

INTRODUCCIÓN

Nuestra sociedad actual está expuesta a altos niveles de estrés. Es normal que algunos estudiantes se sientan más cansados que de costumbre, uno de ellos más irritables, otros tienen fuertes dolores de cabeza y muchas veces piensan acerca del exceso de actividades diarias. Para muchos estudiantes la vida universitaria es una experiencia positiva, un reto que asumen con motivación. Sin embargo, para otros, el acceso a la universidad puede convertirse en una experiencia muy estresante de difícil manejo.

Los universitarios deben enfrentarse a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones, etc. Si a este hecho sumamos la escasez de empleo que caracteriza nuestra época, junto con la alta competitividad a la que se ven sometidos estos sujetos, veremos que el paso por la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas.

Esta transición durante la universidad y en otros semestres más avanzados puede resultar aun estresante no solo en el primer semestre de la facultad, ya que el nivel de estrés aumenta en determinados momentos tales como en la época de exámenes, los trabajos de clase, como el caso del 9º semestre en los que conjuntamente se va incorporando la asignación de escenarios para la realización de las prácticas profesionales. Ya en los últimos semestres es indudable que los estresores cambien o se encuentren en el mismo nivel de los que se presentaban en semestres anteriores, aunando a esto la ansiedad que produzca al acercarse el desenlace de la facultad y la presión de los mismos docentes a un desempeño más selecto dentro del mismo salón de clases debido al avanzado grado de semestre.

Esta situación nos pone ante la necesidad de analizar los factores como el estrés y ansiedad que pueden estar condicionando el rendimiento y la deserción de estudiantes universitarios que trabajan, que inician sus tramos curriculares con metas elevadas y motivaciones altas, y que, en muchas ocasiones, terminan abandonando sus estudios con acumulación de experiencias de fracaso debido a una presión que se retroalimenta tanto desde el ámbito académico como desde el ámbito laboral. Existen

casos en los que los estudiantes se encuentran desmotivados, no rinden académicamente o simplemente abandonan sus estudios sin que lleguemos a entender muy bien el porqué de este fenómeno.

Por lo tanto el objetivo general de esta investigación es determinar si el estrés y ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija.

Para ello, este trabajo de investigación se estructura en seis capítulos. En el primer capítulo: se da inicio a la investigación con lo que es el planteamiento del problema justificando el porqué de la misma. En el segundo capítulo: se dan a conocer los objetivos a alcanzar y las hipótesis, identificando posteriormente las variables de la problemática.

En el tercer capítulo: referido al marco teórico, se describen las bases teóricas tales como breve historia del estrés, el estrés y la ansiedad y rendimiento académico, para comprender con más claridad de los mismos se da una definición de acuerdo a diversos puntos de vista de algunos autores que sustentan a cada una de las variables analizadas.

En el cuarto y quinto capítulo: describe el método de investigación seguido, conformado por el tipo y diseño del estudio, las características de la muestra utilizada, una descripción detallada de los instrumentos que se utilizaron para luego describir el bajo rendimiento académico vinculado al estrés, señalando la descripción de los datos y los estadísticos para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en relación a los objetivos planteados.

En el sexto capítulo: las conclusiones y recomendaciones. Por último, las referencias bibliográficas y los anexos.

I. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

El estrés es uno de los principales problemas que afecta a nuestra sociedad, día a día vemos como este ha ido afectando no sólo a los adultos sino también a los universitarios y que en base a esto su comportamiento tiene distintas variables que en algunos casos conlleva a refugiarse en diferentes factores estresantes día tras día, como ser: la salud física y mental, situaciones o problemas familiares, económicos, laborales, alteraciones de la rutina, imprevistos, pruebas objetivas, trabajos investigativos, relaciones interpersonales inadecuadas y aquellos factores infecciosos de la sociedad alcohol, drogas, entre otros, a los que todo joven enfrenta de diversas maneras afectando sin duda su desempeño académico al no saber de qué manera actuar ante múltiples estímulos.

“El estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida” (Pèiro, 2005: 10). La manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresantes. Por lo tanto aquellos estudiantes que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprendan de la situación, se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío (ya que es necesario experimentar cierto nivel de estrés para que se inicie una acción) pero por el contrario, aquellos que no puedan “manejar” correctamente estas situaciones experimentaran insatisfacción personal o desgaste produciéndose así en ellos, estrés académico.

El hablar de estrés y ansiedad en el ámbito estudiantil no sólo requiere identificar las condiciones de vida de los estudiantes, sino también la capacidad que ellos poseen para afrontar estas situaciones estresantes en el momento que se presenten, en este caso los estudiantes que saben manejar aquellos eventos estresantes y las demandas académicas no verían afectado en parte su rendimiento académico, pero esto no es lo mismo para aquellos casos en los que no se pueden canalizar estos eventos

estresantes, afectándole a tal grado que podría provocar en el estudiante un fracaso o frustraciones académicas, cambio de carrera o universidad.

Existen estudios sobre los problemas en los estudiantes de nivel medio superior, mismos que se citan a continuación como antecedente para el establecimiento del problema de investigación.

A nivel **internacional** el estudio realizado en Ecuador por Sandra Villacis “El estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de la U.T.A.” (2003).

Según los resultados obtenidos en la Investigación de acuerdo a la relación Facultades, Carreras, Sexo en cuanto a los niveles de Estrés se obtuvo los siguientes resultados.

- No se encuentran diferencias significativas en el nivel de estrés entre Facultades, Carreras y sexo.
- Con el anova se puede observar que se encuentran diferencias significativas entre los grupos estudiados, es decir que el estrés afecta en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.
- Al comparar las medias con los Grupo1 y Grupo2, Grupo1 y Grupo3 se observan diferencias significativas es decir, a más alto estrés menor rendimiento, sin embargo los rendimientos de los grupos Grupo2 y Grupo3 no difieren en el rendimiento académico de los universitarios.

A nivel **nacional** el estudio realizado en Bolivia por José Martín Daza Aramayo, Cesar Rodrigo De la Arena Navarro y Ronald Ariel Dorado Gómez “Nivel de estrés en estudiantes de medicina de las Facultades de medicina de la UMSA y UNIVALLE” (2008).

Los alumnos de la UMSA presentan un nivel mayor de estrés que los alumnos de la UNIVALLE antes de ingresar a un examen parcial de Anatomía.

A nivel **Regional** el estudio realizado en Tarija por Marcia Coral Garamendi Z. “Estrés de rol y su influencia sobre el bienestar psíquico en odontólogos de la ciudad de Tarija”.

Según los resultados obtenidos en la Investigación en cuanto a los niveles de Estrés se obtuvo los siguientes resultados.

- No existen odontólogos que no presentan estrés.
- el 11% de los odontólogos presentan estrés leve.
- Dentro de los niveles de estrés moderado y alto con un 35 y 39 % es posible que se trate de aquellos odontólogos que ejerzan la profesión ya varios años.
- En un nivel más grave con un 15 % de los odontólogos sufren estos niveles elevados de estrés, es decir aquellas personas sumamente estresadas.

Por todo lo antes expuesto se enuncia el siguiente problema de investigación:

¿Influye el estrés y la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija?

1.2. Justificación

La investigación propuesta se justifica por las siguientes razones:

Al cursar un plan de diez semestres la mayoría de los estudiantes universitarios presentan rasgos de estrés tales como: ansiedad, irritabilidad, tensión, trastornos del sueño, etc.

Es así que se vio la necesidad de estudiar este problema en los estudiantes, puesto que en la vida estudiantil este fenómeno está presente constantemente con imprevistos como búsqueda de trabajo asumir diversas responsabilidades familiares, económicas, relaciones afectivas, inserción social normalizada, entre otras y que en cierta forma alteran su rutina, su estado mental y emocional.

La sociedad cada vez demanda más competencias de los profesionales y estas generan estrés no solo en las empresas sino también en las universidades, muchos son los profesionales que se gradúan cada año, pero pocos son los que tienen la oportunidad en el mercado laboral, por otra parte aquellos estudiantes que ya cuentan con un trabajo y continúan estudiando deben hacer un esfuerzo sumando a este las exigencias académicas, la lucha por ser mejores, mantener un estatus elevado, factor que sin duda alguna influye que se viva en constante estrés. Y los estudiantes de la

UAJMS no están libres de vivir en situaciones o acontecimientos estresantes y exigencias académicas.

Puesto que en nuestro medio, no se ha podido encontrar trabajos que hablen sobre este tipo específico de problema, este trabajo de investigación pretende de alguna manera hacer nuevas aportaciones en cuanto a este tema. Por lo tanto, se justifica la presente investigación ya que el estrés y ansiedad es un factor que puede estar afectando el rendimiento académico en los estudiantes.

A nivel **teórico**, esta investigación sirve para conocer la relación existente con acuerdo a un modelo lineal, entre el estrés, ansiedad y rendimiento académico del estudiante, además de ser una base para futuras investigaciones vinculadas al tema.

A nivel **práctico**, esta investigación sirve para generar mayor interés en los factores que interfieren en el adecuado desempeño académico de los estudiantes, además de alcanzar información que ayude a desarrollar programas para estudiantes con problemas de estrés y ansiedad, dirigido a optimizar su rendimiento académico.

II. DISEÑO TEÓRICO

2.1. Formulación del problema

¿Influyen el estrés y la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS?

2.2. Objetivos

2.2.1. Objetivo general

Ψ Determinar si el estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS.

2.2.2. Objetivos específicos

Ψ Describir el nivel de estrés que presentan los estudiantes de la UAJMS.

Ψ Describir el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes de la UAJMS.

Ψ Describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la UAMS.

Ψ Determinar si el estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS.

2.2.3. Hipótesis

Ψ Los estudiantes de la UAJMS presentan niveles altos de estrés.

Ψ Los estudiantes de la UAJMS presentan niveles grave de ansiedad.

Ψ Los estudiantes de la UAJMS presentan bajo rendimiento académico.

Ψ El estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS, es decir que a mayor estrés y ansiedad menor es el rendimiento académico.

2.3. Operacionalización de variables

Variable	Concepto	Dimensión	Indicadores	Escala
Estrés	Es una respuesta adaptativa del organismo ante diversas situaciones de la vida.	Acontecimientos o sucesos vitales estresantes	<p>Muerte de la pareja, padre o novio(a)</p> <p>Enfermedad o muerte de un ser querido</p> <p>Embarazo o causar embarazo</p> <p>Matrimonio</p> <p>Problemas sexuales</p> <p>Separación de alguien con quien se tiene algún vínculo afectivo</p> <p>Deuda personal o de la familia</p> <p>Cambios económicos</p> <p>Cambio de actividad religiosa</p> <p>Entrar a la universidad</p> <p>Dificultades académicas</p> <p>Cambio de carrera</p> <p>Conflicto con los amigos</p> <p>Cambio de independencia o responsabilidad</p> <p>Exceso o falta de trabajo, etc.</p>	<p>Bajo (0-500)</p> <p>Medio (501-1000)</p> <p>Alto (1001 o más)</p> <p>Escala de Holmes y Rahe</p>

Ansiedad	Es un sentimiento de recelo o de miedo ante algo inconcreto	Físicos	Sudores, sequedad de la boca, nudo en la garganta	Banda normal (0-20)
		Psicológicos	Inquietud, temores difusos, disminución de la atención, temores de muerte, locura y suicidio, Hipervigilancia.	Ansiedad ligera (21-30)
		Conductual	Atención expectante, dificultad de acción, bloqueo afectivo, inquietud motora.	Ansiedad moderada (31-40)
		Intelectuales	Falsas interpretaciones de la realidad, pensamientos preocupantes y distorsionados, problemas de memoria.	Ansiedad grave (41-50)
		Asertivos	Dificultad para establecer conversaciones	Ansiedad muy grave (51 o más)
				Cuestionario de Rojas
Rendimiento Académico	Es la evaluación del conocimiento adquirido, en determinado material de conocimiento	Evaluación continua	Aquella que se realiza durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Reprobado (0 - 50)
		Evaluación final	Aquella que se realiza al concluir el programa docente, con el objeto de valorar en forma integral el aprendizaje del estudiante.	Suficiente (51-69) Distinguido (70-79) Excelente (80-100)

III. MARCO TEÓRICO

Para el abordaje de cualquier estudio, como elemento metodológico, es la fundamentación teórica sobre la cual se asienta la investigación, en el caso del estrés y ansiedad se presenta una teorización y conceptualización de conceptos claves, como ser, estrés, estrés y ansiedad, rendimiento académico. También se describen variables que demuestran importancia para el desarrollo de la investigación, en especial para realizar la valoración psicológica en el análisis de los resultados. Por lo tanto la fundamentación teórica es la herramienta desde la cual se constituye análisis, interpretaciones, a partir de los datos que se obtiene para desarrollar conocimientos e informaciones en función de los objetivos que se persiguen en la investigación.

3.1. Estrés e historia.

El concepto de Estrés se remonta a la década de 1930, cuando un joven austriaco de 20 años de edad, estudiante de segundo año de la carrera de medicina en la Universidad de Praga, Hans Selye, hijo del cirujano austriaco Hugo Selye, observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente de la enfermedad propia, presentaban síntomas comunes y generales: cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, etc. Esto llamó mucho la atención a Selye, quien le denominó el "Síndrome de estar Enfermo".

(Pasqualini, 1990: 263) menciona que desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. En ese entonces consideraba que el estrés reflejaba una respuesta a un deterioro del propio organismo. Más adelante se dio cuenta que el estrés también podía ser provocado por demandas de carácter social y amenazas del entorno individual que requieren capacidad de adaptación.

De esta forma comenzó un interés en el estudio y la investigación del estrés en diversas disciplinas, encontrando nuevas explicaciones a las causas del estrés, tales como la emoción y la cognición, desarrollando numerosas contribuciones a la ciencia.

Es a partir de Selye que otros grandes científicos se interesaron en llegar a una comprensión mucho más profunda y científica para lograr beneficiar a las personas con este nuevo conocimiento.

3.1.1. Estrés

El termino estrés según (Melgosa Julián, 2006: 19) “se adaptó al castellano de la voz inglesa *stress*, esta palabra apareció en el inglés medioeval en la forma de *destresse*”. También dicho término “*stress*” es anterior a su uso científico y sistemático. En el siglo XIV se utilizaba para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción.

La vida de los individuos no se desarrolla en un estado de completo equilibrio, ya que el ambiente exige al organismo respuestas que van por encima de sus capacidades adaptativas. Estas exigencias del medio demandan a los individuos respuestas a nivel de actividad superior al que desarrollan normalmente, que sólo puede ser dada en un estado de actividad generando el denominado estrés.

Cabe destacar, que no todas las personas reaccionan de la misma forma ante una situación de estrés, ya que mientras para unas personas ciertas experiencias resultan agotadoras, difíciles y con un fuerte efecto negativo sobre el organismo; para otras estas vivencias suelen ser ligeramente alteradoras y no ocasionan daños en el sistema nervioso, ni en ninguna otra parte del organismo lo que resulta inevitable enfrentarse a situaciones estresantes a lo largo de la vida, y aún más en la mayoría de los contextos laborales actuales, donde existen variedad de factores que pudieran afectar la salud de las personas.

Por otra parte (Robbins, 1997: 578), señala que: “existen tres conjuntos de factores que pueden producir estrés, entre ellos están los ambientales, organizacionales y los individuales” Los factores ambientales son los que generan incertidumbres económicas, políticas y tecnológicas que alteran el estilo de vida de las personas y su trayectoria en el ámbito laboral; los organizacionales están relacionados con las políticas, estrategias, diseño y estructura de la organización y ejercen presión sobre las personas hasta el punto de producir estrés. Finalmente los individuales, están

ligados a las cuestiones familiares, problemas económicos y características inherentes a la personalidad, debido a que los trabajadores acuden al lugar donde laboran cargando con sus problemas personales.

Cada uno de estos factores trae como consecuencia diferentes síntomas que se presentan de manera distinta en las personas; en otras palabras, cuando un individuo sufre estrés, sus síntomas pueden manifestarse a nivel fisiológico, psicológico y conductual. En este sentido, es preciso indicar que, los síntomas fisiológicos producen cambios en el metabolismo; los psicológicos pueden causar insatisfacción y los conductuales influyen produciendo cambios en cuanto a productividad organizacional.

El estrés se puede presentar en cualquier situación que se considere peligrosa y que no se puede resolver positivamente. En este sentido (Selye 1975: 83), afirma “el estrés se puede clasificar en cuatro niveles:

Estrés Disminuido: En este nivel el estrés es muy escaso, pues sólo se manifiesta cuando las personas asumen algún desafío ante la vida, o cuando se ha perdido la motivación y las sensaciones de logro.

Estrés Necesario: Es el nivel en el cual se posee la cantidad precisa de estrés, ya que se activa al sistema nervioso o muscular, que no produce daños sino que exalta las funciones vitales. El estrés y la tensión en sí mismo no tienen nada de malo, pues son indispensables para triunfar.

Exceso de Estrés: Es un estado de ansiedad en el cual la persona siente que nunca alcanza el tiempo para hacer las cosas ni para descansar.

Estrés Negativo: Cuando se llega a este nivel se ha perdido en gran parte el control. La persona suele enfermarse con facilidad tanto física como mentalmente. A veces puede recurrir a estimulantes tales como el alcohol, píldoras o tranquilizantes para tratar de calmar su estado de ansiedad.

En la clasificación que hace Selye, de los distintos tipos de niveles del estrés, se evidencian los cambios que cada uno produce en las personas, comenzando con el

estrés disminuido caracterizado por la falta de motivación hasta llegar a un nivel negativo en el cual la persona suele enfermarse con facilidad producto de su falta de control y la ansiedad.

El estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debemos adaptarnos representa estrés. Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes, así como los sucesos positivos, por ejemplo ascender en el trabajo trae consigo un nuevo estatus y nuevas responsabilidades.

Por lo que (Yanes Jesús, 2008: 32) considera que las situaciones estresantes son escasas o infrecuentes, no representa un riesgo alto para la salud de la persona, pero cuando los episodios estresantes suceden regularmente o casi a menudo, hacen que el cuerpo se encuentre en un estado de *alerta* que puede contribuir directa o indirectamente a ocasionar desordenes generales o específicos del cuerpo y la mente, haciendo que el continuo estado de alerta produzca un aumento en el desgaste fisiológico y como consecuencia aparecen la *fatiga* o daño físico. “De manera que nuestro cuerpo puede llegar a verse seriamente afectado en su capacidad para recuperarse y defenderse y entrar en una fase de agotamiento.”

3.1.2. Fases del estrés

“Aún cuando la voz de alarma prepara al organismo para una mejor resistencia, si esta se prolonga, la persona acaba en la temible e improductiva fase de agotamiento, Cuando a un motor le falta presión de un bajo rendimiento, pero si la presión es excesiva, al final puede llegar a explotar y dejar de funcionar por completo” (Melgosa Julián, 2006: 22). El estrés no sobreviene de una forma repentina atrapando a la gente tomándolos por sorpresa de forma desprevenida. Afortunadamente, el ser humano está dotado de la capacidad para detener las señales que indican peligro. Desde el momento en que el estrés hace su aparición hasta que alcanza su máximo efecto pasa por tres etapas.

- 1) *Fase de alarma*: es el aviso de un agente estresante. Son las reacciones fisiológicas que aparecen primero para advertir al propio afectado y el mismo se ponga en guardia de algo percibido, por ejemplo exceso de trabajo o que tenga dificultades para salir de una situación difícil o complicada, esta sobrecarga de actividades el sujeto puede o es capaz de resolverla satisfactoriamente; cuando la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Se podría decir que el sujeto toma consciencia de estrés existente solo cuando la barrera estresante lo supera, y este se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más, situándose en la fase de alarma. Lo eventos que podrían producir esta alarma son: *De naturaleza única*: una sola fuente de estrés, o de *naturaleza polimorfa*: varias situaciones que producen estrés.
- 2) *Fase de resistencia*: es cuando la persona entra en la fase de resistencia. Es cuando el sujeto intenta sacar adelante todo el trabajo atrasado; pero el día sólo cuenta con veinticuatro horas y también su capacidad tiene un límite, es cuando empieza a darse cuenta de que no alcanzaría a resolver todo el trabajo, frustrándose y perdiendo mucha energía y su rendimiento menor. Busca la manera de hacer algo, pero no encuentra la manera, entrando en un círculo vicioso, porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo; pero desde un punto de vista realista, materialmente no es posible hacer tanto sobre todo cuando la situación va acompañada de *ansiedad*. Por un posible *fracaso*.
- 3) *Fase de agotamiento*: Es la etapa terminal de estrés. Se caracteriza por la *fatiga* la *ansiedad* y la *depresión* que pueden aparecer por separado o simultáneamente.

En el caso del sujeto estresado, la *fatiga* incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno. Habitualmente va acompañado de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. En cuanto a la *ansiedad*: “el sujeto la vive frente a una multitud de situaciones; no sólo entre la causa estresante, sino también ante experiencias que normalmente no le producirían ansiedad.” (Melgosa, Julián, 2006: 23).

En lo que se refiere a la *depresión*: El sujeto al llegar a esta fase de agotamiento, se encuentra en una situación físico y psicológico muy deteriorada, trabajaría más horas de lo debido y sin producir casi nada llegando a casa y ser incapaz de descansar tardando horas en conciliar el sueño, al día siguiente se despertaría muy temprano, para pensar solo en la cantidad de trabajo y preocupaciones que lo esperan en el trabajo.

