



## *Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud*

### *Academic stress and mental health in university students in the health area*

### *Estresse acadêmico e saúde mental em estudantes universitários da área da saúde*

Joel Leonardo Angel-Lainez<sup>I</sup>  
[angel-joel3280@unesum.edu.ec](mailto:angel-joel3280@unesum.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-4920-1343>

Angie Daniela Muentes-Loor<sup>II</sup>  
[muentes-angie8487@unesum.edu.ec](mailto:muentes-angie8487@unesum.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3949-221X>

Jonathan Choez-Magallanes<sup>III</sup>  
[jonathan\\_jchm\\_28@hotmail.com](mailto:jonathan_jchm_28@hotmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0003-4669-4776>

Nereida Josefina Valero-Cedeño<sup>IV</sup>  
[nereida.valero@unesum.edu.ec](mailto:nereida.valero@unesum.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0003-3496-8848>

**Correspondencia:** [angel-joel3280@unesum.edu.ec](mailto:angel-joel3280@unesum.edu.ec)

Ciencias de la salud  
Artículo de investigación

\***Recibido:** 17 de abril de 2020 \***Aceptado:** 4 de mayo 2020 \* **Publicado:** 26 de junio de 2020

- I. Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.
- II. Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.
- III. Licenciado en Laboratorio Clínico, Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.
- IV. Doctora Dentro del Programa de Doctorado en Inmunología (Inflamación Enfermedades del Sistema Inmune y Nuevas Terapias), Magister Scientiarum en Biología Mención Inmunología Básica, Licenciado en Bioanálisis, Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.

## Resumen

Identificar a los estudiantes que presenten algún síntoma causado por el estrés académico en la facultad de ciencia de la salud de la carrera de laboratorio clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. En este estudio de diseño descriptivo de tipo analítico, y de corte transversal, en cual se incluyó a estudiantes que conforman el quinto semestre A y B.

Se obtuvo una muestra de 50 estudiantes. Como material se utilizó un cuestionario validado de 5 preguntas de las cuales a partir de la pregunta 3 contaba con diferentes ítems para así poder analizar con más facilidad las respuestas de los estudiantes. Los datos obtenidos fueron analizados para así determinar con qué frecuencia los estudiantes se encuentran bajo causas y síntomas del estrés. Los resultados obtenidos en el test de cada una de las tablas fueron las siguientes en la primer tabla que trata sobre la frecuencia que inquietan a los estudiantes dando como resultado que casi siempre el tipo de trabajo que pide el profesor como ensayos, examen etc., en la segunda tabla de las reacciones físicas dio como resultados que rara vez hacen por rascarse, morderse las uñas o frotarse, en la tercer tabla de las reacciones psicológicas dio un como resultado de algunas tienen problemas de concentración, en la cuarta tabla de las reacciones corporales dio como resultado de algunas veces tienen tendencia a conflictos o tendencia a polemizar o discutir y la quinta tabla de sobre como los estudiantes enfrentan las situaciones les causa preocupación o nerviosismo rara vez buscan la religión y con mayor prevalencia buscan como resolver lo que le causa nerviosismo

Se dejó en evidencia que estrés en los estudiantes con mucha más frecuencia los estudiantes presentan estrés con los tipos de trabajos que el profesor les deja como tarea.

**Palabras clave:** Estrés; estudiantes; salud mental de salud.

## Abstract

To identify the students who present any symptoms that may be the cause of academic stress in the clinical laboratory faculty of the State University of South Manabí. In this descriptive, analytical and cross-sectional design study, which included students who make up the fifth semester A and B.

A sample of 50 students was obtained. As a material, a 5-question questionnaire was used which, based on question 3, had different items in order to more easily analyze student responses. The data obtained were analyzed in order to determine how often students are under some symptoms of stress. The results obtained in the test of each of the tables were the following in the first table that deals with the frequency that disturb students, resulting in almost always

the type of work requested by the teacher such as essays, exams, etc. , in the second table of the physical reactions it gave as results that they rarely do by scratching, biting their nails or rubbing, in the third table of the psychological reactions it gave a result of some having concentration problems, in the fourth table of the bodily reactions resulted in sometimes having a tendency to conflict or a tendency to argue or argue and the fifth table on how students face situations causes them concern or nervousness rarely seek religion and with greater prevalence seek how to solve what they cause nervousness. It was made clear that stress in students much more frequently students present stress with the types of work that the teacher leaves them as homework.

