciones y tareas susceptibles de plantear requerimientos que son valorados por el estudiante como excesivos, porque sobrepasan sus recursos, adquiriendo de este modo un significado de peligro o amenaza. Y ello especialmente porque la responsabilidad académica supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés (p.121).

Retomando la clasificación de Muñoz (1999) de las variables moderadoras del estrés académico, es preciso señalar que se cuenta con menos datos disponibles respecto a cuál es la incidencia de los factores socioeducativos y socioeconómicos sobre el mismo. En cualquier caso, algunas investigaciones apuntan a que el curso o nivel de enseñanza, así como el tipo de titulación o estudios, se asocian con distintas experiencias y grados de estrés académico. También hay estudios que han confirmado, que aquellos universitarios que se ven obligados a residir durante el curso fuera de su hogar tienen unas actitudes más negativas hacia la universidad, presentan más síntomas de malestar psicológico y emocional y su rendimiento académico es menor, diferencias que se agravan si se considera la procedencia rural o urbana del estudiante.

En esta instancia, el cambio o transición de un ambiente a otro son características habituales de la vida, sin embargo, en la mayoría de los casos, estos cambios se asocian a estrés e, incluso, pueden tener efectos poderosamente negativos sobre algunas personas, afectando a su bienestar personal y a su salud en general. Los factores sociales y ambientales han sido también objeto de análisis, especialmente aquéllos que modulan el nivel de estrés al que los estudiantes universitarios se ven expuestos a lo largo de su carrera. Rubio y Lubin (1986) destacan “el desarrollo de habilidades y

competencias para resolver los problemas cotidianos; las relaciones positivas con compañeros y profesores y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida y los *life events*” (p.205), las cuales se han destacado como variables que disminuyen el estrés y el riesgo de sufrir un trastorno psicológico.

Por otro lado, Michie, Glachan, Bray (2001) resaltan que el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, textualmente aducen:

Por el estrés que implica, incorporan a sus hábitos regulares de vida, otros de riesgo, como excesos en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas, como estimulantes y bebidas alcohólicas, e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a largo plazo, puede llevar a la aparición de adicciones y trastornos de salud (p.456).

Otros estudios han abordado el papel que la carga de trabajo y los recursos económicos tienen sobre la salud mental y física de los estudiantes indicando que si bien pose en un impacto evidente no son tan decisivos como otros factores que ya se han indicado y que, en cualquier caso, su relación con otras prácticas y hábitos como el consumo de alcohol o drogas explicaría en mayor grado su influencia en el detrimento de la salud de los estudiantes; los trabajos de investigación en este terreno indican la importancia que tienen sobre el estado de salud mental y viceversa considerar la influencia de determinados hábitos y conductas.

Conceptualización del estrés psicosocial

El estrés es uno de los temas que más ha captado la atención de un buen número de autores e investigadores, tanto teóricos como aplicados, de manera especial en las cuatro últimas décadas. Y es que tal experiencia afecta cada vez a más personas, interfiriendo en su comportamiento y salud (Aguado, 2005), al tiempo que está considerada como una de las mayores responsables de la aparición de alteraciones psicológicas y somáticas en nuestros días tanto en adultos, como en niños y adolescentes Martin (2013) refiere que el término popular de estrés llegó a las Ciencias de la Salud y a la Psicología procedente

de la Física de la mano de Hans Selye y Walter Cannon en los años treinta, concebido entonces como “una perturbación de la homeostasis o respuesta no específica del organismo a toda demanda, tanto el término como el área de estudio que representa han evolucionado considerablemente” (p.178).

En efecto, las investigaciones iniciales sobre estrés partían del supuesto implícito de la existencia de estresores prácticamente universales y de unas respuestas generales e inespecíficas que se producen del mismo modo en los diferentes organismos. De acuerdo con esta concepción, Selye (1956) citado por Labrador y Crespo (1993) “el concepto de Síndrome General de Adaptación (SGA), entendiendo por tal los diferentes cambios que se van produciendo en el organismo como consecuencia de la presencia más o menos mantenida de un estresor” (p 459).

No obstante, frente a las indicaciones de Selye, pronto se observó que existían enormes diferencias individuales en el modo en que las personas reaccionaban a un mismo estresor. Esto llevó, durante la década de los ochenta, a la aparición de nuevas perspectivas en las que se enfatizaba el modo idiosincrásico en que cada persona percibe las situaciones y responde a ellas.

No obstante, la más influyente de todas ellas ha sido el modelo transaccional o interaccional de Lazarus y Folkman (1987) según el cual “el estrés es un proceso dinámico de interacción entre el sujeto y el medio” (p.77). De acuerdo con estos autores, un suceso será estresante en la medida en que el sujeto lo perciba o valore como tal, sean cual sean las características objetivas del suceso. Por otra parte, las estrategias de que disponga una persona para hacer frente a la situación determinarán en buena medida que se emita la respuesta de estrés. Ambos autores están considerados como los principales impulsores y sistematizadores del enfoque cognitivo e interaccional del estrés y sus teorías son las que reciben mayor apoyo hoy día.

Tanto es así, que de entre todas las definiciones de estrés generadas a lo largo de décadas, quizá la que goce en la actualidad de mayor aceptación sea

la acuñada por los dos autores: “el estrés psicológico sería una relación particular entre la persona y el entorno que es evaluada por ésta como desbordante de sus recursos y como una amenaza para su bienestar (ibídem).

Por ello, el estrés psicológico es el resultado de una relación entre el sujeto y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar; es decir, se considera que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta afectiva.

En este tipo de situaciones, el organismo emite una respuesta de estrés que consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva del organismo, que, a su vez, se prepara para una intensa actividad motora; las consecuencias de esta activación dependerán de su duración e intensidad. Así lo repone Muñoz (1999) cuando expone que “si la respuesta es demasiado frecuente, intensa o duradera puede tener repercusiones negativas, con una amplia gama de manifestaciones orgánicas, denominadas trastornos psicofisiológicos o psicosomáticos” (p. 123).

Desde esta perspectiva, el estudio del estrés se complica considerablemente al aparecer una serie casi interminable de interacciones y bucles de feedback entre los distintos aspectos implicados; no obstante, la gran cantidad de trabajos y publicaciones acerca del estrés que se viene generando desde entonces ha enriquecido enormemente nuestro conocimiento del fenómeno, no sólo en la vertiente fisiológica subrayada por Cannon y Selye, sino también, y muy especialmente, en su dimensión psicosocial.

En este orden de ideas, se han identificado numerosos acontecimientos vitales y, en general, diversos elementos y características de nuestro ambiente social, laboral, entre otros; que, en distinta medida actúan en nosotros como estresores o como amortiguadores de los efectos negativos del estrés sobre nuestra salud y bienestar; se han enfatizado los factores personales que

median en el proceso del estrés y se han investigado las repercusiones psicológicas, organizacionales y sociales de la experiencia de estrés.

Sin embargo, a pesar de todos estos avances en la comprensión del mecanismo de estrés, el propio concepto sigue siendo hoy día objeto de controversia, y muchos lamentan la imprecisión, ambigüedad y polisemia con que aún se emplea. Con el fin de resolver este problema, algunos autores han sugerido que se reserve el término “estrés” para denominar un área o campo de estudio que abarca temas y problemas muy relacionados entre sí.

En esta dirección, Labrador y Crespo (2015) en línea con otros autores distinguen “entre estímulos estresores, respuesta de estrés y consecuencias del estrés, empleando sólo el término general de “estrés” para denominar el mencionado campo de estudio”(p.128). De hecho, Muñoz (1989) afirma que la enorme multiplicidad de definiciones de estrés existentes no se debe tanto a divergencias teóricas entre los estudiosos de este campo como al distinto énfasis puesto por éstos en unos u otros de esos grupos de variables o aspectos del proceso de estrés.

De especial relevancia es la confusión existente con el término ansiedad; si bien ambos han experimentado desarrollos diversos, se han solapado conceptualmente durante años en numerosas investigaciones científicas. A criterio de Michie y otros (2001) con frecuencia, a la confusión generada por el hecho de que ambos conceptos solapan sus áreas de influencia y, por lo tanto, de estudio, ha de añadirse la dificultad operativa de su metodología de investigación; así lo refiere Rusiñol (2003), cuando expone, que los términos ansiedad y estrés han sido utilizados como sinónimos en unas ocasiones y se han presentado como conceptos diferenciados.

Entretanto, Lazarus y Folkman (1987) en su teoría conceptual en la que relaciona la ansiedad y el estrés, sostiene que “el estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones, en el que se encuentra la ansiedad, de forma que, “la ansiedad es casi un sinónimo de estrés psicológico”(p.125); donde, la ansiedad está ligada a la percepción de

amenaza por el individuo, de manera que su eje cognitivo muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada. Pero la ansiedad no es la única emoción que surge de la valoración de daño o amenaza y, por tanto, relacionada con el estrés: enfado, culpabilidad, tristeza o entusiasmo también son emociones fruto de esa valoración.

De otra parte, Fernández (2015) argumenta que la diferencia entre ansiedad y estrés viene determinada porque “la aparición de reacciones emocionales negativas necesita de la existencia previa del proceso de estrés, de su valoración y de sus recursos, y por esta razón en situaciones de alta intensidad de respuesta, la ansiedad y el estrés se confunden. Asimismo, el estrés carece de tono afectivo, que viene determinado por la emoción movilizada, apareciendo un tono afectivo negativo o positivo, según sea valorada la situación como desafío o amenaza” (p.131). Sin embargo, la ansiedad siempre es el producto de una valoración negativa, siempre va ligada a una percepción de peligro o daño.

Siguiendo a este autor, el estrés y la ansiedad se diferenciarían por la respuesta de afrontamiento que desencadenan; el estrés sería proactivo y con una amplia gama de recursos de afrontamiento, mientras que la ansiedad conduce a un afrontamiento emocional y con escasas alternativas de respuesta, aunque muchas veces el afrontamiento del estrés permite el afrontamiento de la ansiedad.

Con respecto a la respuesta desencadenada por la ansiedad y el estrés señala que presentan características diferentes cuando se dan niveles bajos y moderados de activación y con diferente secuencia temporal, apareciendo primero los efectos psicofisiológicos en el estrés y, en la ansiedad, efectos cognitivos. Ante niveles extremos de activación, el patrón de respuesta es similar.

En esta instancia, Sandín (2005) plantea que debido a que el concepto de estrés es empleado de forma diferente por los autores, la alternativa más adecuada en el momento actual:

Se basa en la consideración del estrés como un proceso, el cual incluye diversos componentes relevantes tales como la evaluación cognitiva (de amenaza, pérdida o desafío), las respuestas fisiológicas y emocionales, el afrontamiento o los factores moduladores personales y sociales. Considerado lo anterior, textualmente propone un modelo procesual de 7 etapas. El modelo presenta en primer lugar las demandas psicosociales, que corresponden a los estresores tanto ambientales como psicosociales, en segundo momento se considera la evaluación cognitiva, que se refiere a la valoración que hace el individuo con respecto a la situación (p.128).

Donde se establece una coincidencia entre este componente del modelo de Sandín con la definición de estrés propuesta por Lazarus y Folkman. Posterior a la evaluación cognitiva se presenta en el modelo la respuesta de estrés, que incluye las respuestas tanto fisiológicas como emocionales y conductuales (afrontamiento), producto de la valoración de la situación como estresante o no, siendo ésta en realidad la última etapa del proceso de estrés. Finalmente se incluyen tanto las variables sociales como las disposiciones, debido a la evidencia reciente de la relación de estas variables con los procesos relacionados al estrés al considerarse moduladores del mismo, y el estatus de salud, que es el resultado del proceso de estrés y dependerá de lo que suceda en las etapas anteriores.

Bases Legales

La bases legales están constituidas por el conjunto de documentos de naturaleza legal que apoyan la investigación en donde va inmersa la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, Resoluciones La ley Orgánica de la Salud, en conformidad de sustentar el estudio denominado estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes desde junio 2015 hasta julio 2016. En cuanto a la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) cita en su

artículo 83 que la salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

De esta forma es el deber de que todo organismo que brinde la atención necesaria a quienes lo ameriten de esta forma contribuir con el desarrollo de este artículo, además de proporcionales las herramientas necesarias de atención y prevención de las diferentes enfermedades, que le permitan a todos contar con la garantía de ser atendidos con toda la disponibilidad sanitaria. Asimismo en el artículo 84 de la misma ley hace mención de garantizar el derecho a la salud, el Estado creará, ejercerá la rectoría y gestionará un sistema público nacional de salud, de carácter intersectorial, descentralizado y participativo, integrado al sistema de seguridad social, regido por los principios de gratuidad, universalidad, integralidad, equidad, integración social y solidaridad. El sistema público nacional de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizando tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad. La comunidad organizada tiene el derecho y el deber de participar en la toma de decisiones sobre la planificación, ejecución y control de la política específica en las instituciones públicas de salud.

De igual importancia, en el artículo 46, numeral 3 la Carta Magna indica que ninguna persona será sometida sin su libre consentimiento a experimentos científicos, o a exámenes médicos o de laboratorio, excepto cuando se encontrare en peligro su vida o por otras circunstancias que determine la ley. Por lo tanto para la aplicación de algunos exámenes que se ameriten para evaluar el nivel de estrés en los estudiantes de la Facultad de Odontología, no

se harán basados a la contención de cada uno de ellos, los cuales no serán obligados ni esforzados, si no por su propia voluntad.