3.1.3. Teoría de los sucesos vitales como estímulo.

(Latorre, 1994: 107) menciona que la teoría de los acontecimientos vitales estresantes surge, a partir de trabajos en clínicas en los cuales se pretendía establecer una correlación entre los mismos acontecimientos estresantes y la aparición de síntomas y enfermedades.

(Oblitas, 2004: 92) indica que de acuerdo con el autor dos psiquiatras fueron los responsables de esta teoría, Holmes y Rahe, los cuales observaron los acontecimientos vitales que habían precedido a la enfermedad en pacientes hospitalizados. En esta investigación las evidencias significativas de que los cambios ocurridos en la vida de las personas incrementaron la posibilidad de contraer la enfermedad al cabo de unos dos años. Así por ejemplo, situaciones como enviudar o ser despedido del trabajo podrían activar las hormonas y la fisiología del estrés. Lo sorprendente fue que algunos acontecimientos no actuaban en forma negativa, por el contrario, el casarse, tener hijos o una promoción de trabajo emergían como positivos. Sin embargo, aun estos acontecimientos felices fueron estresantes, es decir, que requerían un ajuste para el cambio, que muchos no supieron manejar de forma adecuada.

(Holmes y Rahe, 1967: 213) explican que “Se refiere a escenarios que provocan malestar y alteran o pueden alterar el organismo. El estrés como estímulo es cualquier circunstancia que de forma inusual o extraordinaria exige del individuo un cambio en su modo de vida habitual” en síntesis, estrés entendido como estímulo o situación que provoca un proceso de adaptación en el individuo. Desde este marco, existirían distintos tipos de estímulos estresores:

- Ψ *Los acontecimientos vitales*: catastróficos, incontrolables, impredecibles, como (muerte de un ser querido, separación, enfermedad o accidente, despido, ser padre, oposiciones o exámenes importantes etc.). Se trata de situaciones de origen externo al propio individuo y no se atiende a la interpretación o valoración subjetiva que pueda hacer el sujeto de las mismas. Serían situaciones extraordinarias y traumáticas, o sucesos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida de una persona y exigirían un reajuste.
- Ψ *Los acontecimientos vitales menores o pequeños*: contratiempos que pueden surgir cada día (en la familia, en el trabajo, las relaciones sociales, etc.) como estímulos estresores. Aunque se trate de circunstancias menos dramáticas, estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia en el estado de la salud de las personas
- Ψ *Los estímulos permanentes*: Constituyen estresores que permanecen estables en el medio ambiente. Pueden tener una menor intensidad pero generalmente son de mayor duración, como el ruido, hacinamiento, contaminación, etc.

3.1.4. Estrés como respuesta.

Previa a la concepción del estrés como estímulo, en los años cincuenta, se había investigado la respuesta fisiológica no específica de un organismo ante situaciones estresantes, a la que se denominó Síndrome de Adaptación General y que incluía tres fases: anteriormente mencionadas alarma, resistencia y agotamiento.

Ante esto Selye definió al estrés como una respuesta inespecífica del organismo ante una demanda atenta contra el equilibrio homeostático del organismo. Es pues, una respuesta orgánica normal ante situaciones de peligro. En esas circunstancias el cuerpo se prepara para combatir o huir, mediante la secreción de sustancias como la adrenalina, producida por las glándulas suprarrenales. Sustancia que se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responde para prepararse para la acción. Es así como el corazón late

más fuerte y rápido, Aumenta la irrigación, los órganos menos críticos (riñones, intestinos) se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, para dar prioridad al cerebro y los órganos más críticos para la acción (corazón, pulmones y músculos). Los sentidos se agudizan y la mente entra en estado de alerta. (Oblitas, 2004: 89).

Por su parte (Labrador, 1995: 77). Señala que el estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental. La respuesta hace que el individuo responda a la nueva situación con recursos, sobre todo a nivel fisiológico y cognitivo. Cuando las demandas de la situación se han resuelto, cesa la respuesta del estrés y el organismo vuelve al estado de equilibrio. Las respuestas que se producen en el individuo son hormonales, a las que les corresponde las reacciones de estrés orgánicas, funcionales y somáticas.

3.1.5. Causas del estrés

Las causas del estrés son diversas ya que una situación potencialmente estresante es percibida de forma distinta por cada individuo. Se han establecido diferentes factores de riesgo psicosocial que pueden conllevar como consecuencia el estrés en los estudiantes, por los que entendemos aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación de actividades extracurriculares y que tienen capacidad para afectar tanto al bienestar o salud *física, psíquica o social* del estudiante, como al desarrollo de su desempeño académico. Se relacionan directamente con el tipo de organización, las condiciones del entorno de actividades, el contenido y desempeño de la tarea y las relaciones interpersonales.

Los eventos externos como generadores de estrés no necesariamente deben ser muy notorios o intensos, sino que pueden acumularse en sus efectos hasta que se llega al límite. La manera en que pensamos e interpretamos acerca de lo que nos ocurre afecta a nuestra perspectiva y experiencia de estrés. De manera que con frecuencia es nuestra interpretación lo que genera una reacción negativa de estrés, más que el evento o situación a la que nos enfrentamos.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés. Esto incluye tanto situaciones positivas (el nacimiento de un hijo, matrimonio) como negativas (pérdida del empleo, muerte de un familiar). El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en tráfico con ruidos bruscos de las bocinas, etc., o por simple encuentro con una multitud de personas que estén haciendo una manifestación o marchando por la calle, lo que esta situación podrían provocar ser generadora de estrés para una persona lo que puede ser insignificantes para otra.

Como lo menciona (Coon Dennis, 2005: 407) que “Una experiencia traumática produce un daño psicológico o un intenso dolor emocional. No cabe duda que la tragedia del 11 de Septiembre tuvo este efecto, como todas las experiencias del estrés traumático, lo que ocurrió fue repentino, imprevisto y abrumador, los más afectados por este tipo de estresores son los que presentan un desastre o los que sobreviven. El estresor también causa un terrible impacto en los parientes y amigos de las víctimas, por supuesto los más afectados son quienes participan directamente. El 20 por ciento de las personas que viven cerca de la zona cero de Nueva York sufrieron serios trastornos relacionados con el estrés, sin embargo, incluso los que experimentaron el horror desde lejos pueden manifestar síntomas de estrés.”

3.1.6. Consecuencias del estrés

Las consecuencias negativas del estrés son múltiples, pero a grandes rasgos, cabe señalar su influencia negativa sobre la salud, así como sobre el deterioro cognitivo y el rendimiento.

El estrés modifica los hábitos relacionados con la salud, de manera que con las prisas, la falta de tiempo, la tensión, etc., aumentan las conductas no saludables, tales como fumar, beber o comer en exceso, y se reducen las conductas saludables, como hacer ejercicio físico, guardar una dieta, dormir suficientemente, conductas preventivas de higiene, etc. Estos cambios de hábitos pueden afectar negativamente a la salud y, por supuesto, pueden desarrollarse una serie de adicciones, con consecuencias muy

negativas para el individuo en las principales áreas de su vida, como son la familia, las relaciones sociales, el trabajo y la salud.

Por otro lado el estrés puede producir una alta activación fisiológica duradera en el tiempo, puede ocasionar disfunciones psicofisiológicas o psicosomáticas, tales como dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas sexuales, etc.

En dependencia del incremento de factores que estén provocando la aparición de estrés y el nivel de incidencia que tengan sobre el individuo así será el grado de estrés que pueda tener el sujeto. En investigaciones revisadas autores refieren que se han establecido tres grados o niveles para delimitar en qué cuantía se manifiesta el estrés en las personas que han sido el nivel bajo, el nivel medio y el nivel alto. A continuación pasaremos a describir cada nivel y conocer así cómo se comporta el nivel en cada caso.

- Ψ *Nivel Bajo*: En este nivel no se advierten signos de estrés, el individuo no presenta síntomas y en caso de presentar alguno no lo relaciona con la supuesta aparición de estrés. Aquí el trabajador goza de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad, esto puede deberse a que experimente bienestar o a que la actividad que desarrolle esté muy por debajo de sus capacidades lo que no le hace sentirse presionado en la actividad que realiza.
- Ψ *Nivel Medio*: Comienzan a aparecer algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, a veces es necesaria cierta tensión que se convierta en empuje para el logro de algunas metas. La mayoría de las personas en las instituciones se encuentran en este nivel. Cuidar de no sobrepasar estos límites.
- Ψ *Nivel Alto*: Aquí la situación se torna más violenta. En el individuo comienzan a manifestarse una serie de síntomas de estrés negativo que pueden ser tan simples como cefaleas, palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la

fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento y productividad en la organización. Resulta clave conocer que es lo que realmente le está afectando para erradicar a tiempo esa situación y que alcance otras dimensiones que puedan afectar seriamente la salud.

Con esta clasificación de los niveles de estrés los sujetos podrán conocer en qué grado están, lo que le favorecerá a la hora de hacer un análisis sobre la situación en la que se encuentra, lo que le permitirá desarrollar alternativas de ajuste para la resolución de los eventos estresantes.

3.1.7. Estrés y ansiedad

Una pregunta recurrente que circula a lo largo de este tipo de investigaciones es ¿Cuál es la diferencia que existiría entre el estrés y la ansiedad? Ambos son estados por los cuales puede pasar un estudiante y en varias investigaciones se confunden estos términos entendiéndolos como sinónimos.

Con mucha frecuencia, el estresado presenta síntomas de ansiedad, como la aprensión, la preocupación, la tensión y el miedo por el futuro. En un sentido es natural que quien padezca estrés también experimente ansiedad siendo una de las más peligrosas manifestaciones psicológicas del estrés. Es normal experimentar cierto grado de ansiedad ante las situaciones inciertas.

(Sandín y Chorot, 1995: 58) mencionan que el estrés puede desencadenar a un estado de ansiedad y viceversa, ambos pueden ser producto de la otra produciéndole malestares al sujeto, es aquí también donde muchas veces se pierde la capacidad de delimitarlos e imposibilitando adjudicarles una concepción bien definida a ambos términos. Lo que se destaca de la ansiedad como su rasgo más distintivo, es que poseería un carácter anticipatorio que indicaría un potencial peligroso. Ante tal situación (Mosconi, Sergio 2008: 186) afirma que el “estrés y la ansiedad son de reconocida influencia negativa en el rendimiento, hasta el punto que puede condicionar en gran medida la actuación, haciendo que el sujeto rinda por debajo de sus posibilidades”.

En base a la sintomatología de ambos conceptos se podría decir que no existe gran diferencia. Hasta aquí se podría decir que ambas poseen síntomas y signos semejantes, en donde es importante que se manifiesten en su justa medida tanto la ansiedad y el estrés cuando la persona perciba una situación de peligro real para adaptarse al medio.

3.1.8. Estrés y su relación con los cambios

Como se desarrolló la teoría del estrés desde el principio para ver cómo reacciona nuestro organismo ante una amenaza. Estas amenazas surgieron cuando peligraba la vida del hombre, cuando este era amenazado específicamente por un depredador y su supervivencia solo dependía de su reacción. Es aquí donde aparece el mecanismo de *lucha-huida* descrito por Cannon 1932. Pero han cambiado las épocas junto con ello el contexto y el hombre evolucionó. Los problemas que activaron el estrés antes, no se presentan ahora. En la actualidad el hombre es un ser social y sus amenazas son de índole simbólico antes que físico (Cockerham, 2001).

Desde un inicio Thomas H. Holmes se interesó en los activadores del estrés, en la gente que lo padece y el contexto donde surge. En sus investigaciones creó ideas y fundamentos que entrelazaban los fenómenos sociales y el padecimiento del estrés, el cual consideraba una enfermedad. Este autor fue el primero en desarrollar un cuestionario para la evaluación del estrés que lo denominó *Schedule of Recent Experience* S.R.E. El mismo se compondría de sucesos vitales que reflejan una carga social afectando la salud. Las personas que fueron evaluadas eran principalmente estudiantes de Medicina que padecían estrés. Aquellos sucesos de la vida que les producían cambios fisiológicos, por ende los que producían estrés, eran los eventos sociales que requerían algún cambio importante respecto al ajuste habitual del sujeto. (Cockerham, 2001). “A mayor cambio en la vida de un sujeto, mas serían las probabilidades que se produzca un desajuste en su vida, por lo cual es más posible que padezca de estrés” (Holmes y Rahe, 1967: 215). Los cambios de mayor intensidad es el causado por la muerte de la pareja o novio (100 puntos) otros acontecimientos vitales de puntuación elevada son los accidentes y las enfermedades

graves, todos estos acontecimientos nos obligan a enfrentarnos, a adaptarnos o a cambiar en algunos grados.

3.1.9. Estrés y adolescencia

Adolescencia, es la transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que implica cambios físicos cognoscitivos y psicosexuales importantes que engloba en amistad, independencia y son aspectos que la mantienen viva a esta etapa buscando una personalidad propia e ideales que les permita sobresalir tratando de llegar a ser las personas que sientan que quieren ser. La pubertad, proceso mediante el cual la persona alcanza la madurez sexual y la capacidad para reproducirse.

El estrés se puede derivar de algo que ocurre a nuestro alrededor o de lo que ocurre en nuestro interior. Puede seguir de un problema académico, de una crisis familiar, del ambiente donde interactúa o de inseguridad, continuamente nos advierten de los peligros potenciales del estrés y de que se trata de algo serio, nos cuesta trabajo comprenderlo más aun en el periodo de adolescencia, quienes deben adaptarse a los sentimientos de carácter sexual y reajustar sus relaciones con los padres, buscar su independencia, formar sus propias personalidades, obtener confianza a través de sus logros que les aporta reconocimiento y enfrentar la confusión que les provoca la facultad en que estudian, religión, conducta adulta, muerte y toda otra serie de problemas. Tanto lo bueno como lo malo provoca estrés.

Por su parte (Charles, 2001: 416) menciona que “Es la consecuencia de vivir en un lugar roto o de pertenecer a una familia en la que de hecho no hay una vida familiar. Actualmente, no pocos padres proporcionan a sus hijos todo lo que pueden en lo material, pero no les dan tiempo sin prisa, criterios morales, apoyo emocional o buenos ejemplos. Más aun algunos sufren serios problemas de tipo emocional o conductual o bien viven en ambientes tan caóticos que cualquier problema de su vida con muchos cambios les resulta difícil”.

A su vez (Hurlock, 1987: 54) manifiesta que “Las dificultades académicas, la adaptación sexual, la falta de popularidad, las expectativas sociales de

comportamiento maduro, las aspiraciones carentes de realismo, los obstáculos para hacer lo que quiera, etc., son situaciones perjudiciales”. Independientemente de las causas que la puedan producir en el adolescente, aquellos que independientemente y emocionalmente estable se ven afectados solo circunstancialmente por estas situaciones. En cambio los jóvenes dependientes e inseguros se sienten abatidos y son aquellos que necesitan ayuda para sentirse más seguros e independientes.

3.1.10. Estrés en estudiantes universitarios

Se podría pensar que el cambio de la secundaria a la universidad es un hecho que se compone por grandes, diversos y nuevas demandas para los estudiantes que luchan por ser los mejores y destacarse por sobre el resto. Esta autoexigencia en ocasiones termina siendo un factor contrario a la salud, lo que puede desencadenar el ya conocido estrés. Es muy común ver a jóvenes afectados por este tipo de trastorno en períodos de exámenes y pruebas. Aparece sobre todo por un sentido de competencia del alumno, ya que en el colegio eran muy destacados y al llegar a la universidad se encuentran con compañeros que son tan buenos como ellos. Entienden que no son la excepción y hay gente tan capaz como ellos, esto produce una depresión lo que desencadena en un alto estrés.

(Fisher, 1987: 39) considera que la entrada en la Universidad (con los cambios que esto supone) representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario.

Por lo que hoy en día el estrés en los estudiantes universitarios se presenta indiscriminadamente en todo tipo de carreras, provocando que surjan de este fenómeno diversas investigaciones, mencionadas por (Carney y McColl, 2005: 308) Tales como los *estudios de desarrollo de habilidades y competencias para resolver los problemas cotidianos* (D’Zurilla y Sheedy, 1991: 841-846) o estudios sobre *las relaciones positivas con los compañeros o profesores y el afrontamiento eficaz de las transiciones de la vida* (Edwards y Markert, 2001: 75-79). No solo las

investigaciones se centraron en la vida universitaria, varias de ellas no han querido dejar afuera otros factores como el papel que la carga de trabajo, recursos económicos, problemas familiares, etc. que tienen sobre la salud mental y física de los estudiantes.

3.1.11. Estrés y las carreras universitarias

El nivel de exigencia de la carrera académica, pedagogía al impartir la clase por parte del docente y sistemas utilizados en la evaluación dirigida al estudiante, esto en el entendido que la exigencia no se encuentra a similar nivel para todos los estudiantes debido a factores internos de cada uno. Entendidos estos como la conducta observable de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, como lo son; Inquietud, incapacidad para relajarse o estar tranquilo, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación. Problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.

En relación a la prevalencia del estrés de acuerdo al año y a la carrera estudiada *Medicina, Odontología o Psicología* los investigadores (Marty y otros, 2005: 25-32) realizaron un estudio del cual se pudo concluir que la carrera de *Medicina* tenía significativamente más prevalencia de estrés, en tanto que *Psicología* era la que la poseía en menor medida. Entre los cursos de primer a séptimo año de *Medicina*, se observó que el primer año tenía significativamente mayor estrés, mientras que el curso con menor prevalencia fue sexto.

Por otro lado (Martín Monzón, 2007: 87) realizo, un estudio sobre la relación entre el nivel de estrés y los exámenes en los estudiantes universitarios, además de analizar la influencia de ciertos indicadores de salud y del autoconcepto académico. Utilizando una muestra de 40 alumnos de 4to año de las licenciaturas de *Psicología, Ciencias Económicas* arribó a la conclusión que hay un aumento en el nivel de estrés, la ansiedad y el autoconcepto de los universitarios durante el periodo de exámenes así también el nivel del mismo varía según la carrera.

3.3.12. Estrés y rendimiento académico

La influencia del estrés en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye un efecto a corto plazo del estrés académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo, motriz y fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los estudiantes en los exámenes y en otros, los estudiantes no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo (Maldonado, 2000: 43).

No obstante, a pesar de lo expuesto anteriormente, hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés produce un estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos. Como lo refieren (Looker y Gregson, 1998) a aquellas situaciones en las que el estrés da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar a buen término unas tareas, retos o demandas concretas. Aunque se podría llegar así a pensar que un cierto nivel de estrés o tensión puede llegar a favorecer la motivación y el rendimiento del estudiante, el problema está en que no parece fácil mantener ese nivel óptimo de estrés, siendo la tendencia general la de que el estrés se incremente hasta alcanzar cotas perjudiciales.

3.2. Ansiedad

Es la respuesta normal del organismo ante situaciones que generan estrés, por las situaciones que producen emociones positivas o negativas que desatan cambios químicos neurológicos internos, en este caso por el grado de exigencia a nivel académico. Estas respuestas pueden ser psicofisiológicas y del medio ambiente y a medida que el estudiante se vea expuesto constantemente, a sensaciones o percepciones personales la sobrecarga al organismo humano afecta sus funciones físicas, psicológicas y sociales.

Según (Rojas Enrique, 1988: 25) “La ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido, que, a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita”. La mayoría de las personas presentan algún grado de ansiedad cuando los problemas y situaciones estresantes se convierten en parte de su vida. Estos sentimientos son respuestas normales a una experiencia como esta que cambia sus vidas. En las personas por ejemplo un tipo de problema específico, como una enfermedad incurable o situaciones agravantes a futuro, estos sentimientos pueden ser causados por muchas cosas, incluyendo cambios en la capacidad de desempeñar sus funciones en la familia o en el rendimiento y pérdida de control sobre eventos en su vida, cambios en la imagen corporal, miedo a la muerte temor a sufrir algún dolor o miedo a algo difuso o desconocido.

Vivimos en un mundo acelerado. Todo lo que quiera está al alcance de su mano. Música, películas, noticias y se puede oír o leer sobre cualquier tema que le interese en sólo un instante. Si le gusta cierta banda, puede escucharla por Internet en segundos. Si quiere saber cómo está el clima en China y usted vive en Bolivia, puede averiguarlo rápidamente. No hay ninguna razón para que la gente siga esperando. Es una sociedad de gratificaciones instantáneas y que cambia rápidamente todos los días con nuevas tecnologías.

3.2.1. Síntomas de la ansiedad

De acuerdo con (Rojas, Enrique 1987: 13-21), los síntomas de ansiedad pueden reunirse en cinco grupos: físicos, psicológicos, de conducta, intelectuales y por último, asertivos. Cada uno de ellos abarca una determinada área, aunque la ansiedad en si misma contiene siempre mezcla de unos y otros.

Ψ Síntomas físicos.

Están producidos por una serie de estructuras cerebrales intermedias donde residen o se asientan las bases neurofisiológicas de las emociones. Con las investigaciones actuales se puede afirmar que el hipotálamo es indispensable para la expresión de las emociones. Además de las bases apuntadas en el nivel anatómico, la ansiedad se

produce, o está condicionada, por las descargas de adrenalina. Los efectos causados por esta van a ser parecidos a una estimulación directa del sistema nervioso simpático, donde brotan los síntomas físicos. Los síntomas más frecuentes son: palpitaciones, temblores, sequedad de la boca, dificultad respiratoria, etc.