**Keywords:** Stress; students; mental health health.

### **Resumo**

Identifique os alunos que apresentam algum sintoma causado pelo estresse acadêmico na faculdade de ciências da saúde da carreira de laboratório clínico da Universidade Estadual do Sul de Manabí. Trata-se de estudo transversal, de delineamento analítico descritivo, no qual foram incluídos os alunos que compõem o quinto semestre A e B.

Obteve-se uma amostra de 50 alunos. Como material, foi utilizado um questionário validado de 5 questões, a partir da qual a partir da questão 3 apresentava diversos itens para facilitar a análise das respostas dos alunos. Os dados obtidos foram analisados para determinar a frequência com que os alunos estão sob causas e sintomas de estresse. Os resultados obtidos na prova de cada uma das tabelas foram os seguintes na primeira tabela que trata da frequência com que os alunos se preocupam, resultando quase sempre no tipo de trabalho solicitado pelo docente como redações, provas, etc. A segunda tabela das reações físicas deu como resultados que raramente fazem para coçar, roer as unhas ou esfregar, na terceira tabela das reações psicológicas deu como resultado de alguns problemas de concentração, na quarta tabela das reações corporais resultou em, às vezes, eles têm uma tendência a entrar em conflito ou uma tendência a discutir ou argumentar e a quinta tabela sobre como os alunos lidam com as situações causa-lhes preocupação ou nervosismo, eles raramente procuram a religião e mais prevalentemente procuram resolver o que lhes causa nervosismo

Ficou claro que o estresse nos alunos com muito mais frequência, os alunos apresentam estresse com os tipos de trabalhos que o professor deixa para eles como dever de casa.

**Palavras-chave:** Stress; alunos; saúde saúde mental.

## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se lo define como el ligado de reacciones de alertas biológicas y fisiológicas; cualquier cambio brusco en la vida del ser humano puede provocar una acción fatigante (1).

El estrés académico es una subdivisión del estrés que afecta principalmente a los jóvenes universitarios, descrita como una de las problemáticas más encontradas en el siglo XXI. Según Seyle (1936) “considera al estrés como una respuesta inespecífica del organismo”. Esta característica de acción dañina al organismo puede reducir el desempeño tanto de salud como estudiantil (2).

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes (3).

‘Stress’ significa “tensión nerviosa”. La palabra nació en los años 30 del pasado siglo, acuñada por el investigador Hans Selye, reconocido hasta su muerte como la máxima autoridad en el tema.

En el ámbito de la salud, no se ha adoptado una única definición sobre el concepto de ansiedad, empleándose sinónimos tales como: angustia, estrés y temor entre otros. Investigadores como Ochoa (1990), define la Ansiedad como la sensación más frecuente experimentada por el ser humano, siendo “una emoción compleja, difusa y desagradable, que se expresa por un sentimiento de temor y de tensión emocional acompañada de sintomatología”. Por su parte Bensabat & Selye (1987) relacionan ansiedad con angustia y estrés, y establecen la ansiedad como una espera psicológica y temor que se siente ante un acontecimiento, situación difícil o peligrosa. Otros investigadores han reportado el estrés como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (4).

El estrés, según Seyle, no es más que la reacción o respuesta no específica del organismo o cualquier cambio engendrado por el impacto de los acontecimientos importantes, resultantes de una acción brusca o continuada, ya sea placentera o desagradable, positiva o negativa (5).

En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo". Como factor epidemiológico, se considera un aspecto de gravedad, ya que el estrés es un importante generador de diversas patologías (6).

La salud de una persona se da con mayor frecuencia por estrés dependiendo de las circunstancias de cada individuo, ya que este abarca cambios psicológicos y físicos al sufrir problemas en su entorno provocando agotamiento, inestabilidad emocional, disminución del interés para realizar sus actividades diarias, insomnio, entre otros (7).