En cuanto a la Ley Orgánica de Salud (1998) en el Capítulo III de las Administraciones Estadales en Salud, en su artículo 11 indica que Evaluar la situación epidemiológica de su entidad federal para la estimulación de riesgos, formulación de diagnósticos y el establecimiento de medidas preventivas, en concordancia con las políticas del Ministerio de Salud. Por lo tanto, el estudio se afianza en este artículo para elevar los niveles de prevención, debido a que las consecuencias del estrés académico en los estudiantes pueden ser contraproducentes para su organismo, sino se diagnostica a tiempo, lo cual es necesario analizar, evaluar, determinar y medir el nivel de estrés en los mismos para garantizar una mejor calidad de vida, en cuanto al bienestar de un individuo que goce de buena salud física y mental.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

La investigación resulta un instrumento de gran utilidad dentro de las instituciones educativas porque le acercan a la realidad con base en el conocimiento que requiere estar versado de las diversas formas de intervención, siempre teniendo en cuenta el objetivo que persigue; por ello, la tarea investigadora como proceso dirigido a la solución de un problema contempla el acercamiento del sujeto que posee la capacidad de pensar, elegir y tomar decisiones, de evocar su pasado, de reflexionar y proyectarse en el futuro hacia la realidad que desea conocer y a la confrontación de la teoría anteriormente construida (Sabino, 2007).

Bavaresco (2009) destaca: “el estudio a fondo de un fenómeno determinado, debe llevar a una verdadera investigación, donde debe realizar indagaciones en el propio campo de que se trate, utilizando los instrumentos conocidos y métodos precisos para asegurar el éxito” (p,14), Durante este proceso se pueden identificar momentos que de alguna manera indican el camino del investigador; en primera instancia, el investigador define qué es lo que quiere saber y en relación a que hechos, es el momento en el que ordena y sistematiza sus dudas, inquietudes e interrogantes, es el momento en el que se plantea los problemas básicos teniendo en cuenta para ello la reflexión, la racionalidad y la coherencia lógica para expresar la problemática en cuestión.

Ciertamente, en esta sección del estudio, el investigador prevé sus estrategias a seguir para abordar los hechos, es decir, se dedica a formular el método que le permita acercarse a su objeto de estudio; Bavaresco (2009), argumenta que es el momento metodológico que se corresponde con:

La elección del diseño del estudio, el tipo, el nivel estudio, es en donde se define y planifica la aplicación del método, es decir, la definición de los sujetos y su unidad de análisis, la selección de la población, el diseño de la muestra, las técnicas y los instrumentos a aplicar en la recolección de los datos, su método de validación y el tratamiento a darle a los datos a recopilar (p.15).

Desde esta perspectiva, el enfoque de la investigación se aprecia como un estudio cuantitativo que permite elegir una idea, que se transforma en una o varias preguntas de investigación relevantes, luego derivar las variables, desarrollando un plan para probarlas, se medirán las variables en un determinado contexto, analizando las mediciones obtenidas y así establecer una serie de solución a la problemática detectada, de manera tal, que así como su nombre lo indica, estas puedan ser aplicadas por los entes involucrados.

Tipo de investigación

El estudio cuya finalidad fue evaluar el estrés académico mediante la aplicación del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) propuesto por J de Pablos (2002), en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes, es una investigación de campo, tomando en cuenta que los datos fueron obtenidos de la realidad inmediata, tal como lo establece Arias (2006), “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento” (p.24). Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere; donde su eje central radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos sociales, como lo es el estrés académico en estudiantes universitarios.

La investigación también se contextualiza con un nivel descriptivo, que es definida por Ramírez (2009) como “aquella donde los actos de interés se recogen directamente de la realidad mediante el trabajo concreto de un investigador y su equipo”(p.53). Por ello, la recolección de los datos se obtuvo de los estudiantes de odontología involucrados en el estudio a través de

instrumentos de medición diseñados para tal fin, uno que recoge información relacionada al estrés académico y otro relacionado con información sociodemográfica de cada estudiante. Igualmente, se utilizará la investigación descriptiva definida por Hernández y otros (2010) de la siguiente manera:

Los estudios descriptivos se centran en medir con la mayor precisión posible las variables de estudio, está orientada a recolectar información relacionada con el estado real de las personas, objetos situaciones o fenómenos, tal cual se presentan en el momento de la recolección de datos; el investigador debe especificar quién o quiénes van a incluirse en la medición (p. 132).

Diseño de la Investigación

En esta investigación se estudió de manera integrada la relación que existe entre las variables sociodemográficas y el estrés académico en los estudiantes de 1ero y 4to año de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes; de allí que se enmarca dentro de un diseño observacional transversal de naturaleza analítica o inferencial; se trató de esta forma del estudio de un conjunto de variables en un momento temporal dado a través del cual se pretendió establecer relaciones entre variables y poder atribuir asociaciones entre las mismas.

Además, no se produjo ninguna manipulación de las variables por parte de la investigadora. Como se mencionó anteriormente, se utilizó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), creado por J De Pablo (2002); el cual es un instrumento estandarizado y validado en idioma español, en una población estudiantil de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes, efectuado por Feldman en el año 2008. Este cuestionario consta de 18 ítems, con preguntas cerradas y con respuestas en Escala tipo Likert de nueve (9) puntos, desde nada estresante (valor igual a 1) hasta muy estresante (valor igual a 9), y un cuestionario que recoge información sociodemográfico, diseñado por Labrador (2017) y posteriormente corregido por Labrador (2018).

Población y muestra

La población es definida por Hernández y otros (2010) como “el universo que conforma la investigación. Está conformada por los sujetos participantes en el estudio, el cual tiene caracterizaciones equivalentes” (p.121). Arias (2006) la define como: “el conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación” (p.51). Por consiguiente, el universo de investigación estuvo conformado por todos los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes que cursaban primero y cuarto año de la carrera del curso regular anual del año 2018, y estaba conformado por 175 estudiantes a quienes se les solicitó la participación de los mismos de forma voluntaria, resguardando su identidad personal.

Procedimiento:

Cuestionario de datos socio-demográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psicosociales ante el estrés

Con el propósito de extraer información personal de cada estudiante, con base en la literatura y teorías consultadas relacionadas con el tema tratado, se aplicó el cuestionario de datos sociodemográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psicosociales, propuesto por Labrador (2017). Este cuestionario consta de preguntas abiertas y cerradas, el cual permitió analizar el nivel de estrés académico clasificado por género, estado civil, tenencia de hijos, entre otras características personales propias de cada estudiante. Además, a partir de este mismo cuestionario se analizaron cuáles fueron los recursos de afrontamiento psicosociales que manifestaron los estudiantes de hacer mayor uso para enfrentar situaciones de estrés académico, seleccionando aquellos que resultaron estadísticamente significativos ($p_{\text{valor}} < 0,10$), mediante el procedimiento estadístico apropiado, como las acciones que mostraron mayor asociación con los niveles de estrés académico y a partir

de estos resultados se pudieran planificar actividades extra académicas que aportarían un bien personal y académico de los estudiantes universitarios de la carrera de Odontología.

Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA)

Para analizar el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes, se utilizó el Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA), propuesto por Joan De Pablo y otros (2002) en Barcelona (España), habiendo sido sometido a las evaluaciones correspondientes para garantizar su validez y confiabilidad (Alfa de Cronbach = 0,90). De igual manera, Feldman (2008) lo validó en una población estudiantil venezolana (Alpha de Cronbach = 0,78). Y Valverde (2015) lo aplicó en los estudiantes de Medicina de la Universidad de Loja, Perú. Con base en el análisis factorial elaborado por J De Pablo (2002) se determinaron tres factores, denominados: Estrés General, Ansiedad Social y Estrés en los Exámenes.

Mediante la aplicación de este instrumento se mide la intensidad con que el individuo percibe las fuentes de estrés más importantes en su vida académica. Consta de 18 ítems dirigidos a medir cada posible situación estresante, que es valorada con base a una Escala tipo Likert de 9 puntos (1= nada estresante y 9= muy estresante). El cuestionario puede proporcionar información a varios niveles, desde una evaluación del estrés académico en un estudiante universitario, hasta un análisis cualitativo de las diferentes fuentes de estrés en un medio académico determinado.

Asimismo, se recoge información relacionada con situaciones estresantes durante las últimas cuatro semanas a su aplicación, lo que permite obtener dos puntuaciones básicas que constituyen indicadores del estrés académico. La primera, indica en qué medida las diversas actividades académicas son potencialmente estresantes para el individuo, y se obtiene de la sumatoria de todos los ítems, denominada Estrés Global. La segunda, se

refiere al estrés que el sujeto ha estado percibiendo, en las últimas cuatro semanas y se obtiene de la sumatoria de todos los ítems que hacen referencia a dicho estado, experimentado en el mes anterior al contestar el cuestionario, excluyendo aquellos que no se han producido en dicho lapso de tiempo, y se denomina Estrés Actual (Kember 2004); de allí, se corrige obteniendo puntajes de sumatoria de la frecuencia, la intensidad y el total mismo, que constituyen la valoración de las intensidades de las situaciones presentes durante el periodo evaluado.

Selección de la muestra de estudiantes a participar en el estudio.

La muestra es considerada una parte equivalente y metodológicamente representativa de la población bajo estudio. Para Bavaresco (2009) “es el subconjunto del universo, el igual representa de manera significativa a la totalidad de la población” (p.101). El universo de investigación estuvo conformado por 209 estudiantes del 1ero y 4to año de la carrera de odontología de la Universidad de Los Andes, específicamente de la Facultad de Odontología. De este, se seleccionó la muestra de estudiantes a quienes se les aplicó el cuestionario y habían manifestado querer participar en el estudio, los cuales se encontraban en periodo de evaluación, obteniéndose un total de 175 estudiantes de ambos años académicos; 75 estudiantes del 1er año y 100 estudiantes del 4to año, que posteriormente se denominaron Grupo A los estudiantes de primer año y Grupo B, los estudiantes de cuarto año.

Cuestionario de datos sociodemográficos y de recursos de afrontamiento psicosociales ante el estrés

Para la recolección de los datos sociodemográficos y recursos de afrontamiento psicosociales se utilizó el cuestionario diseñado por Labrador (2012) y modificado en 2018 por el mismo Autor, con el fin de buscar posibles asociaciones con los niveles de estrés académico de los estudiantes bajo

estudio y conocer las medidas de afrontamiento que utilizaron frente al estrés académico que les genera el estudio universitario de la carrera de odontología.

Medición del estrés académico

En esta investigación se midió el estrés académico mediante la aplicación del Cuestionario de Evaluación de Estrés Académico (CEEA). La aplicación del instrumento se efectuó, durante el período de evaluaciones (exámenes parciales) del Curso Regular anual; la recolección de los datos tuvo lugar en las salones de clase y en los laboratorios antes de la aplicación de los exámenes parciales, correspondientes entre febrero hasta abril del año 2018.

Sistema de variables de la investigación

a) Variables dependientes

- Niveles de estrés académico.
- Niveles de estrés académico global.
- Niveles de estrés académico general.
- Niveles de estrés académico en los exámenes.

b) Variables Sociodemográficas:

- Edad en años cumplidos: variable cuantitativa continua de escala de intervalo.
- Género: variable cualitativa (femenino/masculino) de escala nominal.
- Residencia durante el curso: variable cualitativa (familiar/otras) de escala nominal.
- Vida laboral: variable cualitativa (compagina estudios y trabajo/sólo estudios) de escala nominal.
- Otras obligaciones: variable cualitativa (sí/no) de escala nominal.
- Estado civil: variable cualitativa (casado, soltero, otro) de escala nominal.
- Tenencia de hijos: variable cualitativa (Si/No) de escala nominal.
- Número de hijos: variable cuantitativa discreta de escala de razón.
- Lugar de procedencia: variable cualitativa de escala nominal.

- Actividad laboral: variable cualitativa (Si/No) de escala nominal.
- Tiempo de dedicación al trabajo (en horas): variable cuantitativa continua de escala de razón.

c) Variables Académicas:

- Año cursado: variable cuasicuantitativa (1er año, 4to año) de escala ordinal.
- Asignaturas que cursa: variable cualitativa de escala nominal.
- Número de asignaturas: variable cuantitativa discreta de escala de razón.
- Tiempo dedicado al estudio (en horas): cuantitativa continua de escala de razón.

d) Variables referidas a los Recursos de Afrontamiento Psicosociales, ante el estrés académico:

1. Recursos de afrontamiento psicosocial empleados por el estudiante para manejar el estrés que le generan las evaluaciones y otras exigencias académicas: escuchar música, salir al cine, practicar deporte, leer, salir a consumir alcohol con los amigos, salir con la pareja, no entender los temas, salir a pasear con los amigos, descansar en casa, otros. Estas variables son cualitativas (Si/No) de escala nominal.
2. Recursos de afrontamiento psicosocial empleados por los compañeros de estudio, según el punto de vista propio del alumno, para manejar el estrés que generan las evaluaciones y otras exigencias académicas: escuchar música, salir al cine, practicar deporte, leer, salir a consumir alcohol con los amigos, salir con la pareja, no entender los temas, salir a pasear con los amigos, descansar en casa, otros. Estas variables son cualitativas (Si/No) de escala nominal.