Ψ Síntomas psíquicos.

Se refiere a las reacciones de sobresalto, de incitación a la huida, de participación activa en esta impresión de miedos difundidos y etéreos: hay un cierto desafío, que es una mezcla de agitación, preocupación, actividad, tendencia a escaparse; en una palabra: impresión subjetiva de no estar quieto. Los síntomas más comunes son: inquietud interior, desasosiego, inseguridad, temor a perder el control, temor a la muerte, temor a la locura, temor al suicidio, etc.

Ψ Síntomas de conducta.

Se llama conducta a todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona. No es necesario que la persona cuente lo que le pasa, sino simplemente se registra al ver su comportamiento; y esto, tanto en el aspecto general como en el plano comunicativo.

El lenguaje no verbal es de la interpretación, lleno de entendidos y sobreentendidos, de fórmulas acuñadas por el uso que no llegan a palabras y que es necesario traducir a un sistema de referencia de esos signos que tengan cierto carácter universal. Los síntomas más frecuentes son: estado de alerta, dificultad para la acción, bloqueo afectivo, inquietud motora, trastornos del lenguaje no verbal, etc.

Ψ Síntomas intelectuales.

Se producen por fallos y diferencias en la acumulación y pensamiento de la información. Los errores o diferencias más frecuentes son los siguientes: adelantar conclusiones negativas; tener un pensamiento radical, es decir tender a plantear todo en términos diametralmente opuestos: blanco o negro, frío o caliente, bueno o malo, sí o no, amor u odio; generalizaciones negativas continuas, es decir extraer reglas generales que, lógicamente, son falsas y centrarse en detalles selectivos, es decir, la

persona saca una experiencia nociva de su contexto ignorado los posibles aspectos buenos que existen a su alrededor. Valora más vivencias pasadas de acuerdo a trozos, segmentos o partes negativas. Los síntomas más comunes son: diversos errores en el pensamiento de la información, pensamientos preocupantes y negativos, pensamientos ilógicos, dificultad para concentrarse, etc.

Ψ **Síntomas asertivos.**

Los síntomas asertivos de la ansiedad, abarcan la dificultad del individuo para poder expresar ideas, juicios y sentimientos tanto de signo positivo como negativo frente a cualquier persona, situación o circunstancia. Los síntomas más comunes son: bloque en la relación humana, no saber que decir ante ciertas personas, no saber decir que no, no saber terminar una conversación difícil, etc.

3.2.2. Ansiedad en estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios adquieren un cierto nerviosismo antes del examen es normal, incluso puede ayudar a estimular positivamente al estudiante. Sin embargo, la ansiedad se puede poner de manifiesto antes, durante o después del examen en cinco áreas:

- Ψ *A nivel físico:* el estudiante puede tener alteraciones en el sueño, dolores en el estómago, en la cabeza, sensación de paralización, náuseas, opresión en el pecho, etc.
- Ψ *A nivel psíquico:* En el momento preciso de una exposición frente a un auditorio, el estudiante puede mostrarse inseguro de sí mismo, hasta el grado de alejarse y no participar de ello.
- Ψ *A nivel de conductual:* el estudiante puede realizar conductas inadecuadas. Antes del examen al verse incapaz de centrarse debido al malestar que experimenta, el estudiante puede pasarse horas enteras viendo tv, durmiendo o simplemente dejando pasar el tiempo delante de los libros. El final de estas situaciones puede ser la evitación o el escape de esta vivencia que le produce tanto malestar, llegando en ocasiones a no presentarse.

Ψ *A nivel intelectual:* todo lo que pasa por su mente antes del examen es de carácter negativo. Por un lado, el estudiante se rebaja "soy incapaz de estudiar todo", "soy peor que los demás", "no valgo para estudiar" y prevé que va a suspender e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso "qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc. Asimismo, durante el examen puede tener dificultad a la hora de leer y entender preguntas, organizar pensamientos o recordar palabras o conceptos. También es posible experimentar un bloqueo mental o "quedarse en blanco", lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan.

Ψ *A nivel asertivo:* las relaciones sociales de los estudiantes con sus pares no son muy estrechas, por el hecho de evitar algún tipo de rechazo.

Todo tipo de ansiedad es una reacción ante la anticipación de algo estresante. Al igual que cualquier otra reacción de ansiedad, la ansiedad ante los exámenes afecta tanto al cuerpo como a la mente. Cuando una persona está bajo estrés, su cuerpo libera una hormona denominada adrenalina, que la prepara para reaccionar ante el peligro lo que a veces se denomina reacción de "lucha o huida". Esto es lo que provoca los síntomas corporales, como el sudor y la aceleración del ritmo cardíaco y de la respiración. Estas sensaciones pueden ser leves o intensa, la ansiedad ante los exámenes puede crear un círculo vicioso: cuanto más se centra una persona en las cosas malas que le pueden ocurrir, más se intensifica la ansiedad. Esto hace que la persona se encuentre peor y, al estar su mente llena de pensamientos y miedos estresantes, más aumentan las probabilidades de que le salga mal el examen.

(Gutiérrez, Calvo, 1996: 175) señala que existen numerosas evidencias de la influencia de la ansiedad ante los exámenes en el rendimiento académico siendo su componente cognitivo-preocupaciones, pensamientos irrelevantes el que mayor inferencia puede producir sobre las tareas de codificación, organización, almacenamiento y recuperación de información de información que el estudiante debe realizar cuando se está preparando o rindiendo un examen.

“Es así como en varias experiencias se ha encontrado una interacción entre la ansiedad y situaciones de estrés de evaluación sobre el rendimiento académico en universitarios. En estudios realizados en diversos centros, donde se exploraron los efectos adversos de la ansiedad sobre los resultados académicos de los estudiantes, se encontró que los que tenían niveles elevados de ansiedad presentaron menor rendimiento académico que los de ansiedad baja” (Gutiérrez, Calvo, 1996: 189).

Una de las teorías existentes mencionado por (Lazarus y Folkman, 1986: 164) se representa con una curva en forma de U invertida denominada Ley de Yerkes-Dobson, lo cual posee una validez importante para entender el fenómeno de la ansiedad y sus consecuencias, ya que, en la misma se evidencia como el incremento de la ansiedad ante determinado problema, aumenta también la eficacia y rendimiento de la respuesta en un principio, es decir, permite estar "motivado" (ansiedad normal) lo cual conlleva a un mejor rendimiento. Al aumentar esa ansiedad normal o motivación se llega a un nivel óptimo en la relación ansiedad eficacia, pero a partir de ese punto crítico cualquier aumento, por mínimo que sea, genera una disminución muy rápida del rendimiento y en consecuencia se puede llegar a una eficacia nula, con resultados totalmente negativos en el rendimiento

3.3. Rendimiento académico

Según el diccionario de la real (academia de la lengua española 2001), rendimiento es:

- Producto o utilidad que rinde o da alguien o algo.
- Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados.
- cansancio (falta de fuerzas).
- Sumisión, subordinación, humildad.
- Obsequiosa expresión de la sujeción a la voluntad de otro en orden a servirle.

El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso de enseñanza-aprendizaje; la evaluación de éste se realiza a través de la valoración que el docente

hace del aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que va a estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los estudiantes en todo el proceso mencionado. Por tanto en esta investigación se considerará como criterio de rendimiento, el promedio de calificaciones obtenidas en cada una de las asignaturas cursadas por los estudiantes.

El rendimiento académico apropiado, puede hacer referencia a aspectos muy diversos, entre los cuales destacan, terminar un semestre con todas las asignaturas aprobadas, no repetir semestres o asignaturas, no abandonar la carrera, realizar todos los exámenes y aprobarlos Condición que no se observa en los estudiantes de bajo rendimiento académico.

La evaluación institucional de una universidad, apuntan a conocer mejor a los estudiantes, y de esta manera favorecer su permanencia en la universidad que permita evaluar el rendimiento académico de los estudiantes a través de diferentes indicadores que también permitan conocer su desempeño en la universidad y en función de esto, poder tomar las medidas adecuadas para mejorar su proceso de formación integral.

La universidad se considera como una institución dedicada a la enseñanza en el más alto nivel, al cultivo del saber universal y a su acrecentamiento mediante la investigación científica. A la hora de tomar conciencia de en qué medida cumple su misión dentro de la sociedad, es importante preguntarse no solo sobre la cantidad de jóvenes en el nivel superior, sino también cuál es su rendimiento.

3.3.1. El buen o alto rendimiento

Se considera como buen rendimiento cuando el ser humano demuestra tener las óptimas condiciones o capacidades de aprender y poner en práctica lo aprendido lo que le permite ser capaz de realizar actividades en cuanto al buen conocimiento adquirido, asimismo demostrar habilidades como también el comportamiento que utiliza para afrontar cualquier situación o necesidad que se presente, en su vida cotidiana.

3.3.2. El bajo rendimiento

Se cataloga como bajo rendimiento cuando el alumno luego de un proceso refleja limitaciones escasez de habilidades y dificultades para resolver determinadas situaciones en cualquier recinto educativo. Mantener un rendimiento bajo, demuestra que el estudiante no ha adquirido los conocimientos de manera adecuada o completa que no posee las herramientas y habilidades necesarias para la solución del problema referente al material de estudio.

El bajo rendimiento puede asumir de varias formas: malos resultados en todas las asignaturas o en una particular, dificultades emocionales que interfieren en el rendimiento académico mediante los factores más importantes:

Ψ Factores endógenos

Relacionados directamente a la naturaleza psicológica o somática del alumno manifestándose estas en el esfuerzo personal, motivación, predisposición, nivel de inteligencia, hábitos de estudio, actitudes, ajuste emocional, adaptación al grupo, edad cronológica, estado nutricional, deficiencia sensorial, perturbaciones funcionales y el estado de salud física entre otros.

Autoestima: El adolescente cuando se enfrenta a sentimientos de poca valía, desprecio o maltrato por parte de los demás, puede ver afectada su autoestima y puede experimentar ansiedad, como se mencionó con anterioridad son factores que afectan al adolescente en su desarrollo y por lo tanto se consideran importantes en el estudio, a continuación se describe un factor cuyo impacto en el comportamiento actual del adolescente puede tener repercusiones en la salud en etapas subsecuentes de su vida.

Relación de pareja: La relación de pareja, se refiere al inicio de relaciones con una persona con la que se establecen lazos de amistad íntima, afecto y emociones, y la experimentación de un compromiso con la otra persona. Sin embargo, las relaciones de pareja pueden crear dependencia, celos, inseguridad u obsesiones, así como dificultades en su desarrollo cotidiano al dedicarle mayor tiempo a la relación y no a

las labores y responsabilidades académicas, lo que convierte a este factor en uno potencial de riesgo.

Las relaciones de pareja suelen formar parte de las experiencias emocionales de los adolescentes. De acuerdo con (Navarro 2005: 162) el noviazgo se configura como una relación de pareja por la cual la mayoría de los jóvenes ha pasado.

Ψ Factores exógenos

Son los factores que influyen desde el exterior en el rendimiento académico. En el ambiente social encontramos el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación del hogar, trabajo, etc.

Ambiente educativo: Un aspecto que sitúa al ambiente educativo es el aula, en ella existen dos actores principales el estudiante y el docente, este último responsable en gran parte de la dinámica y desarrollo de las relaciones que se puedan dar dentro del aula y con cierta injerencia en la externas a ella. En el aula existen ciertas influencias entre cada integrante, es decir, alumno con alumno, alumno con docente y el grupo con los demás integrantes y autoridades del ámbito educativo.

Familia: En la adolescencia el joven vive más hacia fuera que hacia dentro de la vida familiar, lo que obliga a introducir cambios cuyo resultado ideal se concreta en conseguir acuerdos entre padres e hijos, en esta etapa se modifican las funciones de los integrantes de la familia, el hijo comienza a caminar con más independencia, y es necesario hacer ajustes en los roles de los integrantes, lo que tendrá un impacto importante en el estilo de vida de la familia.

Trabajo: El trabajo es una actividad fundamental del ser humano cuyas funciones oscilan desde la supervivencia, hasta el logro y realización personal.

Economía: Cuando se menciona la situación económica, se refiere al acceso de adquisición de lo mínimo necesario para la subsistencia personal y académico, es bien sabido que durante esta etapa o en algunos casos antes, los jóvenes inician su rol como trabajadores, algunas veces para costearse estudios, otras como quien aporta dinero a la familia.

La relación de los jóvenes con el mundo de la economía se ve complicada como menciona (Tenti, 2000: 54) al afirmar que actualmente “existen índices de desempleo históricamente más altos, con empleos precarios y discontinuos con escasa protección social por parte del Estado, con salarios más bajos que los que ganan los mayores cuando hacen la misma tarea, con tareas de baja calificación o nulo atractivo, con escasas probabilidades de crecimiento”.

Ψ Factores biográficos

Las principales características biográficas que influyen en el rendimiento académico en exposición a los estresores son:

Edad: Los estudios en lo que ha sido examinada la edad en relación con el estrés han proporcionado resultados conflictivos. Hay una tendencia general para la flexibilidad física y mental disminuya con la edad, esto quiere decir que existen algunas pruebas que dicen que la edad esta inversamente relacionada con el estrés laboral, incluso cuando trabajadores más viejos experimentan mayor sobrecarga laboral y más responsabilidad que sus compañeros más jóvenes.

Sexo: (Ivancevich y Matteson, 1989: 108) plantean dos posibles vías: la primera habla de las diferencias biológicas entre los sexos, la segunda no se refiere al sexo específicamente, sino a los papeles y roles que desempeña cada miembro de cada sexo. Desde la época de los sesentas y creciendo de manera significativa, las mujeres han estado desechando sus viejos roles de ama de casa, madre y mujer dependiente, integrándose a la fuerza de trabajo y desempeñando papeles organizacionales.

Consecuentemente las mujeres están experimentando en mayor número y grado los estresores relacionados con el trabajo, la carrera y la organización, lo que parece indicar que a medida que van disminuyendo las diferencias entre los roles femeninos y masculino también disminuyen las diferencias sexuales en relación con el estrés.

IV. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipificación de la investigación

La presente investigación se enmarca dentro del *Área clínica*, ya que pretende investigar los niveles de estrés en los estudiantes universitarios, en los cuales se tomaron también en cuenta aspectos como: la ansiedad y la influencia de estos en el rendimiento académico, o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos.

Así mismo se desarrolló un estudio de tipo descriptivo porque se pretendió conocer la situación problemática del estrés y ansiedad y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS a favor de una descripción exacta del mismo, delimitándose no solamente a la recolección de datos. También adquirió características del tipo exploratorio ya que busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, etc., que sea sometido a análisis.

Por su tiempo de administración y recolección de datos, es de tipo transversal, ya que su propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

En cuanto al diseño, es de tipo no experimental porque se centra en analizar cuál es el nivel o estado de las dos variables en el momento actual, sin manipular ninguna variable en particular.

4.2. Población y muestra

La población objeto de estudio fueron todos los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija que comprenden un número de 14.348 estudiantes matriculados de la gestión 2010, según datos de la dirección DTIC.

La muestra tomada para la investigación fue constituida por el 5% equivalente a 717 estudiantes universitarios matriculados de las siete facultades de la UAJMS de la ciudad de Tarija, los mismos correspondientes al 3er, 5to, 7mo y 9no semestre de la gestión 2010. Estos fueron elegidos de forma aleatoria considerando que cada uno de los 717 estudiantes tenía la misma oportunidad de ser elegidos.

A continuación se presentan las características de la muestra clasificadas de acuerdo a facultad, edad y género.

Cuadro N° 1

Características de la muestra, según edad y género

Edad						Total	Género				Total
18-20		21-23		24 o más			Masculino		Femenino		
Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	Fr.	%	Fr.	%	%
237	33 %	388	54 %	92	13 %	717	353	49 %	364	51 %	100 %

Fuente: Elaboración propia

Cuadro N° 2

Características de la muestra, según facultad

Facultad	Edad						Total	Género				Total
	18-20		21-23		24 o más			M		F		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	Fr.	%	Fr.	%	%
Humanidades	25	39%	32	49%	8	12%	65	19	29%	46	71%	100%
Ciencias J. y Políticas	38	49%	30	38%	10	13%	78	62	80%	16	20%	100%
Ciencias E. y Financieras	66	39%	85	50%	18	11%	169	49	29%	120	71%	100%
Ciencias y Tecnología	50	22%	141	63%	33	15%	224	119	53%	105	47%	100%
Ciencias de la Salud	36	34%	54	51%	16	15%	106	89	84%	17	16%	100%
Ciencias A. y Forestales	15	39%	20	51%	4	10%	39	4	10%	35	90%	100%
Odontología	7	20%	26	72%	3	8 %	36	11	31%	25	69 %	100%
Total	237	33%	388	54%	92	13%	717	353	49%	364	51 %	100%

Fuente: Elaboración propia

4.3. Métodos, Técnicas e instrumentos

4.3.1. Métodos

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron los siguientes métodos:

- Ψ *Método teórico*: Las teorías científicas se constituyen y desarrollan dentro de marcos generales de investigación para la construcción del marco teórico e interpretación de los datos.
- Ψ *Método empírico*: cuestionarios y test psicológicos que se emplean para recabar datos que permiten la intervención, registro, medición, análisis, interpretación y transformación de la realidad en el proceso de investigación.
- Ψ *Método estadístico*: Para el análisis de los datos recopilados se utilizó el programa SPSS. Versión 18.0, para la clasificación y representaciones gráficas a través de cuadros de distribución de frecuencias y porcentajes. Para la comparación de variables se usó la prueba paramétrica ANOVA de un factor junto con la prueba post-hoc de Sheffé para conocer con más detalle la relación entre las variables.

4.3.2. Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo esta investigación fueron:

- Ψ *Escala de estrés de Holmes y Rahe*: “para medir el estrés en jóvenes y/o adolescentes”.

En 1967, Holmes y Rahe inventaron una escala de estimación del reajuste social a través de la cual median el estrés. Fue adaptada a la población de estudiantes, siendo modificada y aprobada por el psicólogo clínico del “Centro de Salud Mental Moisés Heresi”, Doctor Ernesto Cazorla. La escala consta de 49 acontecimientos o sucesos vitales acaecidos en el último año previo al momento de su administración, de tal manera que relaciona la acumulación de los cambios de vida que totaliza el estrés.

Valoración: se multiplica su puntuación (importancia personal) por el valor del suceso estresante, luego se suman todos los resultados. De acuerdo a los puntajes obtenidos se presenta los siguientes niveles de estrés, aplicando estas conclusiones:

- **Estrés bajo:** Menos de 500 puntos implica haber soportado poco estrés.
- **Estrés medio:** Entre 501 y 1000, el nivel de estrés es similar a la media de las personas.
- **Estrés alto:** A partir de 1001, alto nivel de estrés.

Esta escala se ha cuantificado mediante juicios sobre la magnitud del reajuste necesario ante eventos vitales como familiares, sociales y laborales.

Los eventos vitales incluyen sucesos tanto aparentemente positivos, como negativos o neutros por ejemplo, la obtención de un premio sobresaliente, la muerte de un ser querido o un cambio de casa. El promedio de los puntajes se consideran de la siguiente manera:

Instrucciones: A continuación vamos a preguntarle acerca de aquellos acontecimientos estresantes que le hayan ocurrido en los últimos doce meses. Marque con una cruz aquellos que le haya ocurrido y valórela según la importancia que haya tenido para usted atendiendo al siguiente baremo:

0 = Sin importancia 1 = Poca importancia 2 = Mediana importancia 3 = Bastante importancia 4 = Mucha importancia

Ψ *Cuestionario de Rojas* “para medir la ansiedad”

El cuestionario de Enrique Rojas sirve para medir el nivel o grado de ansiedad que presenta el sujeto.

Es cuando el sujeto a evaluar debe leer cada uno de los cien ítems escritos en forma de afirmación, los mismos están divididos en cinco grupos que son: síntomas físicos, síntomas psíquicos, síntomas de conducta, síntomas intelectuales y síntomas asertivos, esto con las siguientes instrucciones:

Conteste a las siguientes preguntas en relación con los síntomas que haya notado durante los últimos tres meses.

Haga un círculo alrededor del asterisco situado en la columna **Si** cuando haya notado este síntoma; valore el grado de su intensidad: 1 Intensidad ligera; 2 Intensidad mediana; 3 Intensidad alta; 4 Intensidad grave, la más intensa.

Si no siente dichos síntomas, ponga un círculo alrededor del **No**.

Ψ *Reporte de Calificaciones finales*

Para la recogida de toda aquella información relativa al rendimiento académico, se solicitó permiso por escrito a la DTIC de la UAJMS para poder acceder a los datos de los 717 estudiantes matriculados en la gestión 2010. Una vez que se obtuvo el permiso, se accedió al expediente de cada uno de ellos a través del servicio de secretaría.

De la evaluación

Evaluación continua. Es aquella que se realiza durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje para valorar, retroalimentar y regular el proceso y el progreso del aprendizaje de los estudiantes, hacia la consecución de los objetivos propuestos.

Evaluación final. Es aquella que se realiza al concluir el programa docente, con el objeto de valorar en forma integral el aprendizaje del estudiante en correspondencia con los objetivos de la materia.