En su inicio el estrés es positivo, ya que es un proceso que permite la adaptación ante las diferentes demandas. Se trata de un mecanismo de supervivencia; prepara a la persona para superar con éxito los retos. Cuando los requerimientos del medio superan los recursos de la persona para hacerles frente, surge el denominado estrés negativo, que acaba derivando en patología si la respuesta es muy frecuente, intensa o duradera. Esta activación no es adaptativa, no conduce a las metas y por tanto precisará el uso de estrategias de autocontrol (8).

La tensión originada por el estrés es en cierta medida necesaria para el desarrollo de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés va más allá de los niveles óptimos agota sus energías, deteriora su desempeño y puede llegar a dañar su salud. Así mismo, lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros (9).

En las ciencias médicas han sido respetadas como una de las ramas donde los jóvenes estudiantes exhiben mayores eminencias de estrés para algunos sabios en la materia, la escuela de medicina es un entorno muy estresante (10).

Puesto que se ha manifestado que los estudiantes de salud perciben mayor cifra de síntomas que la población en general. Según las estadísticas foráneas, la prevalencia de estrés es de hasta 64,5% en alumnos de primer año en las universidades médicas (11).

La educación médica se ha caracterizado por un nivel de exigencias alto, lo que genera niveles de estrés significativos entre los estudiantes universitarios y mayor probabilidad de padecer morbilidades psicológicas comparadas con la población general, tal como ansiedad y depresión (12).

Los estresores más reconocidos son los exámenes, la redacción de trabajos, la sobrecarga, la falta de tiempo para cumplir las tareas y la presión constante de estudiar. Los altos niveles de estrés y las morbilidades emocionales pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas (13).

A nivel fisiológico se ha encontrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés presentan cifras elevadas de presión arterial sistólica y diastólica, así como un número mayor de pulsaciones cardíacas, en comparación con aquellos con menor grado de estrés (14).

Igualmente, los altos niveles de estrés se asocian con menor rendimiento académico y menor competencia percibida en esta población. Esta relación podría estar mediada por un bajo compromiso del estudiante como estrategia de afrontamiento al malestar emocional que le ocasiona el estrés (15).

Actualmente, la sociedad atraviesa por un periodo de grandes cambios, originando estrés en las personas, esto se concretiza en los requerimientos señalados por las instituciones u organizaciones en la solicitud de empleo: "se necesita que sepan trabajar bajo presión". Las manifestaciones de estrés, en las personas, se han visto incrementadas como lo señalan las investigaciones realizadas en diferentes países, en su mayor parte orientadas al estudio del estrés en ámbitos laborales, a su repercusión en las personas y a su actuación; en estas investigaciones se ha encontrado que los cambios producidos en las diferentes estructuras de la sociedad, demandan un proceso de adaptación constante del ser humano a las nuevas situaciones originadas por el avance científico y tecnológico y por los efectos de la globalización en todos los campos del desarrollo humano (16).

Lazarus y Folkman (1984, 1986), presentaron la teoría transaccional del estrés que lo define como un proceso de interacción dinámica, entendiéndolo como una relación entre el individuo y su entorno, en la cual el sujeto evalúa el evento como amenazante y/o desbordante de sus recursos, por tanto, pone en peligro su bienestar. Esta interacción se produce en la percepción y valoración que la persona hace tanto de las situaciones potencialmente estresantes, como de los propios recursos para hacer frente a tales demandas, proceso denominado evaluación cognitiva (17).

Muchas investigaciones han relacionado el tema del estrés con temas psicológicos y conductuales. De esta forma, los elementos biológicos, cognitivos y conductuales han sido considerados relevantes para estudiar el estrés. Esto determinó una diferencia entre el término "ansiedad" que refleja solamente una perspectiva cognitivo-afectiva del estrés que representa, además de otras como las perspectivas o dimensiones biológico-conductual, cognitivo-conductual y cognitivo-biológica. El estrés debe considerarse en forma global. No considerar que el fenómeno es multidimensional puede llevar a confusión. Sin embargo, las habilidades de las personas son diferentes: un médico tenderá a estar más atento a lo biológico; un psicólogo, a lo psicológico y un educador, a lo pedagógico. Conscientes de que el estrés resulta

problemático y multidimensional, hemos intentado atacar el tema desde una perspectiva académica; específicamente, desde la forma en que estas exigencias determinan sus niveles de estrés (18).