Análisis estadístico

La información recolectada se procesó mediante el software estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 18, mediante la siguiente metodología estadística:

1. Análisis cuantitativo:

- Prueba t Student para la diferencia de medias en muestras independientes, para determinar diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre los niveles medios de estrés académicos de los grupos considerados.
- Análisis de Varianza de una vía (ANOVA), para determinar diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) entre los niveles medios de estrés académicos de los grupos considerados. Para los casos donde se rechazó la hipótesis nula de igualdad de medias para muestras independientes a través del procedimiento ANOVA de una vía, se aplicó la prueba a posterior conocida como Diferencia Mínima Significativa (DMS), para determinar entre qué pares de grupos de observan las verdaderas diferencias en sus medias de estrés académico.

- Presentación de los resultados:

Los resultados obtenidos a través del procedimiento estadístico mencionado, se expresa mediante tablas de frecuencia expresadas en frecuencias absolutas y porcentajes, así como representaciones gráficas de Barras Compuestas para las variables categóricas.

CAPITULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Análisis e Interpretación de los Resultados

En relación al análisis de los datos Cortés (2012) sostiene que, “una vez recolectados los valores que toman las variables del estudio (datos), se procede al análisis estadístico, el cual permite hacer interpretaciones sobre la naturaleza y significación” (p.84), es decir, se describe y analiza los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados a la muestra en estudio. En este caso, se presentan los resultados obtenidos de los datos aportados por los estudiantes del grupo A y del grupo B, en relación a los cuestionarios aplicados de datos socio-demográficos, académicos y de recursos de afrontamiento psicosociales ante el estrés y de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) aplicados a estudiantes del curso anual de la carrera de Odontología, pertenecientes a la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes. A continuación se presentan los resultados en términos de análisis de frecuencias, descriptivo e inferencial.

Dentro del análisis de los datos aportados por los grupos en estudio se observó ausencia de respuestas de algunas variables sociodemográficas en 0,22 y 0,64% respectivamente en ambos grupos de estudio. En cuanto al grupo A, la variable que menos se respondió fue el índice académico, en referencia al grupo B, las variables menos respondidas fueron el tiempo dedicado al trabajo en un porcentaje considerablemente alto y así como el índice académico.

Es importante señalar, que la muestra quedo conformada por 175 estudiantes del primer año y cuarto año de odontología distribuidos en dos grupos (A y B) con un promedio de ausencia de respuesta de 4,2 %.

La variable dependiente fue el nivel de estrés académico, el cual se correlaciono con las variables sociodemográficas y los recursos psicosociales para afrontar el estrés académico que aparece mientras se cursan diversas materias, los resultados se presentan, mediante cuadros y gráficos estadísticos.

Cuadro 1. Clasificación de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes según las características sociodemográficas sexo y edad por Grupo de estudio

VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
Sexo						
Femenino	149	85,14	63	36,00	86	49,14
Masculino	26	14,86	12	6,86	14	8,00
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14
Edad						
<18años	50	28,57	22	12,57	28	16,00
18 a 22	98	56,00	41	23,43	57	32,57
>22	27	15,43	12	6,86	15	8,57
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14

Fuente: Elaboración propia del Autor.
Núcleo: Mérida.

En el cuadro 1 se observa de forma general que la mayoría de los estudiantes son de sexo femenino (85,14%), lo cual se repite en ambos grupos donde el mayor porcentaje es de sexo femenino y un 14,86% representa al sexo masculino, condición que se mantiene en ambos grupos. En cuanto a la edad de los participantes, esta tiene un mayor porcentaje ubicada entre 18 a 22 años cuya media es 21,45 años con una mediana 21,65 años y una moda de 21,75 años lo que representa una ligera asimetría negativa de la muestra en forma general.

Cuadro 2. Clasificación de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes según las variables sociodemográficas estado civil, hijos, procedencia y actividad laboral por Grupo de estudio

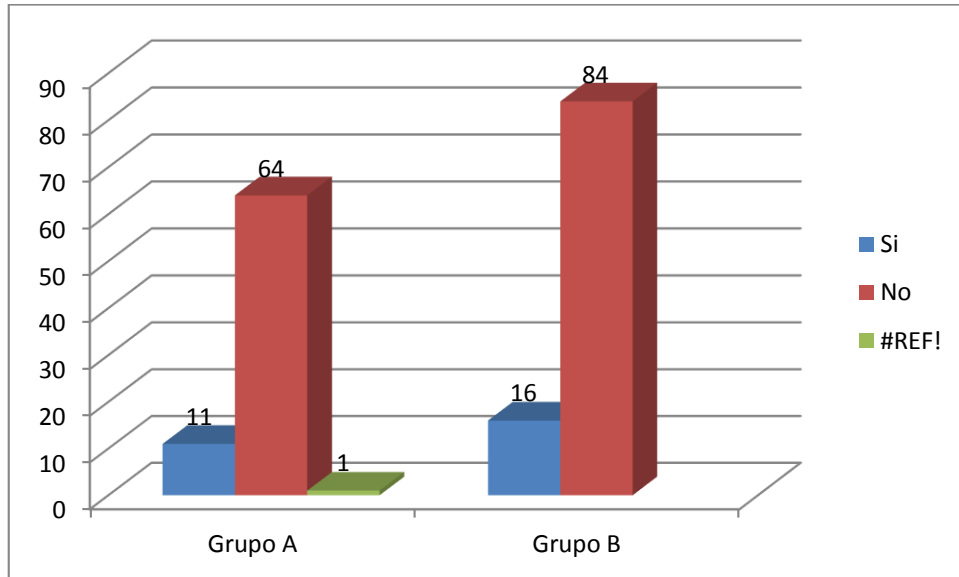
VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
Edo. civil						
Soltero	148	84,57	62	35,43	86	49,14
Casado	16	9,14	7	4,00	9	5,14
Otro	11	6,29	6	3,43	5	2,86
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14
Hijos						
Si	17	9,71	8	4,57	9	5,14
No	158	90,29	67	38,29	91	52,00
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14
Procedencia						
Mérida	138	78,86	64	36,57	74	42,29
Otro	37	21,14	11	6,29	26	14,86
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,15
Actividad Laboral						
Si	27	15,43	11	6,29	16	9,14
No	148	84,57	64	36,57	84	48,00
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14

Fuente: Propias del autor

En el Cuadro 2, se observa que el estado civil con mayor frecuencia en ambos grupos es el de soltero, el cual presentó un 84,57%, además el 90,29% manifestó no tener hijos, en lo que se refiere al lugar de procedencia un 78,86% corresponde al estado Mérida y un 21,14% pertenece a otros estados del país. Además, el 84,57% manifestó que no trabaja y un 15,43% si lo hace. De estos el 85,71% tiene un promedio de 8 horas de trabajo a la semana, en el otro grupo se observó una mayor ausencia de respuestas a esta variable.

En los siguientes gráficos se puede observar la relación entre las diferentes variables mostradas en el Cuadro 2.

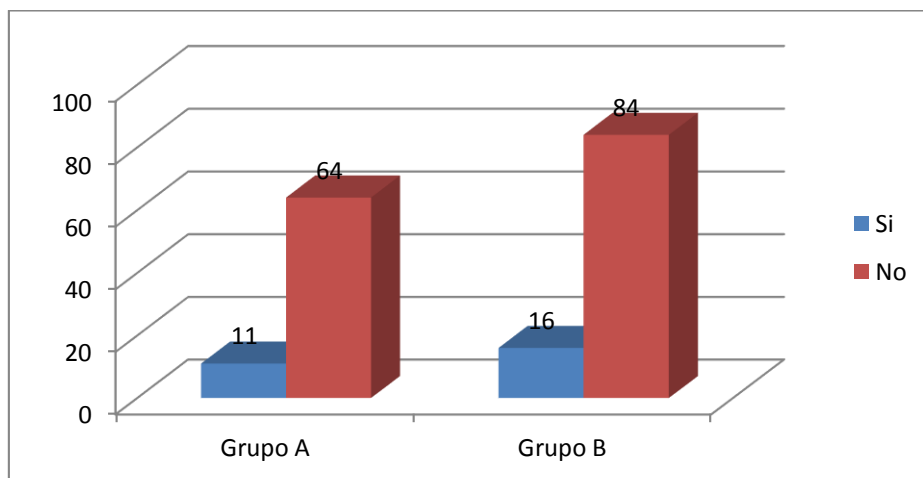
Gráfico 1 Estudiantes distribuidos según estado civil y grupos de estudio.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

El Gráfico 1 permite observar que en ambos grupos la mayoría de los estudiantes son de estado civil solteros (84,57%) y solo un pequeño grupo de estudiantes está casado o tiene otro estado civil (15,43%).

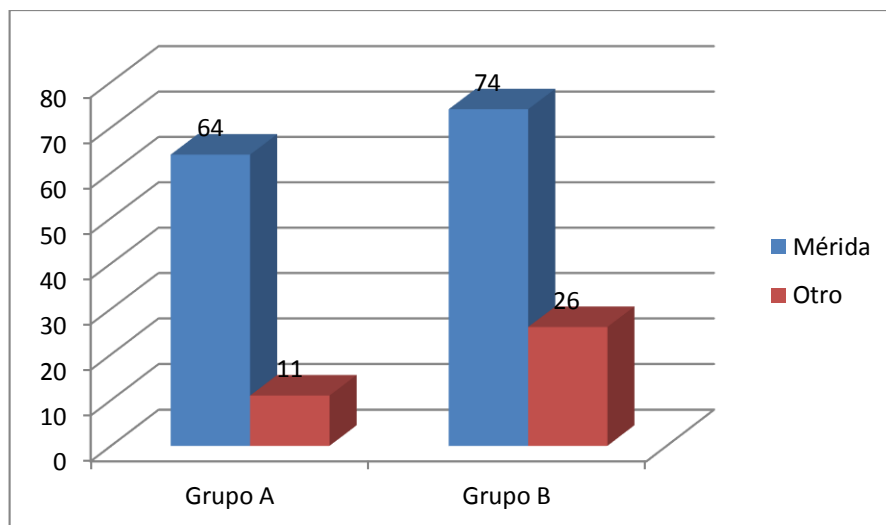
Gráfico 2. Estudiantes distribuidos según si tienen hijos por grupos de estudio



Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Gráfico 2 se observa que la mayoría de los estudiantes no poseen hijos (90,29%) mientras que otros estudiantes si poseen al menos un hijo (9,71%).

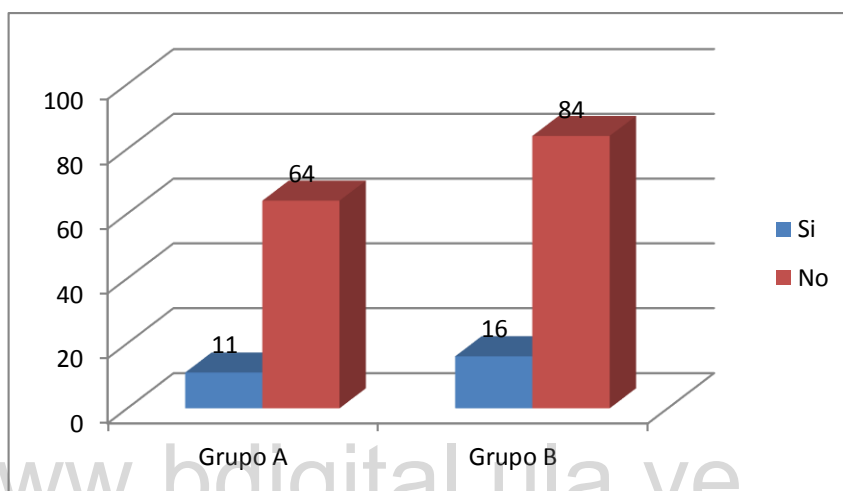
Gráfico 3. Estudiantes distribuidos según la procedencia y grupos de estudio



Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Gráfico 3 se observa que los estudiantes en su mayoría en ambos grupos su procedencia es del estado Mérida (78,86%) y los demás estudiantes son de otra parte del país (21,14%).

Gráfico 4. Estudiantes distribuidos según la actividad laboral y grupos de estudio.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Gráfico 5, se puede observar que en su mayoría los estudiantes no trabajan (84,57%) y un pequeño grupo si posee algún empleo (15,43%), los cuales tienen un promedio de 8 horas de trabajo semanal.

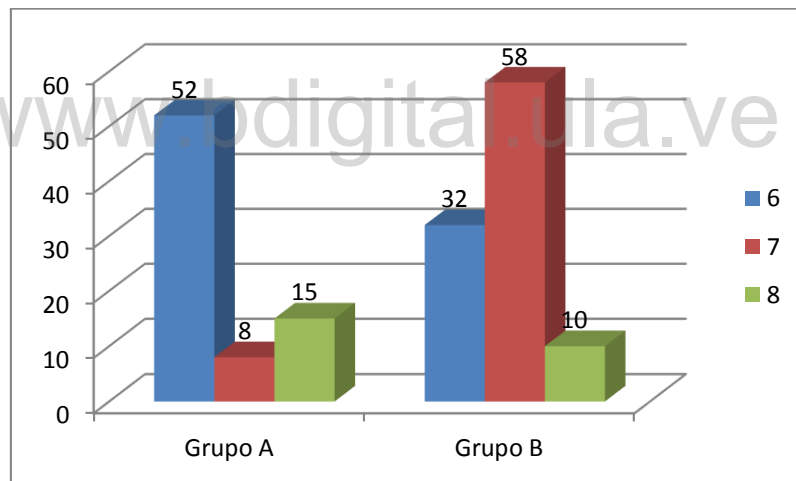
Cuadro 5. Distribución del número de asignaturas cursadas por los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes según el Grupo estudiado

VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
N° de asignaturas						
6	84	48,00	52	29,71	32	18,29
7	66	37,71	8	4,57	58	33,14
8	25	14,29	15	8,57	10	5,72
Total	175	100,00	75	42,85	100	57,15

Fuente: Elaboración propia del Autor.