De la aprobación y programación

Artículo 293º. El sistema de calificación final ponderada es:

Escala cualitativa Escala 1 – 100

Excelente 80 - 100

Distinguido 70 - 79

Suficiente 51 - 69

Reprobado 0 - 50

4.4. Procedimiento

El presente trabajo se realizó de acuerdo al siguiente procedimiento:

Fase I: En esta fase se procedió a la selección de instrumentos que deben estar relacionados al tema que se está abordando para obtener datos confiables que ayuden a la investigación.

Fase II: Posteriormente se procedió a realizar el primer acercamiento a la población con el fin de aplicar la prueba piloto.

Fase III: Se procedió a seleccionar la muestra, la cual constituye el 5% de la población universitaria de la ciudad de Tarija, los mismos fueron seleccionados al azar entre hombres y mujeres y que reúnen características necesarias para ser objeto de la investigación.

Fase IV: Se aplicaron todos los instrumentos seleccionados. Los mismos se llevaron a cabo dentro de las instalaciones de cada facultad próxima a los periodos de exámenes, es decir, el mes de Abril.

Fase V: Una vez aplicados los instrumentos y recabados los datos, se recurrió a las calificaciones académicas obtenidas por los estudiantes objeto de nuestro estudio, esto mediante la solicitud correspondiente, para luego contabilizarlos y evaluarlos estadísticamente utilizando el paquete estadístico SPSS versión 18.0, del cual se realizaron los respectivos cuadros y gráficos.

Fase VI: Se realizó todo el análisis con detalle y la respectiva interpretación de los datos obtenidos referente a los instrumentos aplicados, los cuales nos dieron la respuesta a la hipótesis planteada.

Fase VII: En lo que corresponde a esta fase, se desarrollaron las conclusiones de la investigación en base a los resultados obtenidos.

Fase VIII: Por último, se elaboró el informe final

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de la investigación, en primer lugar se presentan los hallazgos de los niveles de estrés, ansiedad y rendimiento académico incluyendo el análisis y su relación con ambas variables bajo el esquema de cuadros y representaciones gráficas de tipo barras agrupadas y posterior análisis de las hipótesis. Así para facilitar la comprensión de los resultados a juicio del lector.

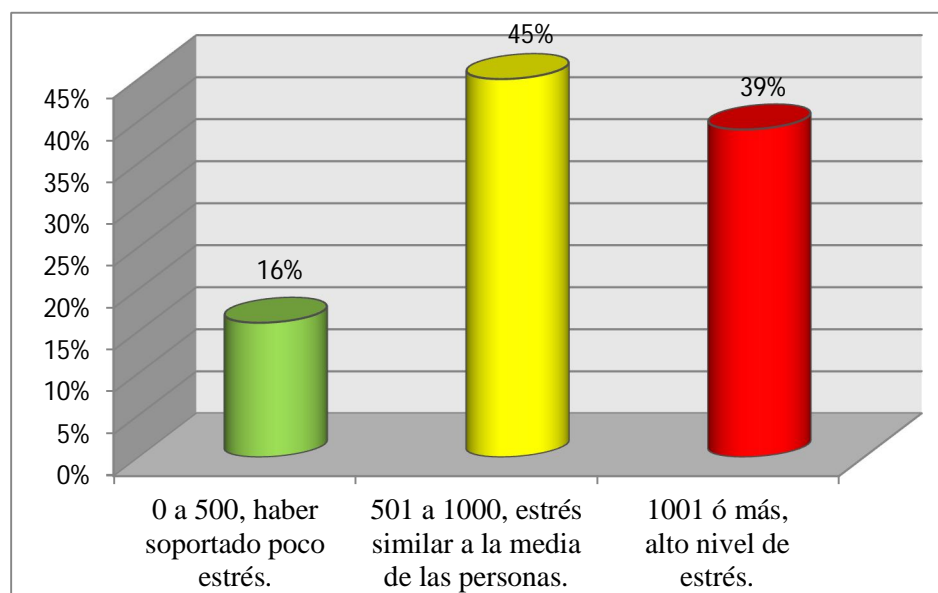
5.1. Primer Objetivo: Describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes.

Cuadro N° 3
Nivel de estrés

Nivel de Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	115	16 %
Medio	323	45 %
Alto	279	39 %
Total	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 1
Nivel de estrés



Analizando los resultados se puede observar en el Cuadro N° 3, con el 100 % de los estudiantes universitarios objeto de la investigación, presentan estrés comprendidas dentro de los *niveles bajo, medio y alto*.

Del total de la muestra estudiada la mayoría con el 45 % presentan niveles de *estrés medio*, es decir “estrés similar a la media de las personas” postulado por Holmes y Rahe, por lo cual inferimos que las demandas del medio, como contratiempos que pueden surgir cada día en la familia, en el trabajo, las relaciones sociales, etc., aunque se trate de circunstancias menos dramáticas, estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia, es ahí que estos estudiantes comienzan a sentir algunos síntomas provocándole algo de malestar que le avisan que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio.

Haciendo referencia al 39 % de los universitarios que presentan niveles *altos de estrés*, es aquí donde la situación se torna más violenta y donde los estudiantes comienzan a manifestar una serie de síntomas como palpitaciones, dolores abdominales, etc., hasta llegar a la fatiga, ansiedad, depresión que afecta su salud. Es decir personas situadas en la etapa de agotamiento, relacionada a la fatiga, etc., por el hecho quizá de pasar por aquellos acontecimientos o sucesos que comúnmente atraviesan estos estudiantes, como ser: fricciones en el hogar, enfermedad o muerte de algún ser querido, problemas con la pareja o novio(a), o simplemente por la actividad de preparar su trabajo final (tesis), etc.

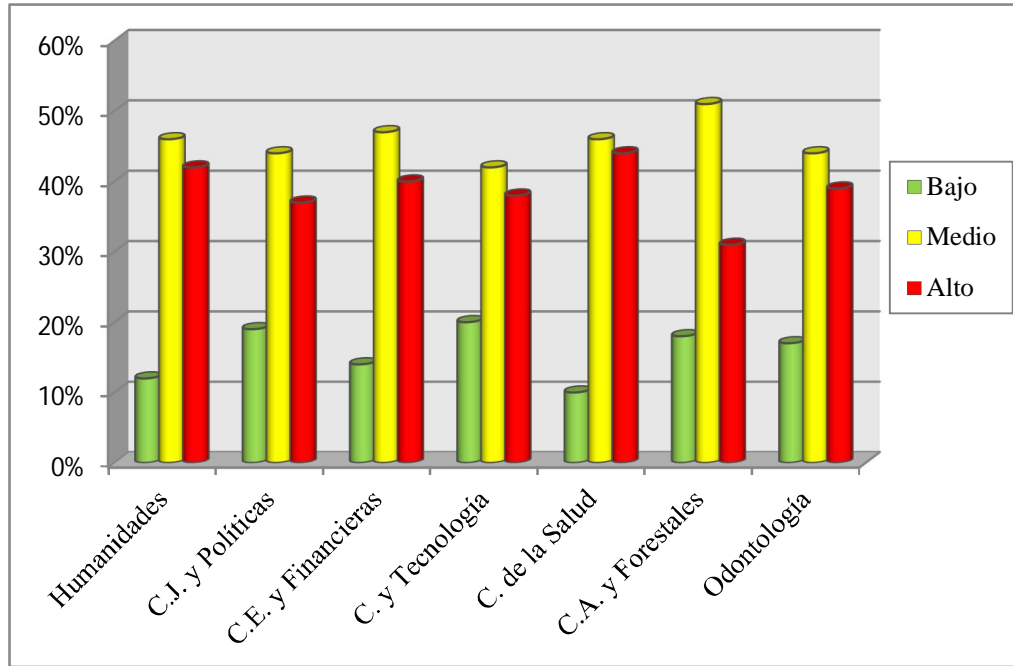
Por último se ve que el 16 % de los estudiantes presentan niveles *bajos de estrés*, es decir: “haber soportado poco estrés” (Holmes y Rahe) es cuando los individuos, en nuestro caso los estudiantes, no presentan síntomas, es cuando gozan de una situación relajada ajena de cualquier preocupación, esto puede deberse a que experimenten bienestar o a que la actividad que desarrollan estén muy por debajo de sus capacidades lo que no los hace sentirse presionados en la actividad que realizan. Es probable que estudiantes con este nivel bajo de estrés sean aquellos estudiantes que saben afrontar de forma constructiva la adversidad y el estrés, en especial al inicio de sus carreras.

Cuadro N° 4
Nivel de estrés, según facultad

Facultad	Nivel de estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Humanidades	8	12 %	30	46%	27	42%	65	100 %
Ciencias Jurídicas y Políticas	15	19%	34	44%	29	37%	78	100 %
Ciencias E. y Financieras	23	14 %	79	47%	67	40%	169	100 %
Ciencias y Tecnología	45	20 %	95	42%	84	38%	224	100 %
Ciencias de la Salud	11	10 %	49	46%	46	44%	106	100 %
Ciencias Agrícolas y Forestales	7	18 %	20	51%	12	31%	39	100 %
Odontología	6	17 %	16	44%	14	39%	36	100 %
Total	115	16 %	323	45 %	279	39 %	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 2
Nivel de estrés, según facultad



Si se realiza el análisis de las siete facultades a las que pertenecen los estudiantes, se encuentra que *Ciencias Agrícolas y Forestales* posee el 51% de estudiantes con niveles *medio de estrés*, tal y como se observa en el Cuadro N° 4. Si bien sabemos que al obtener estos niveles de estrés, estos estudiantes pasan por aquellos pequeños contratiempos y que posiblemente la demanda que ejerce esta facultad no les ocasione presión de ningún tipo o se trate de estudiantes que saben mantener estos niveles de estrés lo que hace que estos se encuentran en un estado de tensión y momentos de relajación. Es decir en un estrés similar a la media de las personas.

Por otra parte se observa a *Ciencias Económicas y Financieras* con el 47% y a *Ciencias de la Salud* con el 46% de estudiantes que soportan niveles *medios de estrés*. Como el anterior caso estos estudiantes se encuentran en alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Sin embargo existe una tendencia del 44% con altos niveles de estrés, lo que es probable que estos sean los que mayor tensión perciben debido a las actividades propias de la facultad y que existe mayor esfuerzo por parte de los estudiantes.

Posteriormente tenemos a estudiantes de *Humanidades* con el 46% a *Odontología* con 44% a *Ciencias Jurídicas y Políticas* también con el 44% y por ultimo al 42% de *Tecnología* que soportan niveles *medios de estrés*, esto nos pone en claro que la mayor parte de los estudiantes presentan estrés similar a la media de las personas, es decir que estos estudiantes se encuentran en alerta, que se mantienen en estados de tensión y momentos de relajación.

Cuadro N° 5

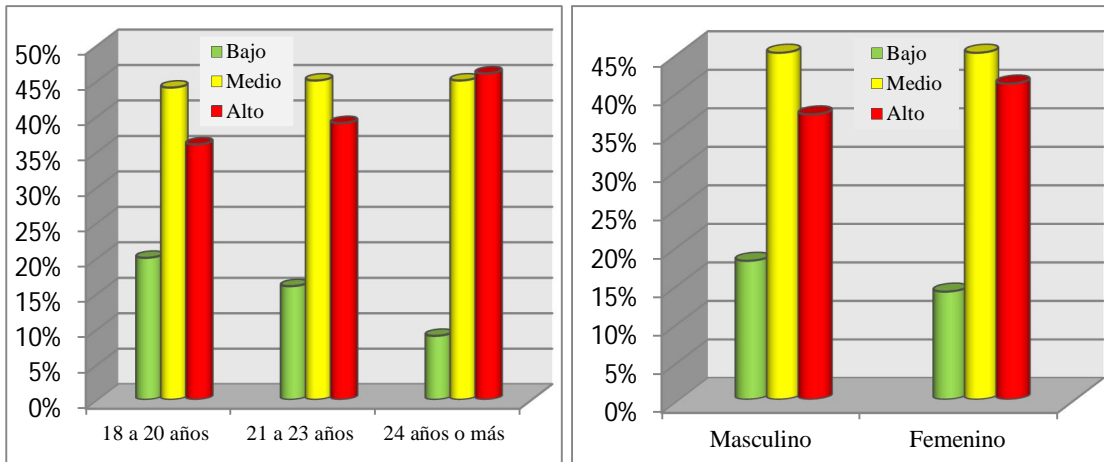
Nivel de estrés, según edad y género

Nivel de estrés	Edad						Tot.	Género				Total
	18-20		21-23		24 o más			M		F		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	Fr.	%	Fr.	%	%
Bajo	47	20%	60	16%	8	9%	115	64	18%	51	14%	16%
Medio	105	44%	176	45%	42	45%	323	160	45%	163	45%	45%
Alto	85	36%	152	39%	42	46%	279	129	37%	150	41%	39%
Total	237	100%	388	100%	92	100%	717	353	100%	364	100%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 3

Nivel de estrés, según edad y género



Con respecto a la relación entre las variables de niveles de estrés y edad como lo muestra el Cuadro N°5 el mayor porcentaje de estudiantes se distribuye en el intervalo de edad que comprende desde los de 24 o más años con el 46% con altos niveles de estrés. Tanto en los intervalos de 21 a 23 años el 45% presentan niveles medio de estrés al igual que el 44% del intervalo de 18 a 20 años.

Aunque no existen datos precisos para la explicación de tales datos se sugiere como probables explicaciones el hecho de que por lo general los alumnos mayores de 21 años tienen responsabilidades conyugales y que algunos de ellos experimentan aquellos acontecimientos vitales estresantes, puesto que es de suponerse que entre estas edades de 21 años en adelante sean aquellos estudiantes que se encuentran en medio camino y otros ya por alcanzar su meta, es decir entre quinto, séptimo y décimo semestre, específicamente al tratarse de estas edades que poseen mayor independencia por lo tanto mayor responsabilidad.

Con referencia a la relación encontrada entre el nivel de estrés y el *género* de los estudiantes no es relevante, pero identifica (Cuadro N° 5) cierta predisposición a que las mujeres tienden a experimentar niveles *medios y altos de estrés*, 45 y 41%, que los hombres con el 45% que soportan *niveles medio de estrés*. Cabe aclarar sin embargo, que en la población estudiada la cantidad de hombres era menor con poca significancia al de las mujeres.

Al no existir tampoco datos precisos para la explicación de estos resultados se sugiere como probables explicaciones el hecho de que por lo general los estudiantes del *género femenino* sean mujeres que tienen problemas ya sea familiares, de pareja o se trate de madres de familia que hacen un esfuerzo por ocupar un puesto en la vida académica y social, por esto es obvio que presenten estos niveles *medios y altos de estrés*. Lo cual nos da a considerar que las mujeres sean las que cumplen actividades laborales fuera de casa lo que corrobora los hallazgos de Ivancevich y Matteson, 1989 que las mujeres han estado desechando sus viejos roles de ama de casa, madre y mujer dependiente, integrándose a la fuerza del trabajo y desempeñando papeles organizacionales.

De esta manera se pudo describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al primer objetivo específico.

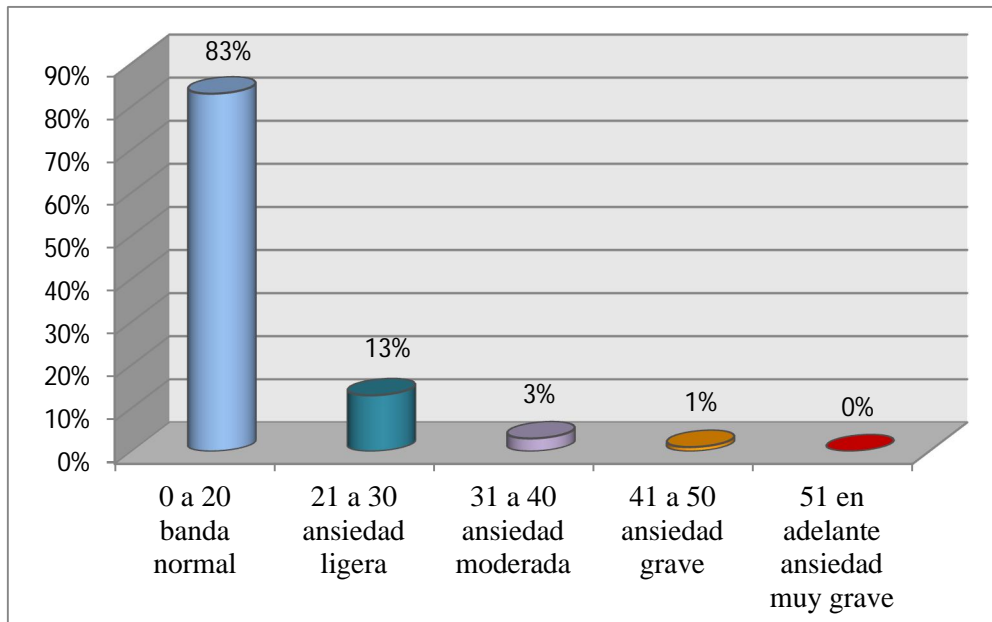
5.2. Segundo Objetivo. Describir los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes.

Cuadro N° 6
Nivel de ansiedad

Nivel de Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Banda normal	597	83 %
Ansiedad ligera	94	13 %
Ansiedad moderada	19	3 %
Ansiedad grave	5	1 %
Ansiedad muy grave	2	0 %
Total	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 4
Nivel de ansiedad



Como se observa en el Cuadro N° 6 el 83% de los estudiantes presentan *ansiedad normal*, es decir que este tipo de ansiedad es de poca significación dentro de lo aceptable, sin embargo la *ansiedad normal* se caracteriza por una sensación de aprehensión difusa, indiferenciada y generalizada ante una demanda inespecífica originada por algún conflicto, la persona ansiosa puede presentar algunos síntomas de carácter fisiológico, pero la ansiedad en un nivel normal puede tener desventajas. Si una persona es inhabilitada a tomar una decisión para un acto que injustificadamente le pone ansiosa, sufrirá sin ningún propósito una sensación de tensión y preocupación. Con el tiempo este tipo de reacción puede agotar los recursos de una persona, incluso si la ansiedad prepara a la persona “normal” para una acción rápida y eficiente haciéndole perder su libertad y flexibilidad. En el caso de los estudiantes con *ansiedad normal*, siempre se sentirá tensionado y con mal humor sin permitirle un mejor desenvolvimiento académico.

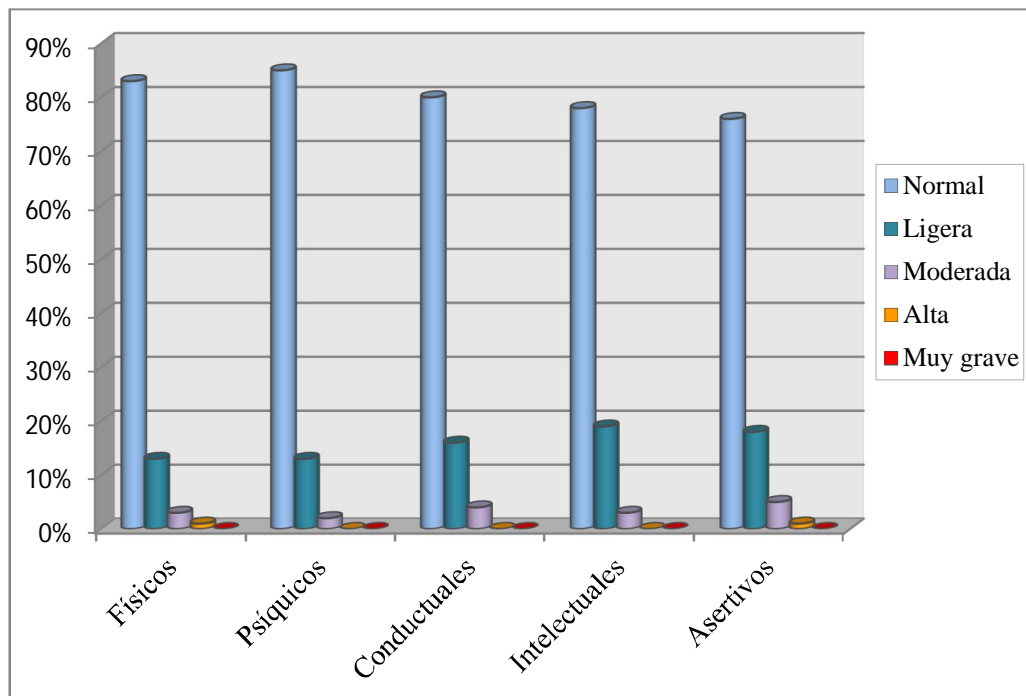
Por otra parte el 13% presentan *ansiedad ligera* como el estudiante vive todo el periodo universitario bajo presiones aún más cuando éste realiza actividades extracurriculares, es obvio que le ocasione algo de preocupación o miedo sin poder evitar sentirse ansioso, se recordará que la ansiedad es un temor a algo desconocido y muchas veces no presenta la seguridad necesaria para demostrar un buen desempeño, por otro lado tenemos al 3% de universitarios con *ansiedad moderada*, puesto que los estudiantes con trastornos de ansiedad de este tipo pueden preocuparse tanto de hacer su trabajo perfectamente bien o no hacerlo para evitar ser humillados, puede dar lugar a que el estudiante abandone la universidad, casi lo mismo ocurre con el 1% de los universitarios que presentan *ansiedad grave*, dado que estos niveles son más altos sin poder evitar la presencia de estrés, Así afirmando que la presión en el conjunto de actividades propias del universitario contribuye a una importante fuente de ansiedad en ellos y pueden influir sobre su bienestar físico y psicológico.