De acuerdo con el Cuadro 5, los estudiantes cursaban entre 6 y 8 asignaturas, un promedio por estudiante de 7 asignaturas ($\bar{x} = 7$) por cada uno con una desviación típica de 1 ($s=1$) es donde se encuentran ubicados de forma general. El 48% cursaba 6 asignaturas que es el número que debe cursar cada estudiante por semestre, un 37,71% cursaba 7 asignaturas y un 14,29% cursaba 8 asignaturas. En este mismo Cuadro (Cuadro 5) se observa que en el grupo A, el mayor porcentaje (29,71%) cursa solo 6 materias mientras que el grupo B el mayor porcentaje (33,14%) cursa 7 materias. Por lo que ambos grupos muestran comportamientos similares en relación a las materias cursadas, en el primero y cuarto semestre.

Gráfico 5. Estudiantes distribuidos según el número de materias cursadas.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Gráfico 5, se observa que tanto el grupo A como el grupo B cursan en un mayor porcentaje entre 6 y 7 materias (85,71%) y una menor cantidad de estudiantes cursan 8 materias (14,29%).

Cuadro 6. Distribución de los estudiantes según el tiempo de estudio dedicado a las asignaturas por grupos de estudio

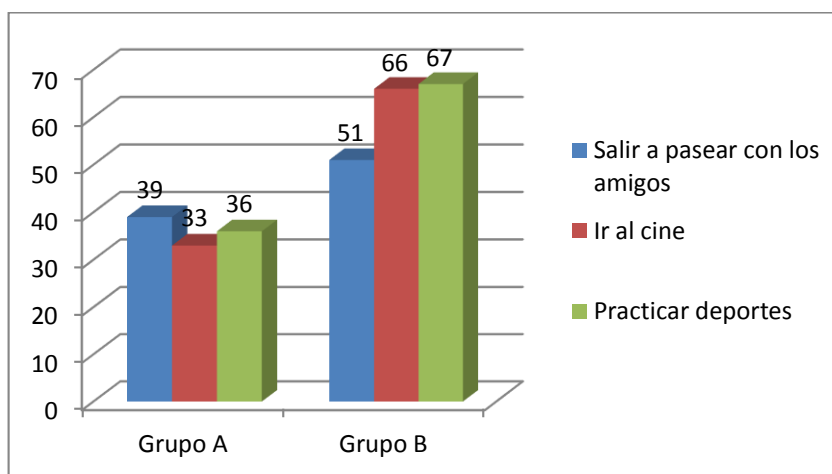
VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
N° horas						
<2 hrs	19	10,86	13	7,43	6	3,42
2hrs a 3 hrs	83	47,43	29	16,57	54	30,86
3hrs>	73	41,71	33	18,86	40	22,86
Total	175	100,00	75	42,86	100	57,14

Fuente: Elaboración propia del Autor.

Nota₁: El 1,12% de los estudiantes no respondieron el ítem

En el Cuadro 6, se puede observar que el 47,43% de los estudiantes dedica entre 2 a 3 horas al estudio de las respectivas asignaturas, y un 41,71% más de tres horas y un pequeño porcentaje (10,86%) de estudiantes menos de 2 horas, es importante resaltar que en particular que el grupo A presenta mayor tiempo de estudio (18,86%) y el grupo B un porcentaje importante de estudiantes (30,86) dedica un tiempo entre 2 a 3 horas.

Gráfico 6. Estudiantes distribuidos según el tiempo dedicado al estudio de las asignaturas cursadas.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

Cuadro 7. Clasificación de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes, según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés durante el período de evaluaciones por grupos de estudio

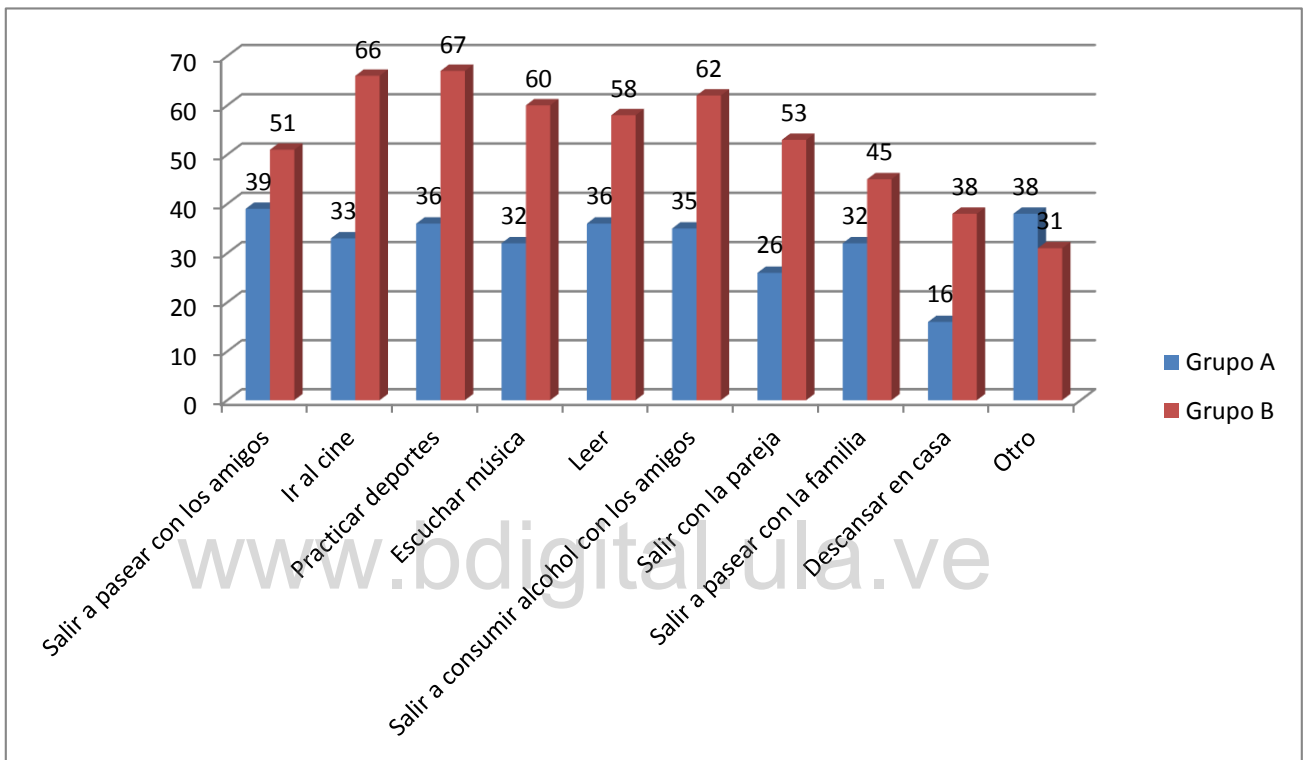
VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
Recursos de Afrontamiento psicosocial						
Salir a pasear con los amigos	90	51,43	39	22,29	51	29,14
Ir al cine	99	56,57	33	18,86	66	37,71
Practicar deportes	103	58,86	36	20,57	67	38,29
Escuchar música	92	52,57	32	18,29	60	34,29
Leer	94	53,71	36	20,57	58	33,14
Salir a consumir alcohol con los amigos	97	55,43	35	20,00	62	35,43
Salir con la pareja	79	45,14	26	14,86	53	30,29
Salir a pasear con la familia	77	44,00	32	18,29	45	25,71
Descansar en casa	74	21,80	16	0,09	38	21,71
Otro	80	39,42	38	21,71	31	17,71

Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Cuadro 7, se observa que practicar deportes representa la principal actividad realizada para el manejo del estrés durante el periodo de evaluaciones (58,86%) seguido por ir al cine (56,57%) y salir a consumir alcohol con los amigos (55,43%) las menos realizadas descansar en casa (21,80%) junto a otras actividades (39,42%), se observa que leer y escuchar música tienen un porcentaje muy cercano lo que implica que se practica de forma muy similar por ambos grupos para el manejo del estrés.

De forma general, se percibe en el grupo B que realizan mayor número de actividades para el manejo del estrés durante el periodo de evaluaciones, en dicho grupo la actividad más seleccionada es realizar deportes seguida de ir al cine y las menos realizadas coinciden con el grupo A, que son descansar en casa y realizar otras actividades que no se especificaron en el cuestionario.

Gráfico 7. Estudiantes distribuidos según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés, durante el periodo de evaluaciones.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

Se observa en el gráfico 7 que para el grupo A la actividad que prevalece es salir a pasear con los amigos (39%) y para el grupo B es practicar deportes (67%) y las menos realizadas para el grupo A, descansar en casa (16%) y para el grupo B realizar otras actividades (31%), el gráfico también permite observar que el grupo B tiene mayor tendencia a realizar diversas actividades que le permitan durante el periodo de evaluaciones manejar el estrés.

En la tabla siguiente, se presenta la concepción que tienen los estudiantes acerca de cómo los compañeros de estudio manejan el estrés

durante el periodo de evaluaciones, por lo que las respuestas están dadas de acuerdo a lo que observan de sus compañeros durante el periodo en que se realizan evaluaciones.

Cuadro 8. Clasificación de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad de Los Andes, según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés en opinión de sus compañeros de clase durante el período de evaluaciones por grupos de estudio

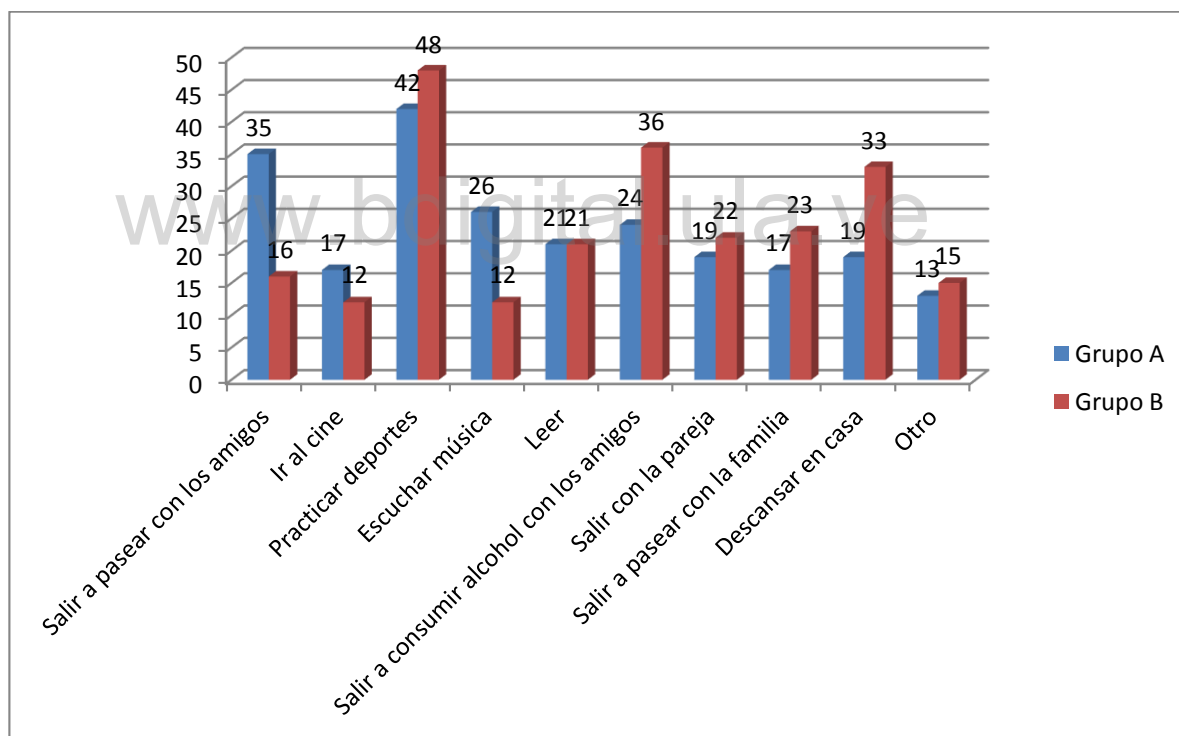
VARIABLE	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	N	%	N	%	N	%
Recursos de Afrontamiento Psicosocial-opinion						
Salir a pasear con los amigos	51	29,14	35	20,00	16	9,14
Ir al cine	29	16,57	17	9,71	12	6,86
Practicar deportes	90	51,43	42	24,00	48	27,43
Escuchar música	38	21,71	26	14,86	12	6,86
Leer	42	24,00	21	12,00	21	12,00
Salir a consumir alcohol con los amigos	60	34,29	24	13,71	36	20,57
Salir con la pareja	41	23,43	19	10,86	22	12,57
Salir a pasear con la familia	40	22,86	17	9,71	23	13,14
Descansar en casa	52	29,71	19	10,86	33	18,86
Otro	28	16,00	13	7,43	15	8,57

Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Cuadro 8, se observa una diferencia con el Cuadro 7 en relación a la opinión sobre sus compañeros acerca de los recursos que utilizan para afrontar el estrés en periodos de evaluaciones se encuentra en primer lugar practicar deportes con 51,43% luego salir a consumir alcohol con los amigos con un 34,29%, seguido de descansar en casa con 29,71%, lo cual coincide en dicho orden con lo que opina el grupo B y difiere con el grupo A en la segunda y tercera opción las cuales estos respondieron salir a pasear con los amigos y escuchar música respectivamente.

Dentro de las opciones menos señaladas, ir al cine con 16,57% y realizar otras actividades con 16,00% en relación a lo opinado por el grupo A las menos seleccionadas fueron ir al cine (9,71%), salir a pasear con la familia (9,71%) y realizar otras actividades (7,43%) en lo que se refiere al grupo B salir a pasear con los amigos (9,14%), realizar otras actividades (8,57%) y escuchar música (6,86%) fueron las menos seleccionadas. Esto se puede observar en el siguiente grafico:

Gráfico 8. Estudiantes distribuidos según los recursos de afrontamiento psicosocial empleados para el manejo del estrés, durante el periodo de evaluaciones, de acuerdo a su opinión sobre los compañeros.



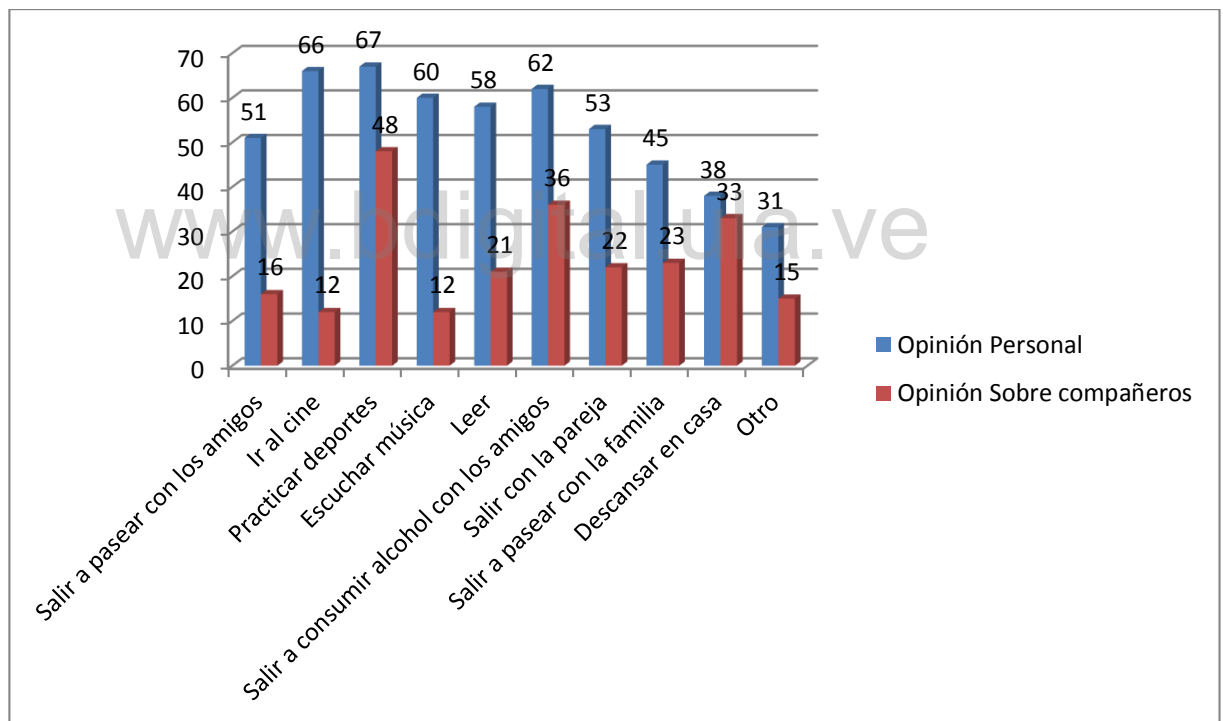
Fuente: Elaboración propia del Autor.

De acuerdo con el gráfico 8, según la opinión de los compañeros de clase acerca de las actividades más utilizadas para el manejo del estrés académico, por sus compañeros de clase son practicar deportes para el grupo

A (42%) y para el grupo B (48%), Salir a pasear con los amigos para el grupo A (35%) y para el grupo B salir a consumir alcohol con los amigos (36%) y escuchar música para el grupo A (26%) y Descansar en casa para el grupo B (33%).

De igual manera las menos utilizadas por ambos grupos son ir al cine y realizar otras actividades, para el grupo A 17% y 13% respectivamente y para el grupo B 12% y 15% de igual forma

Gráfico 9. Distribución de los estudiantes del grupo A según los Recursos para el manejo del Estrés Académico durante el período de las evaluaciones, y su opinión sobre los compañeros de estudio.

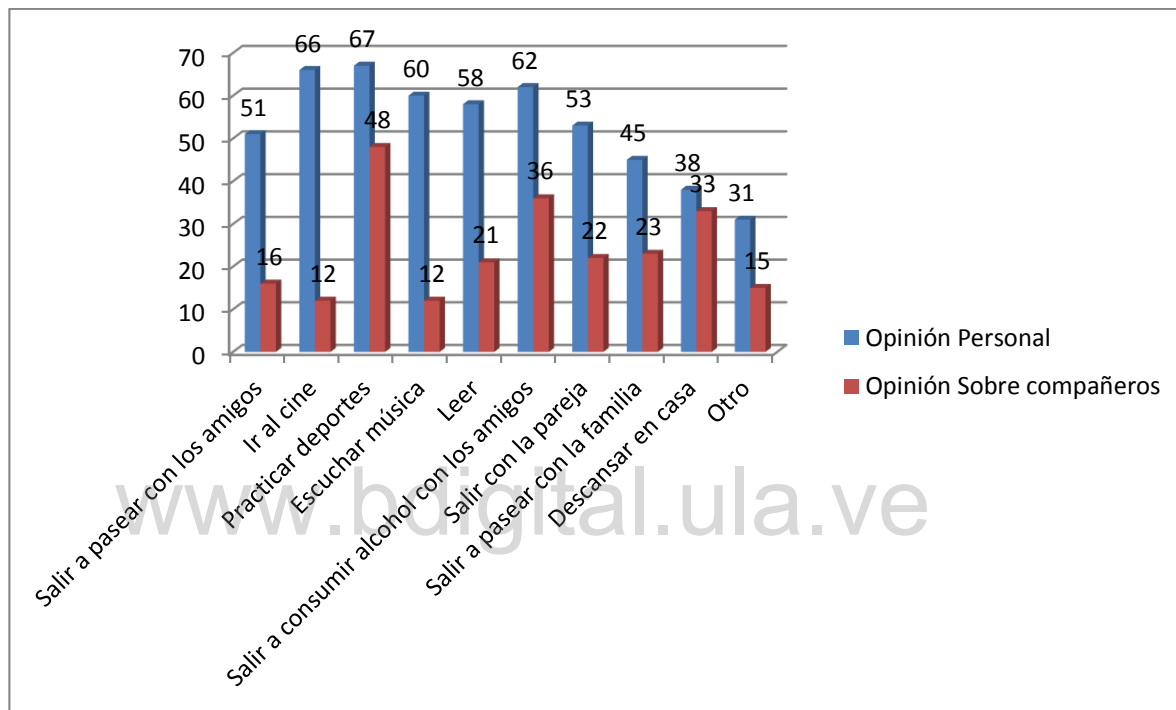


Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el gráfico 9, en lo que respecta a la respuesta a los ítems que indagaba acerca según los Recursos para el manejo del Estrés Académico durante el período de las evaluaciones en cuanto a la opinión personal

manifiestan en un 39% salir a pasear con los amigos y en relación a su opinión sobre sus compañeros en un 42% practicar deportes.

Gráfico 10. Distribución de los estudiantes del grupo B según los Recursos para el manejo del Estrés Académico durante el período de las evaluaciones, y su opinión sobre los compañeros de estudio.



Fuente: Elaboración propia del Autor.

De acuerdo con el gráfico 9, en lo referente a la opinión personal la actividad que más utilizan para el manejo del estrés durante el periodo de evaluaciones es practicar deportes (67%) lo cual coincide en su opinión sobre lo utilizado por sus compañeros (48%).

Análisis de los datos en función del nivel de Estrés académico de los estudiantes.

Análisis General de los datos obtenidos en el cuestionario de Estrés académico de los estudiantes

Cuadro 9. Estadísticos descriptivos de la variable Nivel de Estrés Académico.

Estadístico	Grupos		
	Total	A	B
N	175	75	100
Máximo	9	9	9
Mínimo	1	1	1
Promedio	6,27	6,11	6,42
Desviación Estándar	2,49	2,60	2,38

Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el Cuadro 9, se observan los estadísticos descriptivos de los estudiantes clasificados en los grupos A y B, que participaron en el estudio. El nivel de estrés académico mínimo fue de 1 y un máximo de 9, con un promedio de 6,27 y una desviación estándar igual a 2,49 entre las respuestas, lo que indica que son grupos muy semejantes entre sí. De acuerdo con la escala para medir el estrés académico, el cual varía entre 1 y 9 puntos de acuerdo con Valverde (2015) clasifica el estrés académico en nada estresante, poco estresante y muy estresante de acuerdo a esto y lo observado en el cuadro 8 se puede clasificar el estrés de ambos grupos con un nivel muy estresante.

Cuadro 10. Clasificación de los niveles de Estrés Académico por categorías

CATEGORIAS	NIVELES	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
		N	%	N	%	N	%
nada estresante	1 – 3	385	18,42	202	9,66	183	8,76
poco estresante	4 - 6	673	32,20	380	18,18	293	14,02
muy estresante	7 - 9	1032	49,38	456	21,82	576	27,56

Fuente: Propias del autor

Se realizó la prueba de normalidad tomando para ello la suma de respuesta de los ítems, obteniéndose una significancia bilateral de 0,775 resultando mayor a 0,05, lo que significa que la variable sigue la ley normal. Y en consecuencia se pueden aplicar pruebas paramétricas. Por lo que al realizar el cálculo mediante la aplicación de la prueba t de student utilizada para analizar la diferencia entre las medias de muestras independientes, se constató que no existen diferencias significativas entre ambas muestras de los grupos A y B, reportando $t=0,4358$ con $gl=175$ donde p valor es igual a $0,5642 > 0,05$, en referencia al Cuadro 10 se observa que el 27,38% presenta estrés moderado y el 25,33% presenta un nivel muy estresante lo que hace corresponder a los dos grupos en un nivel estresante donde se concentran un 23,90%, posiblemente debido a que en el grupo B se observan porcentajes en el nivel de estrés moderado hasta estresante, además un registro de 0,48% de ítems no respondidos.

Correlación del Estrés Académico y las variables Sociodemográficas.

En el siguiente cuadro se presenta la comparación de los niveles de estrés académico con algunas variables sociodemográficas como estado civil, hijos, procedencia los cuales se calcularon de forma general y por grupos de investigación, los datos se procesaron mediante la prueba t de student, para comprobar si existe o no diferencia entre las medias en muestras independientes.

Cuadro 11. Estrés académico y variables sociodemográficas, distribución por grupos de investigación.

VARIABLE	TOTAL				GRUPO A				GRUPO B			
	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p
ESTADO CIVIL												
CASADO	16	6,81	3,50	0,000	7	1,25	2,05	0,000	9	1,19	0,742	0,000
SOLTERO	148	4,75			62	3,50				3,58		
OTRO	11	5,45			6	0,75				0,75		
TIENE HIJOS												
SI	17	1,85	0,786	0,000	8	1,88	2,064	0,000	9	1,83	0,850	0,000
NO	158	1,93			67	1,89			91	1,85		
PROCEDENCIA												
MÉRIDA	138	3,09	0,893	0,373	64	1,17	5,385	0,254	74	1,22	-0,149	0,454
OTRO	37	2,73			11	1,21			26	1,25		
TRABAJA												
SI	27	1,79	21,985	0,000	11	1,68	-0,096	0,000	16	1,70	-0,21	0,000
NO	148	1,78			64	1,50			84	1,70		

Fuente: Elaboración propia del Autor.

N=número de individuos por grupo

\bar{X} = nivel de estrés académico medio de cada grupo

t= Valor t Student para la diferencia de medias en muestras independientes

p=valor del estadístico de prueba t

nota: si $p < 0,05$ existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos

En el cuadro anterior, se puede apreciar que existen algunas diferencias significativas entre las variables estado civil y manejo de estrés académico, dado que $p=0,000 < p=0,05$ de los estudiantes de ambos grupos, los estudiantes casados tienden a tener mayor estrés académico que los solteros e inclusive los que tienen otro estado civil presentan mayor estrés académico, los estudiantes que tienen hijos poseen un mayor nivel de estrés académico que los que no poseen de acuerdo con $p=0,000 < p=0,05$, y los estudiantes que poseen trabajo tienen mayor estrés académico que los que no poseen dado que $p=0,000 < p=0,05$. Respecto a la variable procedencia no existen diferencias significativas con los niveles de estrés académico dado que $p=0,373 > p=0,05$.