Cuadro N° 7
Síntomas de la ansiedad

Intensidad	Síntomas Físicos		Síntomas Psíquicos		Síntomas Conductuales		Síntomas Intellectuales		Síntomas Asertivos	
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Normal	596	83%	610	85%	576	80%	559	78%	548	76 %
Ligera	94	13%	89	13%	112	16%	137	19%	128	18 %
Moderada	22	3%	16	2%	26	4%	20	3%	35	5 %
Alta	3	1%	1	0%	2	0%	1	0%	6	1 %
Muy Grave	2	0%	1	0%	1	0%	0	0%	0	0 %
Total	717	100 %	717	100 %	717	100 %	717	100 %	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 5
Síntomas de la ansiedad



Si se realiza un análisis de cada síntoma tal como se observa en el Cuadro N° 7 el 85% de estudiantes presentan *síntomas psíquicos con normal intensidad*. Este tipo de síntomas se ponen de manifiesto generalmente a través del lenguaje verbal del sujeto, que en ciertos casos proporciona una información de ricos matices y gran riqueza. En contraposición con éste, el lenguaje no verbal, aunque puede resultar de ayuda en la interpretación de los síntomas, sólo puede emplearse normalmente de manera complementaria con aquél. Estos estudiantes al presentar estos síntomas pueden manifestarse como extrovertidos en clases en comparación con aquellos con intensidad alta en estos síntomas se mostrarían inquietos con vivencias de amenazas, temores difusos, inseguridad, etc.,

Por otro lado se tiene al 83% de estudiantes con *síntomas físicos con normal intensidad*. La expresión de estos síntomas está condicionada por la actuación de determinadas estructuras cerebrales. Para la manifestación de las emociones es indispensable la actuación del hipotálamo. Desde un punto de vista fisiológico, la aparición de la ansiedad está condicionada por descargas de adrenalina. Siendo normal que estos estudiantes con estos síntomas tengan mayor descarga de adrenalina al estar la mayor parte del tiempo, inquietos por diversas situaciones relacionadas a los exámenes por ejemplo.

Posteriormente están el 80% de estudiantes que presentan *síntomas conductuales con normal intensidad*. El término conducta puede definirse como todo aquello que se puede observar desde fuera en otra persona. En base a esta caracterización se desprende que la conducta se registra en el comportamiento del sujeto, con todas las dificultades que genera la interpretación del lenguaje no verbal. Es natural que los estudiantes adopten algunos cambios observables de conducta de movimientos y posturas corporales, dando respuestas de evitación o de escape de la situación que les pueda generar un grado mayor de ansiedad.

Mientras que el 78% de los estudiantes con *síntomas intelectuales con normal intensidad*, hace referencia a síntomas en los que todo se mueve en torno al conocimiento, pensamiento, las ideas, los juicios, las reacciones, etc.,. Cuando una

persona, en este caso el estudiante está ansioso o inseguro de algo difícilmente podrá concentrarse en sus tareas ocasionadas por la presión de distintos lados, una de ellas puede hacer que el estudiante se rebaje, "soy incapaz de estudiar todo", "soy peor que los demás", " no valgo para estudiar" y prevé que va a reprobare e imagina unas consecuencias muy negativas del suspenso, "qué dirán mis padres", "no voy a poder acabar mis estudios", etc.

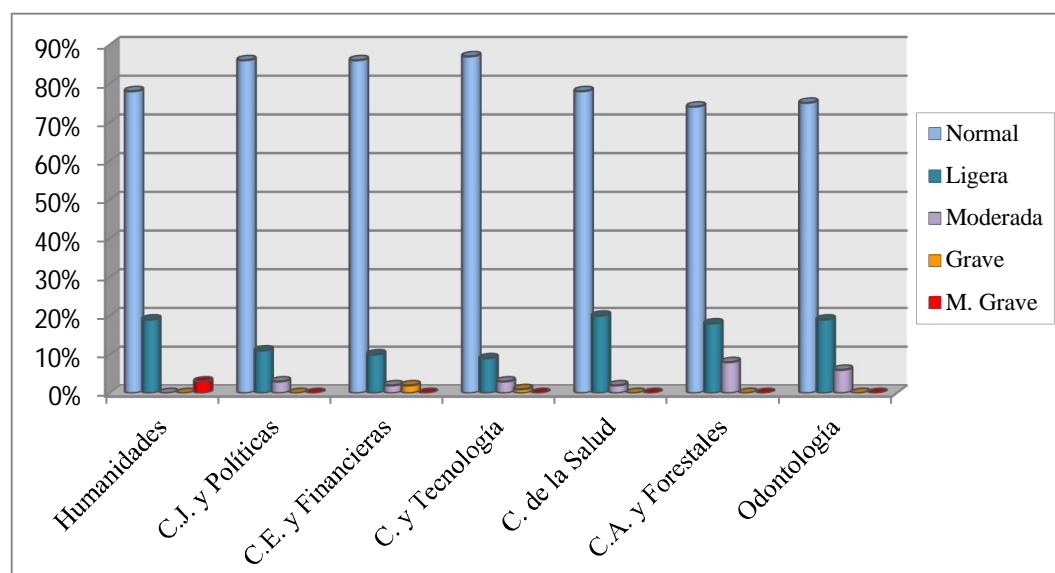
Por último se tiene al 76% de estudiantes con *síntomas asertivos con intensidad normal* que se trata de aquellos síntomas relacionados con trastornos en las habilidades sociales. Es decir que estos estudiantes al sentir ansiedad de esta naturaleza posiblemente les sea fácil congeniar con los demás compañeros o amigos en comparación con aquellos que presentan alta intensidad en estos síntomas haciéndose más difícil esta tarea, sin saber qué decir, con dificultad para presentarse uno así mismo, imposibilidad para decir que no o mostrar desacuerdo en algo, bloquearse al hacer preguntas o al tener que responder, etc.,

Cuadro N° 8
Nivel de ansiedad, según facultad

Facultad	Nivel de ansiedad										Total	
	Normal		Ligera		Moderada		Grave		M. Grave			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Humanidades	51	78%	12	19%	0	0%	0	0%	2	3%	65	100 %
C. J. y Políticas	67	86%	9	11%	2	3%	0	0%	0	0%	78	100 %
C. E. y Financieras	145	86%	17	10%	4	2%	3	2%	0	0%	169	100 %
C. y Tecnología	195	87%	21	9%	6	3%	2	1%	0	0%	224	100 %
C. de la Salud	83	78%	21	20%	2	2%	0	0%	0	0%	106	100 %
C. A. y Forestales	29	74%	7	18%	3	8%	0	0%	0	0%	39	100 %
Odontología	27	75%	7	19%	2	6%	0	0%	0	0%	36	100 %
Total	597	83%	94	13%	19	3%	5	1%	2	0%	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 6
Nivel de ansiedad, según facultad



El Cuadro N° 8 nos muestra los niveles de ansiedad de las siete facultades, como en *Humanidades* que se observa al 78% de los estudiantes con *ansiedad normal*, a *Ciencias Jurídicas y Políticas* con el 86% también con *ansiedad normal*, tomando en cuenta que estas dos facultades cuentan casi con la misma cantidad de estudiantes con diferencias poco significativas; al igual que el método de enseñanza y aprendizaje relacionado a la parte teórica y de exámenes se refiere que posiblemente antes de realizar dicho examen estos sientan un cierto nerviosismo y ansia por temor a fracasar.

En tanto *Ciencias Económicas y Financieras* reportó el 86% con *ansiedad normal* al igual que *Ciencias y Tecnología* con el 87% y *Ciencias de la Salud* con el 78% de estudiantes también con *ansiedad normal*, con una tendencia poco significativa del 20% de estudiantes con *ansiedad ligera*, al tratarse de facultades de suma exigencia académica es natural que estos estudiantes se sientan inquietos, presionados, que sin duda les ocasiona diariamente algo de preocupación o miedo al fracaso, ya que las actividades relacionadas a las prácticas propias de estas facultades requieren mucha atención.

Por último tenemos a *Ciencias Agrícolas y Forestales*, a *Odontología* con el 74 y 75% respectivamente con *ansiedad normal*, pues es de suponerse también que estos estudiantes al sentirse inquietos en especial *Odontología* que cuenta con un banco de pacientes para que los estudiantes realicen sus prácticas y estos al sentirse inhabilitados a tomar una solución inmediata, por tal sentido les ocasiona mayor tensión y preocupación que de seguro afectará su rendimiento.

Cuadro N° 9

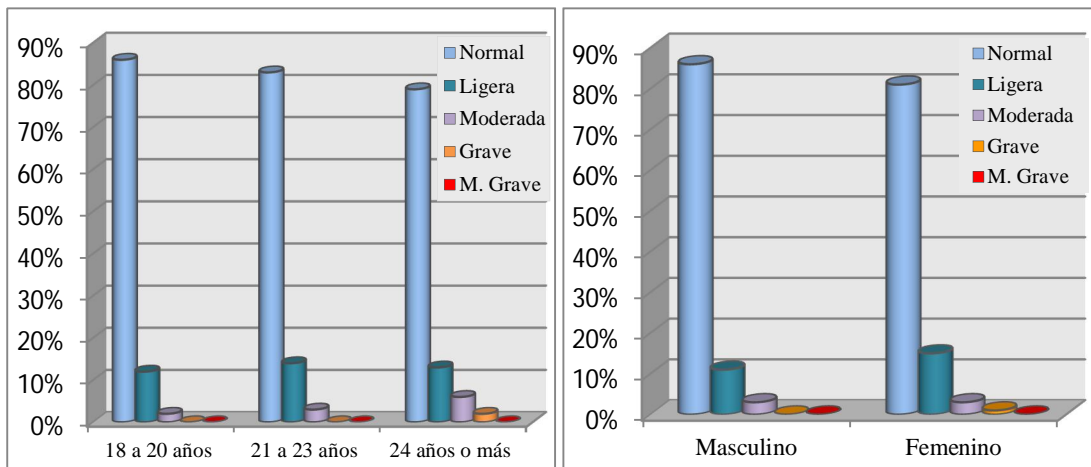
Nivel de ansiedad, según edad y género

Nivel de ansiedad	Edad						Tot.	Género				Total
	18-20		21-23		24 o más			M		F		
	F	%	F	%	F	%	F	F	%	F	%	%
Normal	203	86%	321	83%	73	79%	597	304	86%	293	81%	83%
Ligera	29	12%	53	14%	12	13%	94	39	11%	55	15%	13%
Moderada	4	2%	10	3%	5	6%	19	8	3%	11	3%	3%
Grave	1	0%	2	0%	2	2%	5	1	0%	4	1%	1%
Muy Grave	0	0%	2	0%	0	0%	2	1	0%	1	0%	0%
Total	237	100%	388	100%	92	100%	717	353	100%	364	100%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 7

Nivel de ansiedad, según edad y género



En relación entre las variable de ansiedad y edad de los estudiantes de 18 a 20 años se observa en el Cuadro N° 9 que el 86% presentan *ansiedad normal*. Si bien sabemos que este tipo de ansiedad es de poca significación dentro de lo aceptable, pero al mismo tiempo se caracteriza por una sensación de aprehensión difusa, ante esta

situación al tratarse de estudiantes que inician una carrera universitaria; por lo que se puede aludir ante esta situación una sensación de nerviosismo o ansias a algo desconocido o queda aún por conocer o explorar en su totalidad, lo cual es obvio que se sientan ansiosos. Por otro lado se observa al 83% entre las edades de 21 a 23 años con *ansiedad normal* y con una tendencia poco significativa del 14% con *ansiedad ligera*. En este caso quizá se trata de estudiantes que se encuentran a medio camino en el cumplimiento de las actividades académicas, lo cual hace que se sientan tensos ante las demandas académicas en especial los exámenes, lo que les pone aún más ansiosos.

Lo que refiere a estudiantes mayores de 24 años de edad, el 79% presentan *ansiedad normal*, lo que da a entender que estos estudiantes al estar en una posición de suma tensión con posibles actividades finales de último año o semestre, lo que es natural que sientan ansias y por ende preocupación por cumplir dicha demanda.

En cuanto, la relación que existe entre el nivel de ansiedad y el *género* de los estudiantes tal como se indica en el Cuadro N° 9, al *género* masculino le corresponde con el 86% un índice de *ansiedad normal*; en este sentido, es probable que los hombres sienten mayor tensión y ansias, tal vez por cumplir de manera satisfactoria con las actividades académicas, lo que les permite estar siempre inquietos y ansiosos por lo propuesto. En comparación con las mujeres que reportaron con el 81% un nivel de *ansiedad normal*. Sin embargo existe una tendencia del 15% que reportan un índice de *ansiedad ligera*. Esto se deba quizá a que la mujer, al interactuar en su entorno social y afrontar los problemas de la vida cotidiana, tienden a experimentar más ansiedad que los hombres y por ende estrés (Cuadro N° 5).

De esta manera se pudo describir los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al segundo objetivo específico.

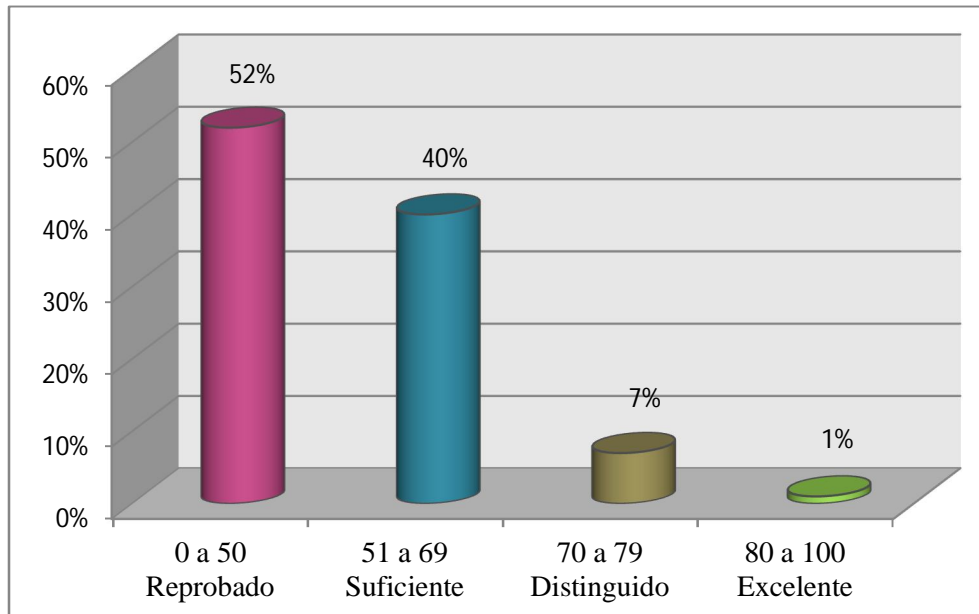
5.3. Tercer Objetivo. Describir los niveles de rendimiento académico de los estudiantes.

Cuadro N° 10
Nivel de rendimiento académico

Nivel de rendimiento	Frecuencia	Porcentaje
Reprobado	374	52 %
Suficiente	284	40 %
Distinguido	49	7 %
Excelente	10	1 %
Total	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 8
Nivel de rendimiento académico



Para la evaluación del rendimiento académico, se han contemplado los promedios finales de la gestión (2010) de los estudiantes universitarios de la UAJMS.

El Cuadro N° 10 muestra al 52% de los estudiantes que se sitúan con un promedio de *reprobados* (0-50), por el hecho de que estos estudiantes no han logrado sobresalir al programa docente, según el estatuto orgánico estudiantil de la UAJMS que tiene como objetivo el valorar de forma integral el aprendizaje del estudiante. Si estos obtuvieron rendimiento bajo se puede asumir a malos resultados en todas las asignaturas o en una particular, esto posiblemente se deba a la inseguridad del estudiante o se trate de aquellos acontecimientos o sucesos que comúnmente atraviesan, como ser: fricciones en el hogar, enfermedad o muerte de algún ser querido, problemas con la pareja o novio(a), son diversos los sucesos que pueden hacer que los estudiantes tengan bajo rendimiento académico.

En cuanto el 40%, 7% y 1% son aquellos estudiantes que obtuvieron un mejor aprovechamiento académico con promedios de *suficiente* (51-69) *distinguido* (70-79) y *excelente* (80-100). Es decir que estos estudiantes han logrado sobresalir en el programa docente con un buen rendimiento haciendo referencia a las óptimas condiciones o capacidades de aprender y poner en práctica lo aprendido. Esto posiblemente se trate de aquellos estudiantes que tienen mejor motivación o que no tengan causa alguna que perjudique su rendimiento.

Cuadro N° 11

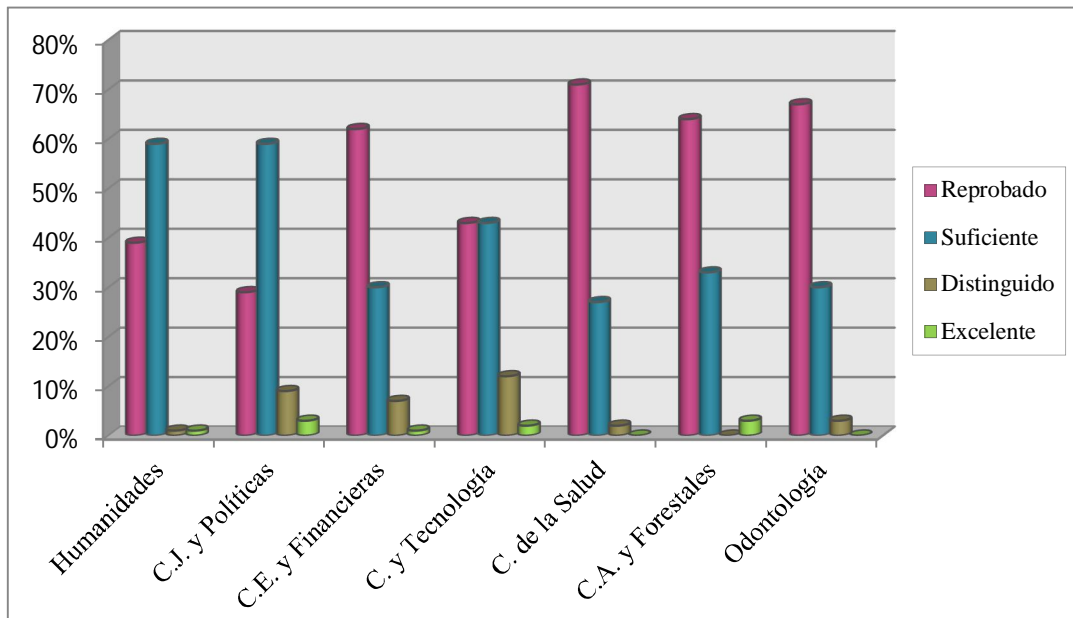
Nivel de rendimiento académico, según facultad

Facultad	Nivel de rendimiento								Total	
	Reprobado		Suficiente		Distinguido		Excelente			
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%
Humanidades	25	39 %	38	59 %	1	1 %	1	1 %	65	100 %
Ciencias Jurídicas y Políticas	23	29 %	46	59 %	7	9 %	2	3 %	78	100 %
Ciencias E. y Financieras	105	62 %	51	30 %	11	7 %	2	1 %	169	100 %
Ciencias y Tecnología	97	43 %	96	43 %	27	12 %	4	2 %	224	100 %
Ciencias de la Salud	75	71 %	29	27 %	2	2 %	0	0 %	106	100 %
Ciencias A. y Forestales	25	64 %	13	33 %	0	0 %	1	3 %	39	100 %
Odontología	24	67 %	11	30 %	1	3 %	0	0 %	36	100 %
Total	374	52 %	284	40 %	49	7 %	10	1 %	717	100 %

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 9

Nivel de rendimiento académico, según facultad



El Cuadro N° 11 muestra los niveles de rendimiento académico de las siete facultades, por la que en *Humanidades* se observa que el 59% de los estudiantes obtuvieron promedios de *suficiente*, en comparación con la facultad de *Ciencias Jurídicas y Políticas* con el 59% de los estudiantes que también califican con promedios de *suficiente*, tomando en cuenta que estas dos facultades cuentan casi con la misma cantidad de estudiantes con diferencias poco significativas. Estos estudiantes lograron sobresalir el programa docente con estos promedios considerados dentro lo aceptable (aprobados). Es posible que estos estudiantes de ambas facultades aprovechan lo mejor que pueden y tienen la posibilidad de seguir mejorando su rendimiento.

Por su parte *Ciencias Económicas y Financieras* reportó el 62% de estudiantes con promedios *reprobados* al igual que *Ciencias y Tecnología* con el 43%. Sin embargo existe una tendencia poco significativa; también del 43% de estudiantes con promedios de *suficiente*, lo que significa que estos estudiantes al igual que estudiantes de *Humanidades y Ciencias Jurídicas y Políticas* lograron sobresalir en el programa docente.