De igual manera se presenta por grupos de investigación, un comportamiento muy parecido a lo ocurrido de forma general. Para el grupo A, las variables estado civil, posee hijos y si trabaja presentan diferencias estadísticamente significativas con respecto al manejo de estrés académico dado que $p = 0,000 < 0,05$ respectivamente en cada caso. De igual forma se observa en el grupo B, que dichas variables presentan diferencias estadísticamente significativas y ambos grupos la variable procedencia no presenta diferencias estadísticamente significativas dado que en el grupo A $p = 0,254 > 0,05$ y el grupo B, $p = 0,454 > 0,05$ lo que implica que el lugar de procedencia no está asociado con el nivel de estrés académico.

En el cuadro 12, se presentan los resultados de la correlación de los niveles de estrés académico con otras variables sociodemográficas como, tiempo dedicado al trabajo, número de asignaturas e índice académico, de manera general como por grupos de investigación. Estos resultados fueron obtenidos a través de un análisis de varianza (ANOVA) de una vía, mediante el estadístico F.

Cuadro 12. Correlación Estrés Académico y variables Sociodemográficas, distribución por grupos de investigación.

VARIABLE	TOTAL				GRUPO A				GRUPO B			
	N	\bar{X}	F	p	N	\bar{X}	F	p	N	\bar{X}	F	p
Tiempo de trabajo												
<8 horas	5	4,39	1,164	0,025	2	1,12	1,185	0,045	3	1,25	1,205	0,038
=8 horas	17	5,12			6	2,58			11	4,03		
>8 horas	6	0,00			3	1,75			3	1,25		
NÚMERO DE ASIGNATURAS												
6	79	0,44	0,751	0,662	52	1,63	0,586	0,682	27	0,605	1,125	0,205
7	66	0,38			8	0,45			58	1,601		
8	25	0,34			15	1,01			10	0,302		
INDICE ACADÉMICO												
SI	84	0,41	1,108	0,360	30	0,183	1,112	0,204	54	0,415	1,231	0,312
NO	91	0,37			45	0,375			46	0,444		
TIEMPO DE ESTUDIO												
<2 hrs	19	1,12	1,110	0,292	13	1,01	1,078	0,456	6	1,50	1,256	0,256
De 2 a 3 hrs	82	2,15			29	1,82			53	3,45		
>3 hrs	72	1,98			33	1,92			39	2,01		

Fuente: Elaboración propia del Autor.

N=número de individuos por grupo

\bar{X} = nivel de estrés académico medio de cada grupo

F= Valor F del análisis de varianza de una via (ANOVA)

p=valor del estadístico de prueba F

nota: si $p < 0,05$ existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos

El número de asignaturas y el índice académico resultaron no poseer diferencias estadísticamente significativas entre los grupos dado que $p = 0,05 < 0,662$ y $p = 0,05 < 0,360$ respecto al manejo de estrés académico de ambos grupos. En lo que respecta al comportamiento de estas variables por cada grupo se observa de igual manera el comportamiento anterior sin existir diferencias estadísticamente significativas. Para las variables índice académico y tiempo dedicado al estudio estas variables resultaron de igual manera estadísticamente no significativas.

En la variable tiempo de trabajo si existe diferencias significativas con el manejo de estrés académico dado que $p = 0,025 < 0,05$. De acuerdo con el

cuadro anterior (Cuadro 12), estas diferencias se observan en ambos grupos donde manifiesta un valor p menor al valor probable.

Por consiguiente, para los casos que resultaron estadísticamente significativos donde $p < 0,05$ se aplicó la prueba de comparaciones múltiples utilizando el estadístico Diferencia Mínima Significativa (DMS) lo cual permitió establecer entre cuales pares de grupos existen verdaderas diferencias.

Cuadro 13. Comparaciones múltiples mediante la Diferencia Mínima Significativa (DMS), en la variable Estado Civil.

ESTADO CIVIL	TOTAL		GRUPO A	
	X-Y	p	X-Y	p
Casado con Soltero	2,06	0,018	-2,39	0,020
Casado con otro	1,36	0,580	-2,25	0,356
Soltero con otro	-0,70	0,405	2,75	0,485

Fuente: Elaboración propia del Autor.

Nota: X-Y= diferencia de medias poblacionales

P=valor del estadístico de prueba DMS

Si $p < 0,05$ existen diferencias estadísticamente significativas

En relación al Cuadro 13, se observa que en la variable estado civil casado y soltero existen diferencias estadísticamente significativas de forma general para el grupo A, donde se observa respectivamente que $p = 0,018 < 0,05$ y $p = 0,020 < p = 0,05$. Por lo tanto es claro que los estudiantes con estado civil casado tienen un nivel estresante de estrés académico mayor al de los estudiantes solteros del grupo A.

Cuadro 14. Comparaciones múltiples mediante la Diferencia Mínima Significativa (DMS), en la variable Estado Civil.

ESTADO CIVIL	TOTAL		GRUPO B	
	X-Y	p	X-Y	p
Casado con Soltero	2,06	0,018	-2,39	0,025
Casado con otro	1,36	0,580	0,44	0,612
Soltero con otro	-0,70	0,405	2,83	0,528

Fuente: Propias del autor

Nota: X-Y= diferencia de medias poblacionales

P=valor del estadístico de prueba DMS

Si $p < 0,05$ existen diferencias estadísticamente significativas

En relación al Cuadro 14, se observa que en la variable estado civil casado y soltero existen diferencias estadísticamente significativas de forma general para el grupo B, donde se observa respectivamente que $p = 0,018 < 0,05$ y $p = 0,025 < 0,05$. Por lo tanto es claro que los estudiantes con estado civil casado tienen un nivel estresante de estrés académico mayor al de los estudiantes solteros del grupo B.

www.bdigital.ula.ve

En relación a lo anterior, se puede evidenciar que en ambos grupos la variable estado civil casado presenta un nivel estresante de estrés académico mayor al nivel de estrés académico de los individuos pertenecientes a cada grupo en la categoría de estado civil soltero.

Estrés Académico y Recursos de afrontamiento psicosociales

Cuadro 15. Estrés Académico y recursos psicosociales empleados para el manejo del Estrés Académico en el período de evaluaciones, en estudiantes de ambos grupos de investigación.

MANEJO DEL ESTRES	TOTAL				GRUPO A				GRUPO B			
	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p
PASEAR												
SI	90	2,47	1,100	0,366	39	3,48	1,256	0,255	51	2,95	1,523	0,312
NO	85	4,25			36	3,58			49	2,85		
CINE												
SI	99	1,93	1,866	0,557	33	2,25	1,250	0,578	66	3,56	1,859	0,548
NO	51	4,10			42	3,15			9	1,25		
DEPORTE												
SI	103	1,70	0,769	0,645	36	1,58	1,485	0,256	67	2,45	1,002	0,025
NO	47	4,03			39				8			
MÚSICA												
SI	92	5,14	2,448	0,012	32	2,45	1,045	0,023	60	1,75	1,045	0,215
NO	58	3,85			43				15			
LEER												
SI	94	5,87	4,061	0,065	36	1,74	1,245	0,478	58	2,86	2,145	0,075
NO	56	3,54			39				17			
BEBER												
SI	97	3,72	1,733	0,085	35	2,045	1,378	0,078	62	1,247	1,745	0,089
NO	53	3,93			40				13			
PAREJA												
SI	79	2,17	1,485	0,654	26	3,058	1,752	0,589	53	2,458	1,485	0,459
NO	71	2,45			49	3,012			22	2,045		
DESCANSAR												
SI	77	2,78	1,025	0,148	32	2,75	1,798	0,178	45	2,56	1,008	0,195
NO	73	2,49			43	2,85			30	2,05		
FAMILIA												
SI	54	1,05	0,014	0,245	16	1,09	1,002	0,114	38	1,32	1,025	0,215
NO	96	3,75			59				37			
OTRO												
SI	69	1,56	-0,375	0,128	38	1,45	-1,452	0,145	31	-1,145	-0,156	0,098
NO	81	1,89			37	1,42			44			

Fuente: Elaboración propia del Autor.

En el cuadro anterior, en forma general se observa que escuchar música se convierte en el recurso para enfrentar el estrés dado que reportó un $p = 0,012 < 0,05$ por lo que los estudiantes del grupo A y del grupo B que tienen el hábito de escuchar música poseen un recurso para enfrentar el estrés respecto a los que no lo poseen. Pero al observar, por grupos esta situación solo se refleja en el grupo A, donde $p = 0,023 < 0,05$, ya que en el grupo B la actividad que resalta en afrontamiento del estrés es practicar deporte donde existe un p valor de $p = 0,025 < 0,05$, lo que permite deducir que los estudiantes del grupo A le dan mayor importancia a escuchar música que los estudiantes del grupo B.

Lo que permite concluir, que las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizada por los estudiantes de ambos grupos son escuchar música y practicar deporte.

www.bdigital.ula.ve

Cuadro 16. Estrés Académico y recursos psicosociales empleados para el manejo del estrés académico por los compañeros en el período de evaluaciones, en estudiantes de ambas grupos de investigación.

MANEJO DEL ESTRES	TOTAL				GRUPO A				GRUPO B			
	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p	N	\bar{X}	t	p
PASEAR												
SI	86	2,25	-1,232	0,178	35	2,46	-1,089	0,960	51	2,56	1,032	0,058
NO	89	2,26			40	2,68			49	2,45		
CINE												
SI	83	3,07	1,045	0,089	17	3,15	1,076	0,098	66	4,56	1,254	0,078
NO	92	4,58			58	4,02			34	3,98		
DEPORTE												
SI	109	5,45	2,132	0,046	42	4,78	1,256	0,038	67	3,89	1,112	0,032
NO	66	4,26			33	3,75			33	2,56		
MÚSICA												
SI	86	3,78	1,456	0,786	26	2,05	-1,480	0,589	60	4,89	1,256	0,485
NO	89	4,12			49	3,75			40	2,56		
LEER												
SI	79	2,75	0,091	0,925	21	2,01	-1,005	0,896	58	3,78	1,256	0,756
NO	96	5,49			54	4,35			42	2,15		
BEBER												
SI	86	4,59	1,456	0,856	24	3,75	-0,456	0,758	62	4,45	1,736	0,698
NO	89	5,12			51	4,89			38	2,95		
PAREJA												
SI	82	4,69	-1,450	0,445	19	4,94	1,790	0,568	53	4,97	-0,360	0,362
NO	103	5,68			56	5,11			47	4,78		
DESCANSAR												
SI	62	3,79	0,090	0,560	17	2,98	0,012	0,640	45	3,14	0,025	0,369
NO	113	5,29			58	3,58			55	4,01		
FAMILIA												
SI	57	2,75	1,058	0,256	19	3,45	-0,410	0,358	38	3,86	-0,100	0,452
NO	118	5,49			56	4,78			62	5,12		
OTRO												
SI	44	3,89	-0,009	0,930	13	3,00	0,089	0,945	31	3,03	-0,25	0,928
NO	131	4,89			62	4,12			69	5,06		

Fuente: Elaboración propia del Autor.

Al observar el cuadro anterior, que se refiere a la opinión acerca de cómo sus compañeros controlan el estrés de forma general coinciden ambos grupos que practicar deporte contribuye a manejar el estrés esto se refleja que presenta diferencias significativas $p = 0,046 < p = 0,05$, además concuerda con la opinión de cada grupo donde para el grupo A presenta diferencias significativas dado que $p = 0,038 < 0,05$ y para el grupo B $p = 0,032 < 0,05$ por lo que ambos grupos reflejan que el deporte es un recurso para enfrentar el estrés por parte de sus compañeros.

www.bdigital.ula.ve

Estrés Académico en función de las dimensiones obtenidas del análisis factorial de J de Pablos (2002).

Cuadro 17. Distribución de los estudiantes según factores asociados al estrés académico durante el periodo de exámenes, en forma general y por grupo de investigación.

ESTRÉS ACADÉMICO POR CONSTRUCTO	TOTAL		GRUPO A		GRUPO B	
	X	S	X	S	X	S
ESTRÉS EN LOS EXÁMENES						
Prepara un examen inmediato	5,63	2,96	5,28	2,95	5,97	2,97
Efectuar un examen escrito	6,49	1,83	7,12	1,54	5,86	2,12
Esperar los resultados	7,33	1,60	7,17	1,78	7,49	1,42
Suspender un examen	6,48	2,25	5,85	2,87	7,10	1,63
TOTAL	6,49	2,16	6,36	2,29	6,61	2,04
ESTRÉS GENERAL						
Preparar un trabajo individualmente	4,10	1,79	4,30	1,82	3,90	1,75
Preparar un trabajo en grupo	6,14	2,29	4,53	3,08	7,74	1,49
Preparar una duda a un profesor Fuera de clase (en privado)	5,11	2,61	4,27	2,81	5,95	2,40
Hablar con un profesor sobre sus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación)	7,28	1,98	7,71	1,47	6,84	2,49
TOTAL	5,66	2,17	5,20	2,30	6,11	2,03
ANSIEDAD SOCIAL						
Efectuar un examen oral	6,03	2,45	5,95	2,03	6,10	2,87
Ser preguntado en clase	7,02	1,92	6,23	2,31	7,80	1,53
Preguntar una duda en público	7,04	2,03	7,52	1,91	6,56	2,14
participar en un seminario	6,61	2,26	7,39	2,25	5,83	2,27

TOTAL	6,93	2,17	6,77	2,13	6,57	2,20
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Fuente: Propias del autor

Nota: X: Nivel Medio de Estrés Académico

S: Desviación estándar del nivel de Estrés Académico

Al realizar el análisis del cuadro anterior referente al estrés académico por factores relacionado con el periodo de exámenes, se registró una media (X) igual 6,49 con una desviación estándar (S) igual a 2,16. Por lo que se logró determinar que efectuar un examen escrito (X=6,49) y esperar los resultados (X=7,33) son los factores que más causan estrés de forma general en los estudiantes.

En lo referente al estrés general, no asociado al periodo de exámenes la media (X) es de 5,66 con una desviación estándar (S) de 2,17, lo que se puede clasificar como estrés moderado donde preparar un trabajo en grupo y hablar con un profesor sobre sus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación) son las condiciones generadoras de estrés, en función de los grupos solo la segunda condición afecta al grupo A y ambas afectan al grupo B.

En lo que respecta a la ansiedad social la media (X) fue de 6,93 con una desviación estándar (S) de 2,17 lo que se puede clasificar con un nivel estresante. Las condiciones que lo generan son preguntar una duda en público (X=7,04) y ser preguntado en clase (X=7,02). Para el grupo A las condiciones que lo generan son preguntar una duda en público (X=7,52) y participar en un seminario (X=7,39) y para el grupo B solo lo genera ser preguntado en clase (X=7,80).

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

DE LA INVESTIGACIÓN

Luego de presentados y analizados los datos se discutieron los resultados a partir de los objetivos planteados.

En lo que respecta a Analizar las variables sociodemográficas en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes, desde febrero a abril del 2018 se logró determinar que:

En relación a la variable tiempo dedicado al estudio esta resulto estadísticamente no significativa $p=0,292 > p=0,05$ de forma general e inclusive para ambos grupos que conformaron la investigación. En referencia al número de asignaturas cursadas tampoco tiene efecto alguno en el nivel de estrés académico de los estudiantes, ni de forma total ni en los grupos por separados. Sin embargo en los estudiantes que trabajan, si tiene un efecto negativo su tiempo dedicado al trabajo dado que se observó diferencias significativas de forma general $p=0,025 < p=0,05$ y en ambos grupos también se observó diferencias significativas para el grupo A $p=0,045 < p=0,05$ y para el grupo B $p=0,038 < p=0,05$.

Además en referencia al estado civil de los participantes los que poseen estado civil casado en ambos grupos poseen un nivel de estrés que se denomina estresante en referencia a las diferencias estadísticamente obtenidas $p=0,018 < p=0,05$, a esto se le suma los que tienen hijos pues presentan una diferencia significativa de forma general e inclusive en ambos

grupos, lo que indica que estos estudiantes poseen un nivel muy estresante de estrés académico.

Ante los resultados obtenidos se puede inferenciar, que un estudiante casado, con hijo, que cumple un trabajo con una jornada de 8 o horas semanales presenta un mayor estrés que los estudiantes que no poseen tales características. Por lo que estos estudiantes deben adoptar estrategias de afrontamiento diferentes a las que realizaban antes de asumir diferentes compromisos para lograr las metas propuestas de manera exitosa.

Al detectar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 1ero al 4to año de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes entre los meses de febrero a abril del año 2018 se obtuvo que:

Los estudiantes que conformaron la muestra en estudio clasificados en los grupos A y B de la investigación presentaron estrés académico con un promedio (\bar{X}) de 6,27 puntos con una desviación estándar (DE) de 2,49 puntos el cual se puede clasificar como un nivel muy estresante. Se determinó mediante el estadístico t de student para la correlación de medias de muestras independientes, se logró detectar que no existen diferencias estadísticamente significativas entre ambas muestras de los grupos A y B, reportando $t=0,4358$ con $gl=175$ donde p valor es igual a $p=0,5642 > p= 0,05$, además se logró constatar que ambos grupos poseen niveles similares de estrés académico, es importante resaltar que este resultado coincide con las investigaciones realizadas por Labrador (2012) quien hizo uso del Cuestionario de Evaluación del Estrés Académico (CEEA) logro determinar que los estudiantes universitarios están sometidos a tensiones y presiones que afectan el rendimiento académico, igualmente coincide con Martin (2015) y Valverde (2015) quien en su investigación determino factores que producen niveles altos de estrés académico en estudiantes universitarios.

Igualmente, en el estudio realizado por Souto (2015) con el cual son coincidentes los resultados encontrados en la presente investigación, hallo situaciones del entorno académico que desencadenan estrés en los estudiantes universitarios. Otro autor con el cual coincide los resultados encontrados es Pulido (2015) donde en algunas carreras específicas presentan altos niveles de estrés.

De igual forma al contrastar los diferentes niveles de estrés académico según los diferentes factores de estrés en los exámenes, estrés general y ansiedad social que influyen en el nivel de estrés académico en los estudiantes de 1ero y 4to año de la facultad de odontología de la Universidad de Los Andes desde febrero hasta abril de 2018 se obtuvo los siguientes resultados:

Los promedios hallados en el factor estrés durante el periodo de exámenes $X=6,49$ con desviación estándar $S=2,16$ ubica a ambos grupos de estudiantes en la categoría de estresante donde los factores que inciden en mayor estrés durante el periodo de exámenes son efectuar un examen escrito $X=6,49$ y esperar los resultados $X=7,33$. Estos resultados encontrados coinciden con los autores utilizados como antecedentes de la investigación donde más precisamente Labrador (2012) expone claramente “La realización de exámenes como factor estresante sugiere que el alumno se encuentra expuesto a un evento vital propio de su etapa estudiantil” (p.133) Esta responsabilidad centrada en el quehacer académico de los estudiantes define todo el proceso para el cual se ha preparado para un evento que le produce estrés como lo afirma Cabanach (2008) “la responsabilidad académica supone para el estudiante la constante exigencia de desarrollar nuevos recursos, lo que en sí mismo constituye un factor facilitador de la aparición de estrés” (p.121). Lo que implica condiciones del contexto educativo donde el estudiante se ha desenvuelto y ha adquirido habilidades en el manejo de este tipo de situaciones que le puede producir estrés.

En lo que se refiere al estrés general, el promedio $X=5,66$ con una desviación estándar $S=2,17$ lo que se puede categorizar con un nivel de estrés moderado donde los factores que destacaron sobre la media fueron preparar un trabajo en grupo $X=6,14$ y hablar con un profesor sobre sus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación) $X=7,28$.

En cuanto, a la ansiedad social, la media obtenida fue $X=6,93$ con una desviación estándar de $2,17$ resultado que lo ubica en el nivel de estrés académico en la categoría de estresante, donde los factores que reportaron mayor promedio fueron ser preguntado en clase ($X=7,02$) y preguntar una duda en público ($X=7,04$) lo que implica que la intervención oral de los estudiante produce estrés por su actividad académica.

Ante estos resultados y la coincidencia con los antecedentes revisados se concuerda que las actividades académicas que sobrecargan el desempeño del estudiante producen condiciones negativas a partir de los diversos factores de estrés que intervienen en cada evento académico al que se vean sometidos, por ello es importante resaltar que la formación profesional de un estudiante estriba en un menor estrés en el aprendizaje para lograr alcanzar una mejor formación de forma agradable a través del afrontamiento del estrés como lo plantea

En referencia a la relación entre las variables sociodemográficas y el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año, se pudo establecer que existen algunas diferencias significativas entre las variables estado civil y manejo de estrés académico de los estudiantes de ambos grupos, los estudiantes casados tienden a tener mayor estrés académico que los solteros e inclusive los que tienen otro estado civil presentan mayor estrés académico, los estudiantes que tienen hijos poseen un mayor nivel de estrés académico que los que no poseen así como los estudiantes que poseen trabajo tienen mayor estrés académico. Respecto a la

variable procedencia no existen diferencias significativas con los niveles de estrés académico.

De igual forma, existe por grupos un comportamiento muy parecido a lo ocurrido de forma general. Para el grupo A, las variables estado civil, posee hijos y si trabaja presentan diferencias estadísticamente significativas con respecto al manejo de estrés académico respectivamente en cada caso. De igual forma se observa en el grupo B, que dichas variables presentan diferencias estadísticamente significativas y ambos grupos la variable procedencia no presenta diferencias estadísticamente significativas lo que implica que el lugar de procedencia no influye en el nivel de estrés académico.

En lo que respecta a la variable estado civil casado y soltero existen diferencias estadísticamente significativas de forma general como para el grupo A, Por lo tanto es claro que los estudiantes con estado civil casado tienen un nivel estresante de estrés académico mayor al de los estudiantes solteros del grupo A. Esta relación en el grupo B presenta que la variable estado civil casado y soltero existen diferencias estadísticamente significativas de forma general, Por lo tanto es claro que los estudiantes con estado civil casado tienen un nivel estresante de estrés académico mayor al de los estudiantes solteros del grupo B.

En correspondencia a lo anterior, se puede evidenciar que en ambos grupos la variable estado civil casado presenta un nivel muy estresante de estrés académico mayor al nivel de estrés académico de los individuos pertenecientes a cada grupo en la categoría de estado civil soltero.

En cuanto a los recursos de afrontamiento psicosociales para el manejo del estrés académico que emplean los estudiantes de Odontología de la Universidad de los Andes, se logró conocer que escuchar música es el recurso utilizado para enfrentar el estrés por lo que los estudiantes del grupo A y del grupo B que acostumbran a escuchar música poseen un recurso para enfrentar el estrés respecto a los que no lo poseen. Pero esta situación, solo

se refleja en el grupo A, ya que en el grupo B la actividad que resalta en afrontamiento del estrés es practicar deporte esto permite deducir que las estrategias de afrontamiento del estrés más utilizada por los estudiantes de ambos grupos son escuchar música y practicar deporte.

Al observar de forma general acerca de cómo sus compañeros controlan el estrés coinciden ambos grupos que practicar deporte contribuye a manejar el estrés, esto se refleja que presenta diferencias significativas $p=0,046 < p=0,05$, además coincide con la opinión de cada grupo donde para el grupo A presenta diferencias significativas dado que $p=0,038 < p=0,05$ y para el grupo B $p=0,032 < p=0,05$ por lo que ambos grupos reflejan que el deporte es un recurso para enfrentar el estrés por parte de sus compañeros causado durante el periodo de evaluaciones.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En este capítulo se establecen las conclusiones y recomendaciones derivadas del proceso de investigación cuyo propósito principal fue evaluar el estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Odontología de 1ero y 4to año en la Universidad de los Andes en el periodo comprendido desde febrero a abril del año 2018.

Conclusiones

Para dar respuesta al objetivo planteado en el presente trabajo de investigación acerca de analizar las variables sociodemográficas en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes, desde febrero a abril del 2018, se puede afirmar que el mayor porcentaje de ambos grupos que participaron en la investigación son mujeres pues representan el 85,14% de la muestra, una edad promedio de 21,45 años, en su mayoría son solteros 84,57%, el 90,29% no tiene hijos, el 78,86% pertenecen a la localidad de Mérida, el 84,57% no ejerce ningún trabajo. El 48% tiene 6 asignaturas a cursar en el año, el 47,43% dedica entre 2 y 3 horas a estudiar diariamente. Estas características son propias de los jóvenes que estudian odontología, que están dedicados solo a la actividad de estudios académicos.

De igual manera para dar respuesta al objetivo de detectar el nivel de estrés académico en los estudiantes del 1ero al 4to año de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes entre los meses de febrero a abril del año 2018, a partir de los resultados obtenidos de los datos recolectados a través del CEEA, se evidencio que los estudiantes poseen un

nivel de estrés académico en la categoría de muy estresante con un promedio de 6,27 y una desviación estándar igual a 2,49.

El objetivo planteado que trató sobre contrastar los diferentes niveles de estrés académico según los diferentes factores de estrés en los estudiantes de la Facultad de Odontología en la Universidad de Los Andes desde febrero hasta abril de 2018, los que inciden en los estudiantes son estrés en los exámenes que reportó un promedio de 6,49 puntos, estrés general un promedio de 5,66 puntos y ansiedad social un promedio de 6,93 puntos dentro de los cuales existen eventos detonadores de estos promedios como lo son efectuar un examen escrito con promedio igual a 6,49 puntos, esperar los resultados de dicho examen un promedio de 7,33 puntos, preparar un trabajo en grupo con promedio de 6,14 puntos, Hablar con un profesor sobre sus problemas académicos con un promedio de 7,28 puntos, ser preguntado en clase con promedio de 7,02 puntos y preguntar una duda en público con promedio de 7,04 puntos.

Para el evento de efectuar un examen escrito este puedes estar asociado a la disposición que tiene el estudiante y la previa preparación para realizarlo además se puede observar la inseguridad del estudiante en su desempeño pues presenta mayor promedio en la espera de los resultados. En cuanto al estrés que se genera por preparar un trabajo en grupo este posiblemente se deba a la desconfianza que se genera de los compañeros con los que se va a realizar de igual forma los estudiantes valoran un entorno académico menos amenazante por lo que ser preguntado ante el grupo es un desencadenante de estrés.

En referencia al objetivo de conocer los recursos de afrontamiento psicosociales para para el manejo de estrés que manejan los estudiantes de odontología de la Universidad de Los Andes, en referencia a al recurso

utilizado de forma individual es escuchar música, mientras que se observa que ambos grupos coinciden que hacer deporte es un recurso para enfrentar el estrés académico por parte de los compañeros.