El 71% de estudiantes de *Ciencias de la Salud* obtienen promedios *reprobados*, es decir que estos estudiantes no han logrado sobresalir al programa docente por ende, estos resultados vinculados al bajo rendimiento académico que se asume a malas notas en todas las asignaturas o en una en particular. Estos estudiantes durante el periodo de formación académica, no sólo tienen que acudir a clases teóricas sino que también deben asistir a prácticas clínicas y de sala de demostración con una carga horaria superior al resto de estudiantes, a esto sumarle la comodidad que ofrece cada facultad a los estudiantes, al tratarse de las tres facultades más numerosas en población estudiantil, incluyendo a *Ciencias Económicas y Financieras*, *Ciencias y Tecnología* sea una de las causas de bajo rendimiento al no contar con suficientes pupitres, otros deben permanecer parados o simplemente no ingresar a clases o en su defecto también podría deberse al ambiente académico referente al aula en las que existen ciertas influencias entre cada integrante, es decir alumno con alumno, docente

con alumno que les impida de alguna u otra manera obtener un mejor rendimiento con buenos promedios.

Por otro lado tenemos a *Odontología* con el 67% de estudiantes con promedio *reprobado*. Es decir que estos estudiantes tampoco han logrado sobresalir al programa docente por lo tanto estos resultados están vinculado al bajo rendimiento académico. Cabe destacar que *Odontología* siendo la única facultad en un sistema anualizado, los estudiantes comienzan en el 3° año con la práctica clínica, alcanzando la mayor cantidad de prácticas en 4° y 5° año de la facultad. Si bien *Odontología* cuenta con un banco de pacientes para que los estudiantes realicen sus prácticas, que el mismo no alcanza a cubrir las necesidades de todos los estudiantes, por lo que los mismos se ven obligados a buscar sus propios pacientes para realizar las prácticas. Por último tenemos a *Ciencias Agrícolas y Forestales* que cumplen actividades o prácticas en áreas rurales, obtuvieron el 64% promedios de *reprobado*, esto puede deberse a que posiblemente viven en zonas alejadas de la facultad, a esto se suma la puntualidad, siendo que algunos estudiantes no llegan a tiempo, por el hecho de vivir en zonas alejadas. Siendo así que sea una de las causas más para que los estudiantes de ambas facultades obtengan bajo rendimiento académico.

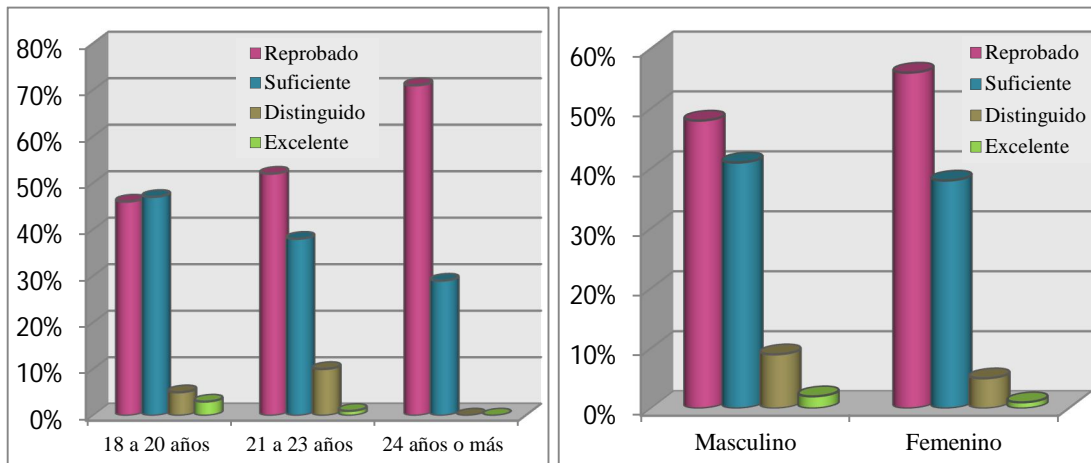
Cuadro N° 12

Nivel de rendimiento académico, según edad y género

Rendimiento académico	Edad						Tot.	Género				Total
	18-20		21-23		24 o más			M		F		
	F	%	F	%	F	%	F	F	%	F	%	%
Reprobado	108	46%	201	52%	65	71%	374	169	48%	205	56%	52%
Suficiente	111	47%	146	38%	27	29%	284	146	41%	138	38%	40%
Distinguido	11	5%	38	10%	0	0%	49	30	9%	19	5%	7%
Excelente	7	3%	3	1%	0	0%	10	8	2%	2	1%	1%
Total	237	100%	388	100%	92	100%	717	353	100%	364	100%	100%

Gráfico N° 10

Nivel de rendimiento académico, según edad y género



Al ver los resultados en el Cuadro N°12 el 71% de estudiantes mayores a 24 años de edad obtuvieron promedio de *reprobado* es decir rendimiento académico bajo, estos estudiantes no lograron sobresalir al programa docente, si bien recordamos que un elevado porcentaje poco significativo entre estas edades reportaron con niveles altos de estrés, asumiendo que tal nivel de estrés sea causa de estos resultados bajos de

rendimiento. Al tratarse de estudiantes entre estas edades es obvio que tengan mayor responsabilidad e independencia en sus actividades personales y académicas. En definitiva estos niveles bajos de rendimiento más que seguro es que se deban a los altos niveles de estrés que sufren estos estudiantes (Cuadro N° 5).

Por otro lado tenemos al 52% entre las edades de 21 a 23 años, también con el mismo rendimiento académico de *reprobado*; sin embargo existe una tendencia del 38% que califican como *suficiente*. Por último tenemos al 47% de estudiantes de 18 a 20 años que califican como *Suficiente*. De seguro al tratarse de estudiantes que recién se estén iniciando como personas independientes, las responsabilidades o acontecimientos de su vida no sean tan exigentes que les pueda perjudicar en su desempeño académico, lo que también daría a explicar los niveles medios de estrés que mantienen estos estudiantes (Cuadro N° 5).

En cuanto al *género* se refiere, se observa que el 48% de los hombres califican con promedios de *reprobado*, lo mismo con el 56% de las mujeres, al ser el porcentaje más elevado que los hombres, esto daría a entender que son las mujeres las que tienen rendimiento académico más bajo, más aun cuando se observa una tendencia del 41% de los hombres que califican con promedios de *suficiente*, Es decir que comparativamente los hombres tienden a ser académicamente más eficaces, esto ayudaría a confirmar que las mujeres debido a los altos niveles de estrés que sufren (Cuadro N° 5) son las que menor rendimiento académico tienen.

De esta manera se pudo describir el nivel de rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al tercer objetivo específico.

5.4. Cuarto Objetivo. Determinar si el estrés y ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

Cuadro N° 13

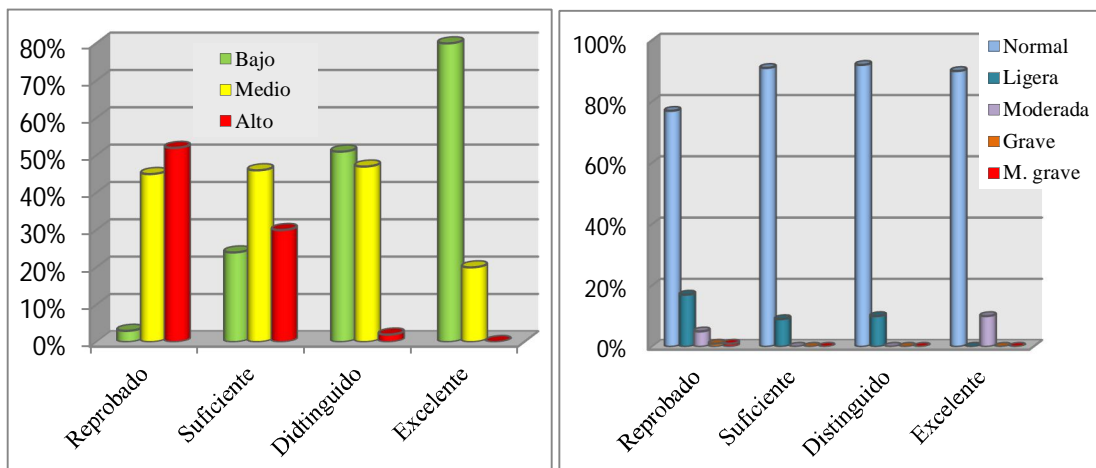
Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Rep.	13	3%	168	45%	193	52%	374	265	71%	85	23%	17	4%	5	1%	2	1%	100%
Suf.	69	24%	130	46%	85	30%	284	277	98%	6	2%	1	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	25	51%	23	47%	1	2%	49	46	94%	3	6%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	8	80%	2	20%	0	0%	10	9	90%	0	0%	1	10%	0	0%	0	0%	100%
Total	115	16%	323	45%	279	39%	717	597	83%	94	13%	19	3%	5	1%	2	0%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 11

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico



Tomando en cuenta sólo las puntuaciones más altas en cuanto a los niveles de estrés, ansiedad y rendimiento académico, tal como se observa en el Cuadro N° 13 el 52% de estudiantes están dentro del promedio de *reprobado*, es decir rendimiento académico bajo con *niveles altos de estrés*, es decir que estos comienzan a manifestar

una serie de síntomas de estrés negativo como palpitaciones, dolores abdominales para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros que afectan su salud y por ende baja su rendimiento, es aquí donde el estrés juega un papel muy importante, más al tratarse de un estrés alto que influye en el rendimiento académico de estos estudiantes, como lo menciona Maldonado, 2000 que un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo, motriz y fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico.

Por otro lado el 46% que califican como *suficiente* reportan *niveles medios de estrés*. Es cuando comienzan a sentir algunos síntomas provocando algo de malestar que les avisa que hay que estar en alerta en caso de que ocurra un desequilibrio. Pero la situación oscila generalmente entre estados de tensión y momentos de relajación, por el hecho quizá de que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos que pueden surgir cada día en la familia, en el trabajo, las relaciones sociales, etc., se trata de situaciones o sucesos vitales menores, aunque se trate de circunstancias menos dramáticas, estos estresores cotidianos tienen también una gran incidencia en el estado de la salud de las personas, también existe la posibilidad de tratarse de aquellos estudiantes vulnerables al estrés en distintos momentos de su vida. Al obtener mejoría en el rendimiento académico, estos estudiantes tal vez sepan cómo mantener el nivel óptimo de estrés como lo plantean Looker y Gregson, 1998 hay que tener en cuenta que una cantidad justa de estrés (medio) produce un estado de alerta que es necesario para obtener rendimiento físico y mental que nos permita ser productivos y creativos.

Por último tenemos al 51 y 80% de estudiantes dentro del promedio de *distinguido* y *excelente* que mantienen *niveles bajos de estrés*, es cuando no se evidencia signos de estrés o no presentan ningún síntoma. Por lo tanto estos estudiantes gozan de una situación relajada, ajena de cualquier preocupación que perturbe su tranquilidad.

En cuanto a los niveles de ansiedad tenemos al 94 y 90% de estudiantes dentro del promedio de *distinguido* y *excelente* con *ansiedad normal*. Al obtener un rendimiento satisfactorio que los exime de los exámenes y demás pruebas pendientes, es decir que

ya no son necesarias cumplirlas. Es probable que aquí hayan tenido un papel importante la ley de Yerkes-Dodson mencionado por Lazarus y Folkman, 1984“ el incremento de la ansiedad ante determinado problema, aumenta también la eficacia y rendimiento de la respuesta en un principio, es decir, permite estar "motivado", lo cual conlleva a un mejor rendimiento”.

Si se observa al 98% de estudiantes dentro del promedio de *suficiente*, es decir rendimiento académico dentro los parámetros aceptables. Se dice que este promedio es de poca significación, ya que es lo aceptable, sin embargo tiene sus desventajas, pues si los estudiantes al sentirse inhabilitados sin poder hacer nada en situaciones que los pone ansiosos con pensamientos como ¿Daré bien mi examen? ¿Sacaré buenas notas? automáticamente sufrirán una sensación de tensión y preocupación que con el tiempo esta reacción agotaría los recursos de estos estudiantes.

Por último se tiene al 71% de estudiantes dentro el promedio de *reprobado*, es decir bajo rendimiento académico. De seguro que estos estudiantes sufren algún grado de ansiedad y estrés con síntomas leves de carácter fisiológico o psicológico que le impide obtener buenas calificaciones, los estudiantes al sentir presiones del ámbito familiar, económico, social o académico que exige mucha atención y que no pueda evitar el sentirse ansioso y estresado, lo que impide obtener mejores resultados.

Una vez analizados descriptivamente los resultados relativos al rendimiento académico, estrés y ansiedad, se ha llevado a cabo un análisis comparativo de medias mediante la prueba ANOVA para un factor junto con la prueba de Scheffé, a través del que se pretende conocer la existencia o no de diferencias significativas entre los distintos grupos.

Para dar respuesta a este asunto se toma como criterio estadístico el valor de significancia de 0,05.

Cuadro N° 14**Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad**

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	43196,815	2	21598,407	110,597	,000
Intra-grupos	139435,924	714	195,288		
Total	182632,739	716			
Ansiedad					
Inter-grupos	19137,714	4	4784,429	20,836	,000
Intra-grupos	163495,025	712	229,628		
Total	182632,739	716			

Fuente: Elaboración propia

Para determinar si existen diferencias significativas en cuanto al rendimiento académico con relación al estrés y la ansiedad como se observa en el Cuadro N°14 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,000 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS.

Cuadro N° 15**Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad**

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Reprobado	Aprobado
Alto	279	41,30		
Medio	323		50,41	
Bajo	115			64,04
Nivel de ansiedad				
Moderada	19		34,92	
Grave	5		36,65	
Ligera	94		38,06	
Muy grave	2		43,58	
Normal	597		51,35	

Fuente: Elaboración propia

Si queremos ver el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico expuestos en el Cuadro N° 15 se observa que los 115 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 64,04 que según la escala cuantitativa del estatuto orgánico de la

UAJMS se encuentran dentro del promedio de aprobados, por otro lado se ve que los estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 50,41 con aproximación a ser un promedio de aprobado, lo que significa que obtener estos niveles medio de estrés, se consideraría como poco amenazante para el rendimiento académico aun tratándose de un estrés similar a la media de las personas. Por otro lado se observa que 279 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios de notas de 41,30 es decir reprobados. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que los 597 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 51,35 es decir dentro del promedio de aprobados, por otro lado se ve a 94 estudiantes con ansiedad ligera que obtienen promedios de 43,09 y a 19 estudiantes con ansiedad moderada que obtuvieron promedios de 38,06 es decir reprobados. Lo mismo con los 5 estudiantes con ansiedad grave que obtuvieron promedios de 36,65 y por último tenemos a 2 estudiantes con ansiedad muy grave que obtuvieron promedios de 43,58 (reprobados). Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de ansiedad, es decir ansiedad normal.

5.4.1. Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico, según facultad.

Cuadro N° 16

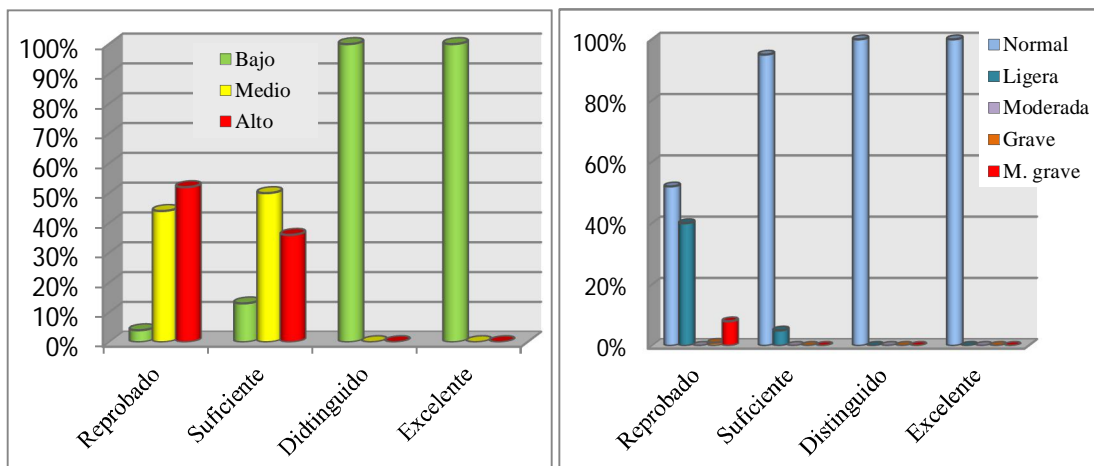
**Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Humanidades”**

Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total %		
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.				
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%			
Rep.	1	4%	11	44%	13	52%	25	13	52%	10	40%	0	0%	0	0%	0	0%	2	8%	100%
Suf.	5	13%	19	50%	14	36%	38	36	95%	2	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	1	100%	0	0%	0	0%	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	1	100%	0	0%	0	0%	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Total	8	12%	30	46%	27	42%	65	51	78%	12	19%	0	0%	0	0%	0	0%	2	3%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 12

**Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Humanidades”**



Cuando revisamos la proporción por facultad, como se observa en el Cuadro N° 16, el 52% de estudiantes de Humanidades califican con promedio de *reprobado*. Es decir

bajo rendimiento académico que reportan niveles *alto de estrés*. Es donde la situación se torna más violenta, el estudiante comienza a manifestar una serie de síntomas de estrés negativo hasta llegar a la fatiga, ansiedad depresión, etc., es probable que los estudiantes pasen por aquellos acontecimientos vitales incontrolables, o quizá por el factor ambiente en este caso académico ya que trabaja con un modelo de aprendizaje basado en problemas en el que se les demanda a los alumnos el desarrollo de ciertas competencias tanto cognitivas como técnicas, metodológicas, éticas y adaptativas, lo que implica un mayor esfuerzo por parte de los estudiantes.

Por otra parte se tiene al 50% dentro del promedio de *suficiente* (aprobado) con *niveles medio de estrés*. Es cuando empiezan a aparecer algunos síntomas provocando algo de malestar que avisa que hay que estar alerta en caso de que ocurra un desequilibrio, lo que supone que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos vitales menores, como contratiempos que pueden surgir cada día en la familia, en el trabajo, las relaciones sociales, etc.

Por último tenemos al 100% de estudiantes que califican con promedio de *distinguido* y *excelente* y que mantienen niveles bajo de estrés, es cuando no se evidencia signos de estrés ni presentan síntomas, esto quizá se trate de estudiantes dependientes de sus padres que no ejerzan ninguna tipo de presión y por ende estos resultados de distinguido y excelente.

En cuanto al nivel de ansiedad, tenemos al 100% de estudiantes que califican como *excelente* con *ansiedad normal*. Al obtener un rendimiento satisfactorio que los exime de los exámenes pendientes, casi lo mismo con el 100% de estudiantes que califican como *distinguido*. Es probable que aquí también hayan tenido un papel importante la ley de Yerkes-Dodson mencionado por Lazarus y Folkman, 1984 “el incremento de la ansiedad ante determinado problema, aumenta también la eficacia y rendimiento de la respuesta en un principio, es decir, permite estar "motivado", lo cual conlleva a un mejor rendimiento”.

Por último tenemos al 95 y 52% que califican con promedio de *suficiente* y *reprobado* con *ansiedad normal*. Es decir que estos estudiantes se encuentran

“motivados”, para experimentar ansiedad en este nivel, existiría varias razones comunes, por ejemplo, estos estudiantes al cumplir las demandas académicas, es normal que estos sientan ansiedad en el momento de realizar un examen sin preparación alguna o exponer un tema en particular frente a sus compañeros poniéndolos en una posición tensa, incómoda y hasta estresante lo que les impide obtener buenas notas.

Una vez analizados descriptivamente los resultados relativos al rendimiento académico con relación al estrés, ansiedad y según facultades, también se ha llevado a cabo un análisis comparativo de medias mediante la prueba ANOVA para un factor junto con la prueba post-hoc de Scheffé.

Cuadro N° 17

Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad Facultad de “Humanidades”

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	4588,194	2	2294,097	16,314	,000
Intra-grupos	8718,341	62	140,618		
Total	13306,535	64			
Ansiedad					
Inter-grupos	2213,235	2	1106,618	6,185	,004
Intra-grupos	11093,299	62	178,924		
Total	13306,535	64			

Fuente: Elaboración propia

Para determinar si existen diferencias significativas en cuanto al rendimiento académico con relación al estrés y la ansiedad como se observa en el Cuadro N°17 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,004 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Humanidades.

Cuadro N° 18

Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad Facultad de “Humanidades”

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Aprobado	Aprobado
Alto	27	42,64		
Medio	30		53,92	
Bajo	8			68,49
Nivel de ansiedad				
Ligera	12		39,37	
Muy grave	2		45,58	
Normal	51		54,06	

Fuente: Elaboración propia

Si vemos el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico expuestos en el Cuadro N° 18 se observa que los 8 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 68,49 por otro lado se ve que 30 estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 53,92 y por último se observa que 27 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 42,64 es decir reprobado. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos y medios de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 51 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 54,06 por otro lado se ve que 2 estudiantes con ansiedad muy grave obtienen promedios de 45,58 y por ultimo 12 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 39,37. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de ansiedad, es decir ansiedad normal.