Recomendaciones

A los estudiantes cursantes del 1° al 4° año de la facultad de Odontología de la Universidad de los Andes, en los actuales momentos de crisis que vive el país se debe evaluar las condiciones sociales, económicas, y de carga de matrícula para alcanzar con éxito las diferentes metas que se propongan en relación a sus logros académicos.

- Realizar frecuentemente una revisión de sus avances y logros según el cumplimiento de expectativas propuestas, así como la organización del cumplimiento de actividades en cada cátedra.
- Asistir asesorías y tutorías que ofrezcan los estudiantes avanzados o los docentes de las respectivas cátedras.
- A los docentes que conforman la planta profesoral de la facultad de Odontología de la Universidad de los Andes ofertar asesorías y tutorías de las cátedras que dictan, con la finalidad de brindar apoyo académico y formación a los estudiantes que cursan cada año.
- Reconocer que el estrés académico afecta a un número importante de estudiantes de la facultad el cual llega a convertirse en un impedimento de alcanzar las metas que se plantean los estudiantes.
- Buscar diversas alternativas para la evaluación de los aprendizajes fundamentadas en procesos y no en contenidos teóricos que aunque necesarios no son la base de la formación profesional.
- Permitir una mayor interacción, propiciando un clima en el aula de clase, donde el estudiante tenga la oportunidad de interactuar con el docente, con los miembros de sus grupos y de otros grupos de trabajo.

- A la Universidad estimular la creación de oficinas de atención estudiantil para la orientación y abordaje pedagógico en las diversas cátedras que conforman los pensum de estudio.
- Incentivar la participación en diversas áreas culturales, deportivas y de recreación que permitan tener una amplia gama de opciones para el afrontamiento del estrés académico.
- Comprender que no es suficiente con tener en las instituciones estudiantes interesados en ser profesionales, ello debe ir acompañado de motivación, métodos y técnicas que permitan que tal potencialidad se mantenga.

www.bdigital.ula.ve

REFERENCIAS BIBLIOHEMEROGRÁFICAS

- Acosta, O (2002) Validity and reliability of the Spanish Modified Version of The Trait Meta Mood Scale. *Psychological Reports*.
- Aguado P. B, Ramal J, Calvo F. y Vallespín R (2001) Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social. *Psiquis*.
- Arias, F (2012) El proyecto de investigación. Editorial Espíteme. Caracas, Venezuela.
- Balestrini A., M. (2007) Cómo se elabora el proyecto de investigación (7a. e.). Caracas, Venezuela: Consultores Asociados.
- Barron, F (2003) El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva.
- Bavaresco, A (2009) Las técnicas de la investigación. Imprenta internacional C.A. Octava edición, Maracaibo, Venezuela.
- Bavaresco, A. (2008) Proceso metodológico en la investigación (Cómo hacer un Diseño de Investigación). Maracaibo, Venezuela: Editorial de la Universidad del Zulia.
- Cabanach R, Valle A., Rodríguez S y Piñeiro I (2008) Respuesta de estrés en contextos universitarios: construcción de una escala de medida. V Congreso Internacional de Psicología y Educación: los retos de futuro Oviedo.
- Chambel J, Curral L.(2005) Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *J Appl Psychol*.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 36868. Diciembre 30.
- Crespo, M. y Labrador, F.J (2003) Estrés. Madrid: Síntesis.
- De Pablo J, Baillès E, Pérez J, Valdés M (2002) Construcción de una Escala de Estrés Académico para Estudiantes Universitarios. *Educación Médica*.
- Del Toro A, Gorguet C, Pérez Y, Ramos D (2011) Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*.
- Edwards K (2001) Stress, negative exchange and health symptoms in university students. *J Am Coll Health*.

- Everly, J (1989) Emotional intelligence in the context of learning and achievement. In R. Schulze y R. D. Roberts (Eds.), Emotional intelligence: An international Handbook.
- Extremera, F Pacheco, N. Durán, A. Rey, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. Revista de Educación.
- 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. Univ Psychol.
- Felsten G, Wilcox K (2000) Influences of stress, situation-specific mastery beliefs and satisfaction with social support on well-being and academic performance. Psychol
- Fernandez, L. González, A. y Trianes (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en los estudiantes universitarios. Documento en línea Disponible en: <http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/new/ContadorArticulo.php?950.1998> [Consulta: 2018, 26 febrero].
- Friis R, Wittchen H, Pfister H, Lieb R (2002) Life events and changes in the course of depression in young adults. Eur Psychiatry.
- Gutiérrez, L. Calvo, M (2000) Estrés, ansiedad y eficiencia. Santa Cruz de Tenerife: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Laguna.
- Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, P (2010) Metodología de la Investigación. Editorial McGraw Hill Interamericana de México, S.A. México.
- Hernández, T. Pozo, K. Y Polo, L. (1994) Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. Pensamiento Psicológico.
- Holmes, L. y Rahe, I (1967) Coping strategies and psychological distress: Prospective analyses of early and middle adolescents. American Journal of Community Psychology.
- Hurtado, J (2006) El proceso de la investigación holística. Caracas: Sygal. Editorial.

- Kember D (2004) Interpreting student workload and the factors which shape students perceptions of their workload. Stud High Educ.
- Killers G., Abrams K. y Borchardt C (2000) The relationship between anxiety disorders and alcohol use disorders: a review of major perspectives and findings. Clinical Psychology Review.
- Labrador F. J. (1995) El estrés: nuevas técnicas para su control. Madrid: Temas de Hoy.
- Labrador, C (2012) Estrés Académico en Estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Documento Disponible en; <http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1.2012> [Consulta: 2018, 12 Febrero]
- Lazarus. A. y Folkman. C (1987) Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Revista Ansiedad y Estrés.
- Lumley A, Provenzano M. (2003) Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. J Educ Psychol.
- Martín, Y (2013) Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. 2013 Documento en línea Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext [Consulta: 2018, 12 febrero]
- Medina, G (2008) El Estrés. Emoción y motivación. La adaptación humana, Vol 3.
- Michie F, Glachan M, Bray D (2001) An evaluation of factors influencing the academic self-concept, self-esteem and academic stress for direct and re-entry students in Higher Education. Educ Psychol.

- Monzón, M. (2007) Estrés académico en estudiantes universitarios. Documento en línea Disponible en: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119> [Consulta: 2018, 14 febrero]
- Muñoz F (1999) El estrés académico. Incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variable psicosociales en la salud, bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios. Tesis doctoral dirigida por León, J. M., y leída en la Facultad de Psicología de la Universidad de Sevilla.
- Organización Mundial de Salud Estadísticas Sanitarias Mundiales (1998) Documento en línea disponible en <http://www.who.int/healthinfo/statistics/whostat2005es2.pdf> 1998 [Consulta: 2018, 13 febrero]
- Overbeek G (2003) Young adults relationship transition and the incidence of mental disorders: a three-wave longitudinal study, Soc Psychiatry Epidemiol.
- Pacheco, M. y Vargas, Y (2013) Estrés y desempeño ocupacional en estudiantes de terapia ocupacional. Documento en línea Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext [Consulta: 2018, 12 febrero]
- Peréz, F. y Cartes-Velásquez, R. (2015) Estrés y burnout en estudiantes de Odontología: una situación preocupante en la formación profesional. Documento en línea Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200014 [Consulta: 2018, 13 febrero]
- Pulido, L (2012) Estrés académico en estudiantes universitarios. Facultad de Psicología, al IPIEC. Documento Disponible en; <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>. 2012 [Consulta: 2015, 12 Febrero]
- Rogers, C (1980) Introducción a la psicología social. Dykinson S.L. España.
- Rubio Ch, Lubin B (1986) Collage student mental health: a person-environment interactional analysis, J Clin Psychol.
- Ruiñol, M (2007) Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. Psicothema.

- Sandi, F. y Calés, M (2000) Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition and Emotion*.
- Sardin, A (2005) El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo. Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa.
- Selye, H (1982). *Selye's guide to stress research*. New York: Van Nostrand Reinhold.1982.
- Smith, C. y Ellsworth, P (1987) Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Souto, A (2012) Regulación Emocional y Estrés Académico en Estudiantes de Fisioterapia departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Departamento de Fisioterapia. 2012 Documento en línea Disponible en: uc.udc.es/bitstream/2183/11719/2/SoutoGestal_AntonioJose_TD_2013.pdf[Consulta: 2018, 12 febrero]
- Struthers W, Perry P, Menec H (2000) An examination of the relationships among academic stress, coping motivation and performance in college. *Res High Educ*.
- Ticona, S. Paucar, G. y Llerena, G. (2006) Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería. Perú. Documento en línea Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181> [Consulta: 2018, 12 febrero]
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2005) Manual de Trabajos de Especialización, Maestría y Tesis Doctorales. FEDUPEL, Caracas.
- Valverde, J. (2015) Evaluación de estrés en estudiantes del tercer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Loja. Documento en línea Disponible en: <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/12619> Consulta: 2019, 12 mayo]

www.bdigital.ula.ve

Anexos

ANEXO A

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO.

AMIGO ESTUDIANTE:

Muchas gracias por su colaboración. A continuación se le entregará un cuestionario de evaluación del **estrés académico**, referido al grado de estrés que le puede generar a usted el período de exámenes. Antes de llenar dicha encuesta, se le agradece que complete la presente planilla.

Recuerde que esta investigación es completamente anónima. En todo caso, sus datos en todo momento permanecerán totalmente confidenciales, y no serán suministrados a ninguna persona ajena a esta investigación. Por favor indique los siguientes datos:

1'. Estado civil:	Casado:	Soltero:	Otro:
2'. ¿Tiene hijos?	Sí:	No:	¿Cuántos?
3'. Lugar de procedencia:			
4'. ¿Trabaja?	Sí:	No:	
5' Tiempo de dedicación u horas de trabajo:			
6'. ¿ Cuáles asignaturas cursa en el año?			
7'. Número de asignaturas que cursa en el regular actualmente:			
8'. Semestre o año que está cursando actualmente:			
9'. Año de ingreso a la universidad:			
10'. ¿Está usted de acuerdo con que se incluya su índice académico en nuestro análisis?	Sí:	No:	
11'. En caso de haber estado de acuerdo, por favor indique su número de cédula de identidad			
12'. ¿A qué Escuela pertenece usted?	Bioanálisis:	Farmacia:	
13'. ¿Qué tiempo (horas) dedica al estudio después de cada clase del curso intensivo?			
14'. ¿Qué siente usted, por no haber salido de vacaciones, ni estar con su familia y amigos por realizar el curso intensivo?	Alegría:	Preocupación:	
	Tristeza:	Otros:	
15'. ¿Cómo suele usted manejar el estrés que le genera el curso intensivo? (Puede elegir una o varias alternativas)	Salir a pasear con los amigos:	Salir a beber con los amigos:	
	Ir al cine:	Salir con la pareja:	
	Practicar un deporte:	Descansar en casa:	
	Escuchar música:	Salir a pasear con la familia:	
	Leer:	Otros:	
16'. ¿Cómo suelen manejar sus compañeros de estudio el estrés que les genera el curso intensivo? (Puede elegir una o varias alternativas)	Salir con los amigos:	Salir a beber con los amigos:	
	Ir al cine:	Salir con la pareja:	
	Practicar un deporte:	Descansar en casa:	
	Escuchar música:	Salir a pasear con la familia:	
	Leer:	Otros:	

ANEXO B CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ESTRES ACADEMICO

CUESTIONARIO DE EVALUACION DEL ESTRES ACADEMICO

Identificación: Edad: Sexo: Hombre / Mujer
 Universidad: Fecha:
 Facultad o Escuela:

Los siguientes puntos describen actividades o situaciones que se presentan en la vida académica y que pueden ser estresantes para los estudiantes (es decir, que provocan tensión o malestar excesivo en el individuo). En cada punto, señala con un círculo el número (de 1 a 9) que mejor indique en que medida es estresante para ti. A continuación marca con un círculo si te has encontrado o no en esta situación durante las últimas 4 semanas.

- | | NADA
ESTRESANTE | | | | | | | | MUY
ESTRESANTE |
|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| 1. Preparar un examen inmediato: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 2. Efectuar un examen oral: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 3. Efectuar un examen escrito: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 4. Esperar los resultados de un examen: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 5. Suspender un examen: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 6. Ser preguntado en clase: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 7. Preparar un trabajo individualmente: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 8. Preparar un trabajo en grupo: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 9. Preguntar una duda a un profesor en clase (en público): | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 10. Preguntar una duda a un profesor fuera de clase (en privado): | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 11. Hablar con un profesor sobre tus problemas académicos (en privado, desacuerdos sobre resultados de exámenes, demanda de orientación): | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |
| 12. Participar en un seminario (discusión de temas en grupos reducidos): | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Últimas 4 semanas: SI/NO | | | | | | | | |

	NADA ESTRESANTE	MUY ESTRESANTE																
13. Efectuar actividades de prácticas:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	
14. Exponer un tema en clase:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	
15. Discutir problemas académicos con compañeros (en asambleas o reuniones):	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	
16. Entrar o salir del aula cuando la clase ya ha empezado:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	
17. Excesiva cantidad de materia para estudiar:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	
18. Falta de tiempo para estudiar:	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td style="width: 10%;">2</td><td style="width: 10%;">3</td><td style="width: 10%;">4</td><td style="width: 10%;">5</td><td style="width: 10%;">6</td><td style="width: 10%;">7</td><td style="width: 10%;">8</td><td style="width: 10%;">9</td> </tr> </table>									1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9										
	Últimas 4 semanas: SI/NO																	

www.bdigital.ula.ve