Cuadro N° 19

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias Jurídicas y Políticas”

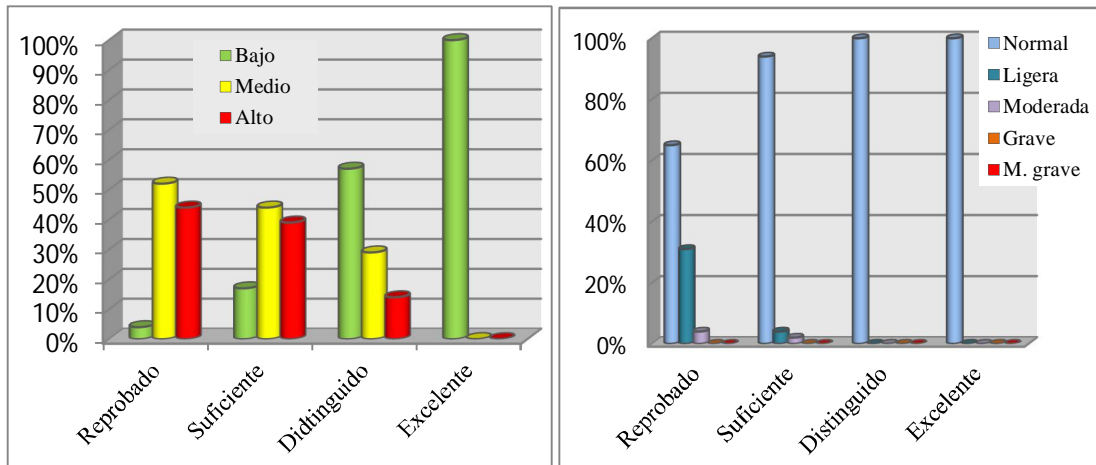
Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total		
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.				
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		%	
Rep.	1	4%	12	52%	10	44%	23	15	65%	7	31%	1	4%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Suf.	8	17%	20	44%	18	39%	46	43	94%	2	4%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	4	57%	2	29%	1	14%	7	7	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	2	100%	0	0%	0	0%	2	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Total	15	19%	34	44%	29	37%	78	67	86%	9	11%	2	3%	0	0%	0	0%	0	0%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 13

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias Jurídicas y Políticas”



Como se observa en el Cuadro N°19 el 100% de estudiantes de *Ciencias Jurídicas y Políticas* califican con promedio de *excelente* y el 57% con promedio de *distinguido*, con niveles *bajos de estrés*, es decir que no presentan ningún tipo de síntomas

relacionados al estrés, Probablemente porque no tienen ningún tipo de presión o problemas, lo que es obvio que obtengan estos resultados de *distinguido* y *excelente*.

Por otro lado el 52% de estudiantes califican con promedios de *reprobado*, con *niveles medio de estrés*, siendo probable que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos vitales y contratiempos menores, contratiempos que pueden seguir día a día en la familia, trabajo, etc., o quizá por el factor ambiente en este caso académico ya que trabaja con un modelo de aprendizaje teórico y ético a esto se suma la constante lectura, lo que implica también un mayor esfuerzo por parte de los alumnos lo que da a explicar el bajo rendimiento de los estudiantes. Lo mismo con el 44% de estudiantes a diferencia que estos obtuvieron promedio de *suficiente*, lo que da a suponer que estos estudiantes aprovechan lo máximo para alcanzar buenas notas.

En cuanto al nivel de ansiedad, se ve que el 100% de estudiantes que califican con promedio de *excelente*, y el 100% con promedio de *distinguido*, presentan *ansiedad normal*. Al obtener rendimiento satisfactorio que los exime de los exámenes pendientes, Es posible que aquí también hayan tenido un papel importante la ley de Yerkes-Dodson, lo que hace que estos estudiantes al momento de rendir un examen, se encuentran motivados lo que hace que obtengan estos excelentes resultados.

Por último tenemos al 94 y 65% que califican con promedio de *suficiente* y *reprobado* con *ansiedad normal*. Si bien sabemos que la ansiedad “normal” tiene sus desventajas, pues si estos estudiantes al sentirse inhabilitados sin poder hacer nada en situaciones que los pone ansiosos, automáticamente sufrirán una sensación de tensión y preocupación que con el tiempo esta reacción agotaría los recursos, a pesar de tratarse de ansiedad “normal” siempre estarán tensionados, lo que hace que obtengan bajo rendimiento académico.

Cuadro N° 20

**Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad
Facultad de “Ciencias Jurídicas y Políticas”**

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	4936,018	2	2468,009	18,037	,000
Intra-grupos	10262,465	75	136,833		
Total	15198,483	77			
Ansiedad					
Inter-grupos	2267,817	2	1133,909	6,577	,002
Intra-grupos	12930,666	75	172,409		
Total	15198,483	77			

Fuente: Elaboración propia

Para determinar si existen diferencias significativas en cuanto al rendimiento académico con relación al estrés y la ansiedad como se observa en el Cuadro N°20 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,002 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Jurídicas y Políticas.

Cuadro N° 21

**Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad
Facultad de “Ciencias Jurídicas y Políticas”**

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Aprobado	Aprobado
Alto	29	45,98		
Medio	34		54,78	
Bajo	15			68,27
Nivel de ansiedad				
Ligera	9		40,23	
Moderada	2		43,65	
Normal	67		56,28	

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el Cuadro N° 21 el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico, 15 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de

68,27; por otro lado, se ve que 34 estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 54,78 y por último se observa que 29 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 45,98 es decir reprobado. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos y medios de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 67 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 56,28 por otro lado se ve que 2 estudiantes con ansiedad moderada obtienen promedios de 43,65 y por último 9 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 40,23. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico de Ciencias Jurídicas y Políticas, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de ansiedad, es decir ansiedad normal.

Cuadro N° 22

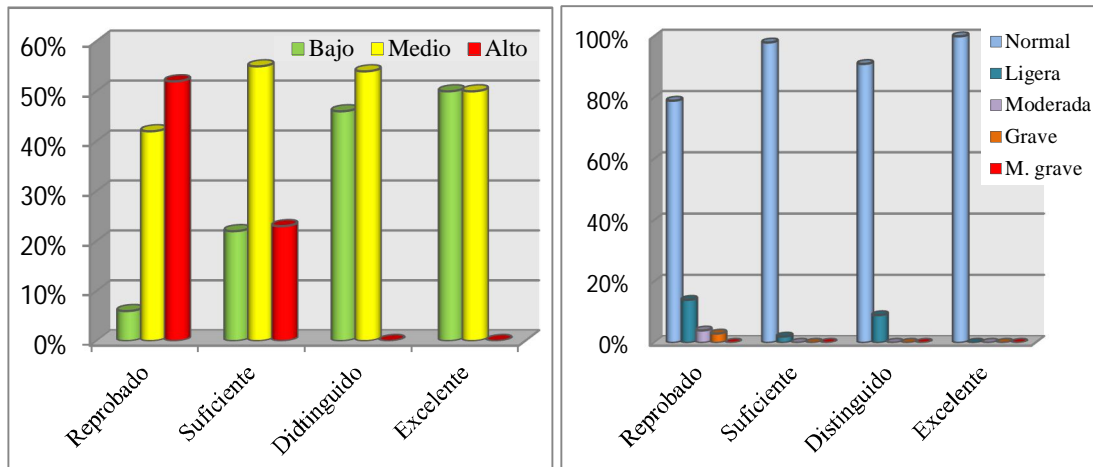
Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Ciencias Económicas y Financieras”

Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Rep.	6	6%	44	42%	55	52%	105	83	79%	15	14%	4	4%	3	3%	0	0%	100%
Suf.	11	22%	28	55%	12	23%	51	50	98%	1	2%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	5	46%	6	54%	0	0%	11	10	91%	1	9%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	1	50%	1	50%	0	0%	2	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Total	23	13%	79	47%	67	40%	169	145	86%	17	10%	4	2%	3	2%	0	%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 14

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Ciencias Económicas y Financieras”



Como se observa en el Cuadro N° 22, al 52% de estudiantes de *Ciencias Económicas y Financieras* que califican con promedio de *reprobado* que reportan altos niveles de estrés. Es probable que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos vitales incontrolables, como la muerte de un ser querido, separación, accidente, despido, etc.,

o quizá por el factor ambiente académico ya que esta facultad, como bien mencionamos con anterioridad trabaja con un modelo de aprendizaje práctico, estadístico y financiero, lo que exige al estudiante mayor tiempo para satisfacer dicha demanda y por ende estos niveles de estrés y bajo rendimiento.

Por otra parte el 55 y 54% que se ubican dentro del promedio de *suficiente* y *distinguido*, reportan niveles *medio de estrés*. Ante esto es posible que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos vitales menores o pequeños contratiempos que pueden surgir cada día en la familia, en el trabajo, etc., lo que normalmente pasa una persona que para estos estudiantes sea poco amenazantes y por ende obtuvieron buen rendimiento.

Por último tenemos al 50% de estudiantes que califican con promedio de *excelente* con niveles bajos de estrés, lo cual significa que estos estudiantes se encuentran en un estado de relajamiento sin presentar ningún síntoma relacionado al estrés, esto quizá por el hecho de no pasar por aquellos acontecimientos vitales, contratiempos generadores de estrés, lo que les permitió obtener estos buenos resultados.

En cuanto a los niveles de ansiedad se refiere, el 100% de estudiantes que califican con promedio de *excelente*, que presentan *ansiedad normal* al igual que el 91% pero con la diferencia que estos califican con promedio de *distinguido*, lo que no existe mucha diferencia, permite aludir, que estos estudiantes al presentar ansiedad normal siempre están motivados, ansiosos por algo desconocido que les permite estar siempre en alerta, lo que hace que obtengan estos buenos resultados.

Por otro lado tenemos al 98% que califican con promedio *suficiente* y el 79% con promedio de *reprobado* con *ansiedad normal*. Es probable que con estudiantes pase lo contrario. Al estar motivados o ansiosos, sobrepasa los límites de la eficacia y el rendimiento descende, entonces permite que obtengan estos resultados poco satisfactorios, peor aún de *reprobado*.

Cuadro N° 23

Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad Facultad de “Ciencias Económicas y Financieras”

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	7266,478	2	3633,239	15,364	,000
Intra-grupos	39256,233	166	236,483		
Total	46522,711	168			
Ansiedad					
Inter-grupos	3559,859	3	1186,620	4,557	,004
Intra-grupos	42962,852	165	260,381		
Total	46522,711	168			

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el Cuadro N° 23 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,004 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Económicas y Financieras.

Cuadro N° 24

Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad Facultad de “Ciencias Económicas y Financieras”

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Reprobado	Aprobado
Alto	67	39,48		
Medio	79		49,04	
Bajo	23			58,75
Nivel de ansiedad				
Moderada	4		34,60	
Grave	3		35,18	
Ligera	17		35,48	
Normal	145		48,44	

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 24 nos demuestra el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico en Ciencias Económicas y Financieras. De los resultados 23 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 58,75 por otro lado se ve que 79

estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 49,04 y por último se observa que 67 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 39,48. Esta información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés sean obstáculos para el rendimiento académico y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 145 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 48,44 por otro lado se ve que 17 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 35,48 casi al igual que los 3 estudiantes con ansiedad grave con promedios en rendimiento de 35,18 y por último tenemos a 4 estudiantes con ansiedad moderada que obtuvieron promedios en rendimiento de 34,60. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Económicas y Financieras.

Cuadro N° 25

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias y Tecnología”

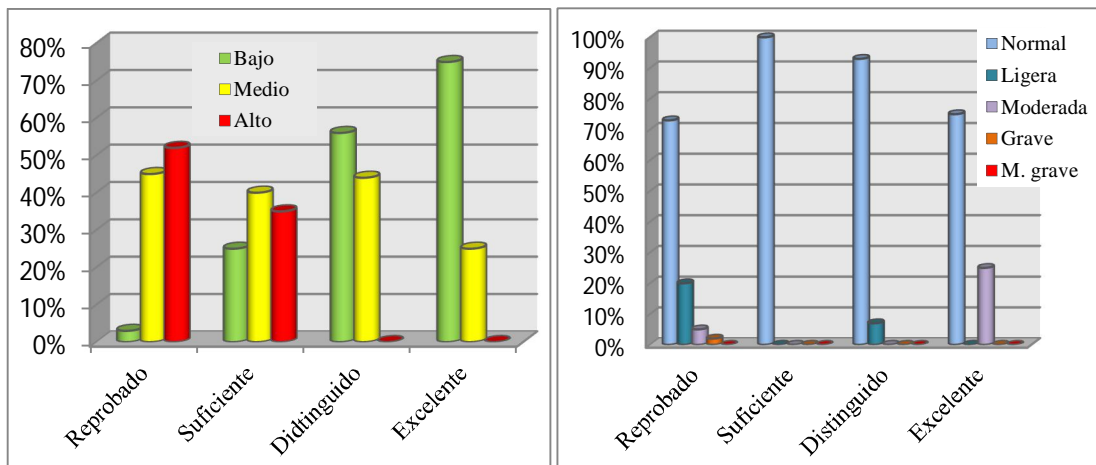
Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total %	
	Bajo		Medio		Alto			Normal			Ligera		Mod.		Grave		Muy G.		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.		%
Rep.	3	3%	44	45%	50	52%	97	71	73%	19	20%	5	5%	2	2%	0	0%	100%	
Suf.	24	25%	38	40%	34	35%	96	96	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%	
Dist.	15	56%	12	44 %	0	0%	27	25	93%	2	7%	0	0%	0	0%	0	0%	100%	
Exc.	3	75%	1	25%	0	0%	4	3	75%	0	0%	1	25%	0	0%	0	0%	100%	
Total	45	20%	95	42%	84	38%	224	195	87%	21	9%	6	3%	2	1%	0	0%	100%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 15

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias y Tecnología”



Como se observa en el Cuadro N° 25 el 52% de estudiantes de *Ciencias y Tecnología* que califican con promedio de *reprobado* con *altos niveles de estrés*. Es aquí cuando comienzan a manifestar una serie de síntomas de estrés negativo como palpitaciones, dolores abdominales, etc., para llegar hasta la fatiga, ansiedad, depresión entre otros

que afectan su salud y por ende baja su rendimiento. Probablemente hayan pasado por aquellos acontecimientos vitales incontrolables, como la muerte de un ser querido, separación, accidente, etc., o quizá por el factor ambiente académico ya que esta facultad, casi al igual que *Ciencias económicas y financieras* trabaja con un modelo de aprendizaje práctico matemático, lo que exige al estudiante mayor tiempo para satisfacer dicha demanda.

Por otra parte el 40% de estudiantes que califican con promedio de *suficiente*, con niveles *medio de estrés*, es posible que pasen por aquellos acontecimientos vitales menores como cambio de carrera, problemas económicos, etc., lo que hace que estos estudiantes obtengan estos resultados poco alentadores.

Por último vemos al 75% dentro del promedio de *excelente* y al 56% que califican con promedio de *distinguido* con niveles *bajos de estrés*, lo que da a considerar que estos no pasan por aquellos acontecimientos estresantes como problemas familiares, laborales o económicos, lo que les permite obtener buen rendimiento académico.

En cuanto al nivel de ansiedad se refiere, el 93% que califican con promedios de *distinguido* y el 75% con promedio de *excelente* con niveles *normales de ansiedad*, esto debido a que estos estudiantes al estar ansiosos, tal vez por rendir un examen, estos aprovechan ese momento ansioso crucial de la ansiedad, lo que hace que rindan de manera satisfactoria y por ende obtengan un buen rendimiento académico.

En cuanto al 100% que califican con promedios de *suficiente*, y el 73% con promedio de *reprobado* que reportan *ansiedad normal*, es obvio que estos estudiantes se sientan ansiosos, tensos y preocupados por cumplir con la demanda facultativa y más aún con las dificultades de índole familiar, social y económica que sin duda hace que ese momento crucial de la ansiedad descienda dando paso a sufrir estrés en algún nivel y por ende estos resultados son poco alentadores, peor aún de *reprobado*.

Cuadro N° 26

**Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad
Facultad de “Ciencias y Tecnología”**

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	13335,273	2	6667,636	29,520	,000
Intra-grupos	49916,585	221	225,867		
Total	63251,857	223			
Ansiedad					
Inter-grupos	4067,973	3	1355,991	5,041	,002
Intra-grupos	59183,884	220	269,018		
Total	63251,857	223			

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el Cuadro N° 26 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,002 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias y Tecnología.

Cuadro N° 27

**Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad
Facultad de “Ciencias y Tecnología”**

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Aprobado	Aprobado
Alto	84	44,76		
Medio	95		51,20	
Bajo	45			66,06
Nivel de ansiedad				
Moderada	6		35,98	
Grave	2		38,86	
Ligera	21		42,67	
Normal	195		53,37	

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 27 nos demuestra el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico en Ciencias y Tecnología, del cual se observa que 45 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 66,06 por otro lado se ve que 95 estudiantes

con niveles medio de estrés obtienen promedios de 51,20 y por último se observa que 84 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 44,76. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico de Ciencias y Tecnología, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos y medios de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 195 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 53,37 por otro lado se ve que 21 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 42,67 por otro lado 2 estudiantes con ansiedad grave obtienen promedios en rendimiento de 38,86 y por último tenemos a 6 estudiantes con ansiedad moderada que obtienen promedios en rendimiento de 35,98. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico de Ciencias y Tecnología y que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de ansiedad, es decir ansiedad normal.

Cuadro N° 28

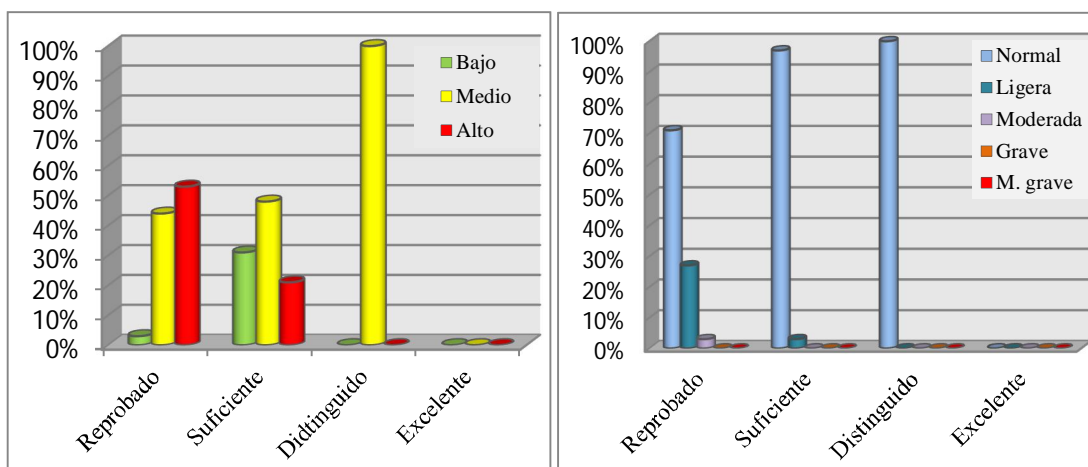
**Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Ciencias de la Salud”**

Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total		
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.				
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%			
Rep.	2	3%	33	44%	40	53%	75	53	71%	20	27%	2	3%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Suf.	9	31%	14	48%	6	21%	29	28	97%	1	3%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	0	0%	2	100%	0	0%	2	2	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	0	0%	0	0%	0	0%	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0%
Total	11	10%	49	46%	46	44%	106	83	78%	21	20%	2	2%	0	0%	0	0%	0	0%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 16

**Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico
Facultad de “Ciencias de la salud”**



Como se observa en el Cuadro N° 28 el 44% de estudiantes de *Ciencias de la Salud* que califican con promedios de *reprobado* con *altos niveles de estrés*. Es decir, que estos estudiantes al estar expuestos a las demandas propias de la facultad, comiencen a manifestar una serie de síntomas propios del estrés negativo como palpitaciones,

dolores abdominales y entre otros que afectan su salud, que también hayan pasado por aquellos acontecimientos vitales importantes, que en sí mismos producirían cambios fundamentales en la vida como la muerte de un ser querido, separación, enfermedad, etc., lo que permitió que obtengan estos niveles altos de estrés y bajo rendimiento académico.

Por otro lado tenemos al 48% de estudiantes que califican con promedio de *suficiente* con niveles *medio de estrés*. Es probable que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos menores que pueden surgir cada día en la familia, en el trabajo, etc. como estímulos estresores, o quizá por asistir a clases teóricas durante su periodo de formación académica y prácticas clínicas de sala de demostración con una carga horaria superior al resto de los estudiantes, lo mismo con el 100% de estudiantes, con la diferencia que estos califican con promedios de distinguido, por lo que existe la probabilidad de que estos sepan cómo afrontar estos niveles de estrés que les permita obtener mejores resultados en cuanto al rendimiento académico se refiere.

En cuanto al nivel de ansiedad se refiere, el 100% de estudiantes que califican como *distinguido*, reportan *ansiedad normal*. Es natural que estos estudiantes se sientan tensos, ansiosos por cumplir con la demanda académica o por la competencia que existe en Ciencias de la Salud, lo que hace que estos estudiantes sientan esa adrenalina por seguir adelante y den su mejor esfuerzo y obtengan estos resultados de *distinguido*.

Por último tenemos al 97% de estudiantes que califican con promedios de *suficiente* y el 71% con promedios de *reprobado* con *ansiedad normal*, esto nos demuestra que estos estudiantes al estar tensos a que ocurra lo peor, les generen preocupación o miedo, por lo que eligen no hacer nada faltando a los exámenes por el hecho quizá de experimentar un bloqueo mental o quedarse en blanco, lo que se manifiesta en la imposibilidad de recordar las respuestas pese a que éstas se conozcan. Lo que hace que obtengan bajo rendimiento.

Cuadro N° 29

**Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad
Facultad de “Ciencias de la salud”**

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	4825,539	2	2412,770	15,870	,000
Intra-grupos	15659,304	103	152,032		
Total	20484,844	105			
Ansiedad					
Inter-grupos	2612,970	2	1306,485	7,530	,001
Intra-grupos	17871,874	103	173,513		
Total	20484,844	105			

Fuente: Elaboración propia

Como se observa en el Cuadro N° 29 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,001 ansiedad) es menor que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Cuadro N° 30

**Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad
Facultad de “Ciencias de la salud”**

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Reprobado	Aprobado
Alto	46	37,42		
Medio	49		47,79	
Bajo	11			57,97
Nivel de ansiedad				
Moderada	6		33,49	
Ligera	21		35,06	
Normal	83		46,96	

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 30 nos demuestra el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico en Ciencias de la Salud, del cual observamos que 11 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 57,97; por otro lado, se ve que 49

estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 47,79 y por último se observa que 46 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 37,42. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico de Ciencias de la Salud, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de estrés.

En cuanto al comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 83 estudiantes con ansiedad normal alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 46,96. Por otro lado se ve que 21 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 35,06 y por último 6 estudiantes con ansiedad moderada obtienen promedios en rendimiento de 33,49. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias de la Salud.

Cuadro N° 31

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias Agrícolas y Forestales”

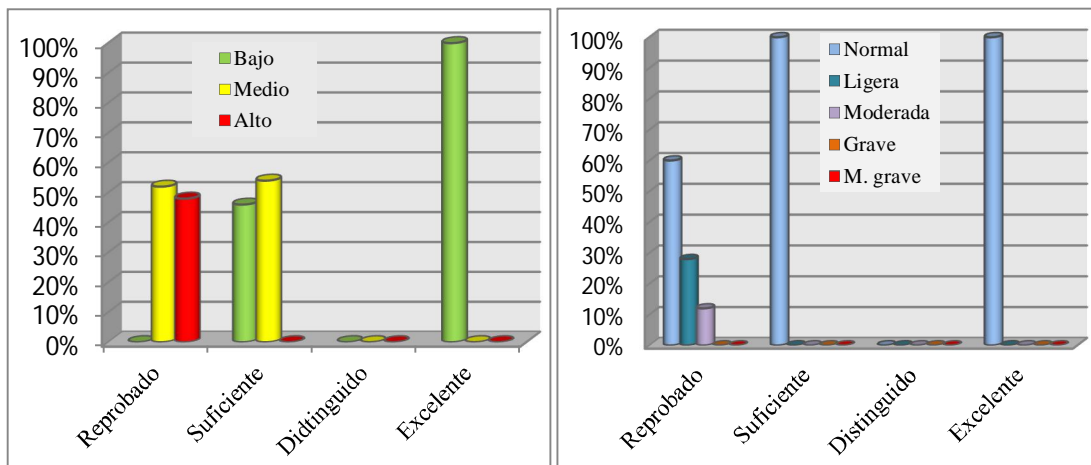
Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.		
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	
Rep.	0	0%	13	52%	12	48%	25	15	60%	7	28%	3	12%	0	0%	0	0%	100%
Suf.	6	46%	7	54%	0	0%	13	13	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	0	0%	0	0%	0	0%	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0%
Exc.	1	100%	1	0%	0	0%	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Total	7	18%	20	51%	12	31%	39	29	74%	7	18%	3	8%	0	0%	1	3%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 17

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Ciencias Agrícolas y Forestales”



Como se observa en el Cuadro N° 31 el 52% de estudiantes de *Ciencias Agrícolas y Forestales* califican con promedios de *reprobado* y el 54% con promedio de *suficiente* que reportan *niveles medios de estrés*. Si bien sabemos que este nivel de estrés contiene síntomas que provocan algún tipo de malestar avisando que hay que

estar en alerta. Es probable que estos estudiantes no estén preparados para afrontar tal situación que sea causante de estos resultados bajos en rendimiento. Por otro lado el 100% de estudiantes califican con promedios de *excelente* que reportan niveles *bajos de estrés*, Como bien sabemos que estos niveles de estrés no trae consigo complicaciones, lo que probablemente estos estudiantes no ejerzan ningún tipo de preocupación que les impida obtener estos buenos resultados.

En cuanto al nivel de ansiedad se refiere observamos que el 100% de estudiantes que califican como *excelente* con *ansiedad normal*, al sentirse tensos, ansiosos generalmente en épocas de exámenes, estos dan lo mejor que pueden para cumplir con su objetivo, más aun si estos no tienen ningún problema que les obstaculice sacar buenas calificaciones. El 100% de estudiantes califican con promedio de *suficiente* y el 60% califican con promedios de *reprobado* con *ansiedad ligera*. Estos estudiantes al sentirse presionados por cumplir la demanda académica, es obvio que sientan preocupación y miedo sin poder evitarlo, provocando ansiedad y algún nivel de estrés que dificulta su rendimiento.

Cuadro N° 32

Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad Facultad de “Ciencias Agrícolas y Forestales”

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	3705,483	2	1852,742	16,483	,000
Intra-grupos	4046,590	36	112,405		
Total	7752,073	38			
Ansiedad					
Inter-grupos	1935,002	2	967,501	5,988	,006
Intra-grupos	5817,017	36	161,587		
Total	7752,073	38			

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 32 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia de ambos (,000 estrés) (,006 ansiedad) son menores que 0,05. Por lo tanto el estrés como la ansiedad influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Agrícolas y Forestales.

Cuadro N° 33

Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad Facultad de “Ciencias Agrícolas y Forestales”

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Reprobado	Aprobado
Alto	12	35,43		
Medio	20		47,57	
Bajo	7			64,30
Nivel de ansiedad				
Ligera	7		34,77	
Moderada	3		35,00	
Normal	29		50,97	

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 33 nos demuestra el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico en Ciencias Agrícolas y Forestales, obteniendo como resultado que 7 estudiantes con niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios en rendimiento académico de 64,30; por otro lado se ve que 20 estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 47,57 y por último se observa que 12 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 35,43. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico de Ciencias Agrícolas y Forestales, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de estrés.

En el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de ansiedad) sobre el rendimiento académico, se observa que 29 estudiantes con ansiedad normal obtienen promedios de 50,97 por otro lado 3 estudiantes con ansiedad moderada obtienen promedios de 35,00 y por último 7 estudiantes con ansiedad ligera obtienen promedios de 34,77. Dicha información también sugiere la posibilidad de que altos niveles de ansiedad son obstáculos para el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Agrícolas y Forestales.

Cuadro N° 34

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Odontología”

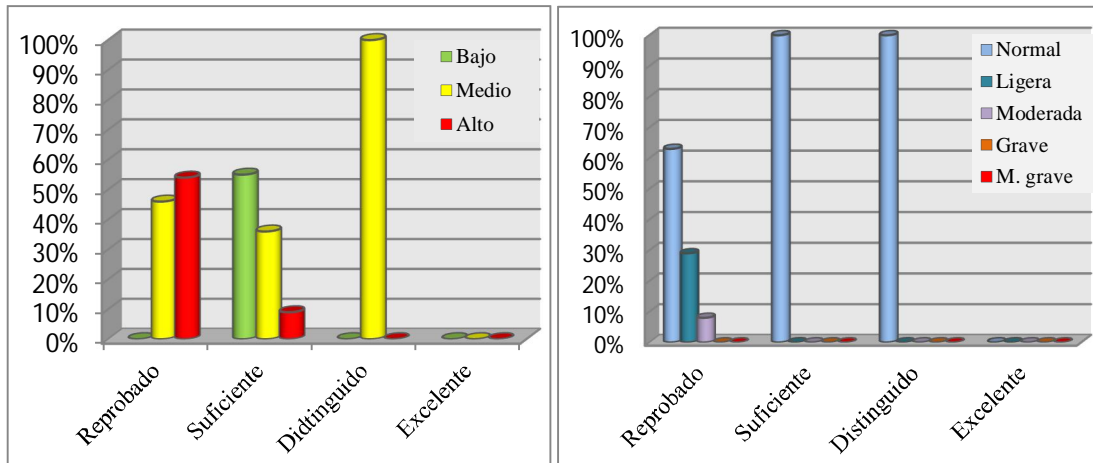
Nivel de Rend.	Nivel de estrés						Tot.	Nivel de ansiedad										Total		
	Bajo		Medio		Alto			Normal		Ligera		Mod.		Grave		Muy G.				
	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%	Fr.	%		%	
Rep.	0	0%	11	46%	13	54%	24	15	63%	7	29%	2	8%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Suf.	6	55%	4	36%	1	9%	11	11	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Dist.	0	0%	1	100%	0	0%	1	1	100%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	100%
Exc.	0	0%	0	0%	0	0%	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0%
Total	6	17%	16	44%	14	39%	36	27	75%	7	19%	2	6%	0	0%	0	0%	0	0%	100%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 18

Influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico

Facultad de “Odontología”



Como se observa en el Cuadro N° 34 el 100% de estudiantes de *Odontología* califican con promedios de *distinguido* con niveles *medio de estrés*. Es Probable que estos estudiantes pasen por aquellos acontecimientos de menores contratiempos lo que les permite obtener mejores resultados.

Por otro lado tenemos al 55% de estudiantes que califican con promedios de *suficiente* con niveles *bajos de estrés*. Es cuando no presentan ningún síntoma relacionado al estrés o malestares que les dificulte obtener mejores calificaciones, pero al tratarse de un rendimiento poco satisfactorio, es posible que las causas sean otras que les impida obtener calificaciones de distinguido o de excelente por ejemplo, o que estos no sepan aprovechar este momento crucial para el mejor rendimiento.

Por otro lado el 54% de estudiantes califican dentro del promedio de *reprobado* con *niveles altos de estrés*. Es decir, que aquí la situación se torna más violenta afectando física y mentalmente al estudiante, esto quizá por el hecho de pasar por aquellos acontecimientos incontrolables, a esto sumar las obligaciones académicas sin obviar la escasa existencia de bancos para pacientes lo que es necesario para que los estudiantes realicen sus prácticas, cabe destacar que el mismo no alcanza a cubrir las necesidades como lo mencionamos con anterioridad. Lo que hace que estos se sientan ansiosos, angustiados y frustrados que los obliga a buscar diferentes estrategias para afrontar tal situación lo cual es obvio que presenten estos niveles altos de estrés y bajo rendimiento académico.

En cuanto al nivel de ansiedad se refiere el 100% de estudiantes que califican como *distinguido* con *ansiedad normal*, al sentir ansias por obtener material adecuado para las practicas dentro la facultad, quizá se trate de aquellos que obtienen todo lo necesario para cumplir con las demandas curriculares y por ende buen rendimiento académico

Por ultimo tenemos al 100 y 63% que califican como *suficiente* y *reprobado* con *ansiedad normal*. Los estudiantes al estar casi siempre presionados o tensos es obvio que sientan este tipo de ansiedad, lo cual hace suponer que se trata de aquellos estudiantes que no alcanzan a obtener el material adecuado para sus prácticas que hace que sientan mayor ansiedad con algunos síntomas relacionados al estrés, lo que explicaría estas calificaciones poco satisfactorios más aun de *reprobado*.

Cuadro N° 35

Prueba ANOVA para el rendimiento académico según el estrés y la ansiedad Facultad de “Odontología”

Estrés	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	3702,651	2	1851,326	13,654	,000
Intra-grupos	4474,536	33	135,592		
Total	8177,188	35			
Ansiedad					
Inter-grupos	1592,343	2	796,171	3,990	,028
Intra-grupos	6584,845	33	199,541		
Total	8177,188	35			

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 35 refleja que las diferencias son significativas, debido a que el nivel de significancia (,000) es menor que 0,05, por lo tanto el estrés influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología.

En cuanto a la ansiedad, refleja que las diferencias no son significativas, debido a que el nivel de significancia (,028) es mayor que 0,05. Por lo tanto la ansiedad no influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología.

Cuadro N° 36

Prueba de Sheffé para el rendimiento académico según el estrés y ansiedad Facultad de “Odontología”

Nivel de estrés	Frecuencia	Rendimiento académico		
		Reprobado	Reprobado	Aprobado
Alto	14	34,65		
Medio	16		48,23	
Bajo	6			63,46
Nivel de ansiedad				
Moderada	2		24,97	
Ligera	7		33,78	
Normal	27		49,01	

Fuente: Elaboración propia

El Cuadro N° 36 nos demuestra el comportamiento influyente de los subconjuntos (niveles de estrés) sobre el rendimiento académico en estudiantes de Odontología, del cual 6 estudiantes que presentan niveles bajos de estrés alcanzan a obtener promedios

en rendimiento académico de 63,46; por otro lado se ve que 16 estudiantes con niveles medio de estrés obtienen promedios de 48,23 y por último se observa que 14 estudiantes con altos niveles de estrés obtuvieron promedios en rendimiento académico de 34,65. Dicha información sugiere la posibilidad de que altos niveles de estrés son obstáculos para el rendimiento académico de estudiantes de Odontología, que la mejor condición para obtener buenas notas es mantener niveles bajos de estrés.

Como bien sabemos, la ansiedad no es influyente en el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología, también se observa que el mayor promedio (49,01) obtenido por 27 estudiantes que reportan ansiedad normal seguido por 7 estudiantes con ansiedad ligera que alcanzan a tener promedios de 33,78 y 2 estudiantes con ansiedad moderada que obtienen promedios de 24,97.

De esta manera se pudo determinar la influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la UAJMS de la ciudad de Tarija, dando así respuesta al cuarto objetivo específico.

5.5. Análisis de las hipótesis

A partir del análisis anterior se puede advertir sobre las hipótesis relativas, que:

5.5.1. Primera hipótesis: *“Los estudiantes de la UAJMS presentan alto nivel de estrés”.*

Conforme se aprecia en el Cuadro N° 3 con el 45% de estudiantes presentan niveles medio de estrés, el 39% presentan niveles altos de estrés y el 16% presentan bajos niveles de estrés. Lo cual significa que de acuerdo a los resultados la hipótesis se rechaza.

5.5.2. Segunda hipótesis: *“Los estudiantes de la UAJMS presentan nivel grave de ansiedad”.*

De acuerdo con el Cuadro N° 6, el 83% presentan ansiedad normal, el 13% ansiedad ligera, el 3% ansiedad moderada, el 1% ansiedad grave y el 0% con ansiedad muy grave. De igual forma nuestra hipótesis se rechaza, debido a que solo el 1% de estudiantes presentan ansiedad grave.

5.5.3. Tercera hipótesis: *“Los estudiantes de la UAJMS presentan bajo rendimiento académico”.*

Como muestra el Cuadro N° 8 el 52% califican como reprobado, el 40% con suficiente, el 7% con distinguido y el 1% como excelente. Por lo tanto se confirma la hipótesis formulada.

5.5.4. Cuarta hipótesis: *“El estrés y la ansiedad influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS, es decir que a mayor estrés y ansiedad menor es el rendimiento académico”.*

El análisis de la varianza indica una significatividad aceptable de las diferencias entre las medias (Cuadros N° 14-15) por lo que se observa que los estudiantes de la UAJMS que mayor nivel de estrés y ansiedad sufren son los que menor rendimiento académico obtienen, por lo tanto se confirma la hipótesis formulada.

VI. CONCLUSIONES

Una vez expuestos los resultados de la investigación, extraemos las conclusiones de la misma.

6.1. Primer Objetivo: *Describir los niveles de estrés que presentan los estudiantes de la UAJMS.*

- Ψ Con los datos recogidos en la presente investigación, podemos afirmar que el nivel de estrés en el estudiantado de la UAJMS, que cumplen un desempeño dentro de la misma, tienden a presentar niveles medio de estrés, es decir un estrés similar a la media de las personas.
- Ψ Respecto a la clasificación por grupos de facultad. Se menciona que estudiantes de las siete facultades presentan niveles medios de estrés, existiendo una tendencia a que estudiantes de Ciencias de la Salud presentan niveles altos de estrés.
- Ψ Por otra parte, al clasificar por grupos de edad y género. Podemos decir que estudiantes de 18 a 20 y de 21 a 23 años presentan niveles medio de estrés, mientras que los mayores a 24 años son los que sufren altos niveles de estrés. Por otra parte en relación al género, ambos presentan niveles medios de estrés, pero existe una predisposición a que las mujeres tienden a experimentar niveles más altos que los hombres.

6.2. Segundo Objetivo: *Describir los niveles de ansiedad que presentan los estudiantes de la UAJMS.*

- Ψ Los resultados arribados permiten afirmar que el estudiantado de la UAJMS que cumplen un desempeño dentro de la misma tienden a presentar niveles normales de ansiedad con síntomas Psíquicos.
- Ψ Respecto a la clasificación por grupos de facultad. Podemos mencionar que estudiantes de las siete facultades presentan ansiedad normal, no obstante

existiendo una tendencia a que estudiantes de Ciencias de la Salud presentan ansiedad ligera.

- Ψ Al clasificar por grupos de edad y género. Los tres intervalos de edades presentan niveles normales de ansiedad. Cabe sin embargo aclarar que los estudiantes de 21 a 23 años tienden a experimentar ansiedad ligera. En cuanto al género, ambos también presentan ansiedad normal, pero las mujeres tienden a experimentar más ansiedad ligera que los hombres.

6.3. Tercer Objetivo: *Describir los niveles de rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS.*

- Ψ En proporción a los niveles de rendimiento académico de los estudiantes, estos obtuvieron calificaciones con promedios de reprobado, es decir niveles de rendimiento bajo, lo que significa que no están cumpliendo con el plan curricular o expectativas contempladas por la universidad.
- Ψ En relación a los niveles de rendimiento académico según facultades, como Humanidades, Ciencias Jurídicas y Políticas obtuvieron calificaciones de suficiente lo que significa que están cumpliendo con el plan curricular contempladas por cada facultad a la que pertenecen estos estudiantes, en cuanto a Ciencias Económicas y financieras, Ciencias y Tecnología, Ciencias de la Salud, Ciencias Agrícolas y Forestales, como Odontología obtuvieron, calificaciones de reprobado, lo que da lugar a determinar que no están cumpliendo con el plan curricular estipulado por cada facultad que cada uno tiene su particularidad para el proceso de enseñanza y aprendizaje. Sin embargo existe una tendencia a que los estudiantes de Ciencias y Tecnología tienden a obtener calificaciones de suficiente.
- Ψ Según clasificación por edad y género, se menciona que tanto los de 21 a 23 y mayores a 24 años de edad obtuvieron calificaciones de reprobado, mientras que los estudiantes de 18 a 20 años obtuvieron calificaciones de suficiente, sin embargo los de 21 a 23 años tienden a obtener calificaciones de suficiente. En

relación al género, las mujeres obtuvieron calificaciones de reprobado al igual que los hombres, pero estos tienden a obtener calificaciones que los ubica dentro del promedio de suficiente.

6.4. Cuarto Objetivo: *Determinar si el estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS.*

- Ψ El análisis conjunto de estrés, ansiedad y rendimiento académico nos hace concluir que tanto el estrés como la ansiedad son factores influyentes para que los estudiantes obtengan calificaciones con promedios excelentes o distinguidos. En este sentido existe una relación directa entre el estrés y la ansiedad, si bien este último se trata de una ansiedad normal, presentado por la mayoría de la población estudiada, de todas formas tuvo un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes de la UAJMS.
- Ψ En cuanto a las facultades se refiere, se puede concluir que para los estudiantes de algunas de ellas, el obtener buenos promedios de rendimiento académico es mantener niveles medios y bajos de estrés y que para otros diversos la mejor condición para obtener buenos promedios es mantener solo niveles bajos de estrés. En definitiva la influencia del estrés y ansiedad en el rendimiento académico de las distintas facultades, fue de forma proporcional, esto según las características que contrae consigo cada facultad. Cabe mencionar que en estudiantes de Odontología no se observaron vínculos directos entre los niveles de ansiedad y rendimiento académico. Situación que obliga a que se reflexione más sobre las posibles relaciones entre las dos variables, de manera particular a través de procesos más finos de medición del nivel de ansiedad y probablemente del rendimiento académico.

6. 5. Recomendaciones

En base a las conclusiones a las que se pudo llegar con los resultados de la investigación realizada, podemos plantear las siguientes recomendaciones:

- Ψ A los responsables de los programas de formación universitaria o profesionales relacionados a la educación, se recomienda recibir capacitación mediante talleres relacionados con el manejo del estrés, ansiedad, la organización del tiempo entre otros, para luego desarrollar un plan de intervención y disminuir el estrés, en el que se incluyan la relajación, meditación, el ejercicio y la musicoterapia; de esta manera contrarrestar los factores estresantes del entorno que generan tensión y reducir el efecto real o potencial que podrían afectar el desenvolvimiento del estudiante, lo cual se llevaría a cabo mediante la prevención primaria, secundaria y terciaria.
- Ψ Se recomienda hacer un estudio experimental, luego de haber implementado la anterior recomendación, para determinar la influencia de un programa de intervención sobre el estrés y establecer si resultaron efectivas, al disminuir los niveles de estrés, utilizando los mismos instrumentos.
- Ψ Para futuras investigaciones se recomienda administrar el instrumento a estudiantes que se encuentren trabajando en diferentes periodos del año de manera que se pueda estudiar el estrés y ansiedad de acuerdo a los mismos y establecer comparaciones. Sin embargo tendría que evaluarse en una investigación longitudinal para observar en qué periodo académico presentan más alto nivel de estrés y ansiedad.