Según Barraza Macias, “el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres momentos: Primero: el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores. Segundo: esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio). Tercero: ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. El concepto afrontamiento, aunque no tan popular como el término estrés, también recibe atención creciente por parte de los psicólogos y otros profesionales de la Salud. Los procesos de afrontamiento han sido estudiados por varios autores como son Lazarus, Font, Hernández y otros. Es por tanto uno de los conceptos más en boga en la investigación psicológica actual. En Cuba, el tema ha sido estudiado por el Zaldívar, Orlandini, Clavijo Portieles, entre otros. El afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos de cualquier individuo y es una de las variables personales declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida, a la cual se atribuye un gran valor e importancia en las investigaciones sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico. En Cuba, Zaldívar plantea, “el afrontamiento al estrés, al ser positivo pudiera ser un factor protector de la salud y al ser negativo pudiera ser un factor de riesgo para enfermar” (19).

Por consiguiente, Lazarus de la Universidad de Berkeley alrededor de los años 90, fue quien presentó otro enfoque a la temática del estrés, en el cual señalaba su contraposición a la postura fisiológica o biológica, él indicaba que el estrés no es solo una respuesta, más bien es un proceso entre los estímulos causantes, las reacciones que se provocan y las situaciones que median la interacción, es decir un proceso entre el individuo y el ambiente. Por ello la característica de enfoque procesual o transaccional (20).

Los síntomas que se presentan con mayor prevalencia en los estudiantes son la ansiedad, problemas de concentración e inquietud, siendo el primero el que se presenta con mayor proporción en la muestra (46%) concordando con otras investigaciones. Este es un aspecto importante, ya que la falta de concentración la ansiedad podría explicar problemas de desempeño: desconcentración, desinterés, olvido, desatención, falta de agilidad mental y vigor físico, factores que pueden generar problemas de desempeño académico (21).

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes son "concentrarme en resolver la situación que me preocupa", "tratar de obtener lo positivo de la situación" y la "habilidad asertiva" y las estrategias menos utilizadas fueron "la religiosidad" y "elogios a sí mismo" tal como lo obtenido por Ministerio Salud Pública (22).

## Materiales y métodos

La investigación es de diseño descriptivo de tipo analítico, y de corte transversal. La muestra que se utilizó para el estudio fue de 50 estudiantes de la Universidad Estatal del Sur de Manabí de la Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Laboratorio Clínico.

La información obtenida sobre las causas y los síntomas del estrés que los estudiantes de la carrera de laboratorio clínico se encuentran. Los datos fueron obtenidos mediante el programa Excel que facilitaron los porcentajes de los valores de cada una de los ítems (23).

## Resultados

**Tabla 1:** Test

|  | (1)<br>Nunca | %         | (2)<br>Rara<br>vez | %          | (3)<br>Algunas<br>veces | %          | (4)<br>Casi<br>siempre | %          | (5)<br>Siempre | %          |
|--|--------------|-----------|--------------------|------------|-------------------------|------------|------------------------|------------|----------------|------------|
| La competencia con los compañeros del grupo.   | 17           | 34        | 17                 | 34         | 11                      | 22         | 3                      | 6          | 2              | 4          |
| Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.   | 3            | 6         | 2                  | 4          | 8                       | 16         | 19                     | 38         | 18             | 36         |
| La personalidad y el carácter del profesor.  | 6            | 12        | 7                  | 14         | 13                      | 26         | 12                     | 24         | 12             | 24         |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).             | 1            | 2         | 1                  | 2          | 10                      | 20         | 21                     | 42         | 17             | 34         |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.). |              | 0         | 2                  | 4          | 11                      | 22         | 27                     | 54         | 10             | 20         |
| No entender los temas que se abordan en la clase.  |              | 0         | 11                 | 22         | 24                      | 48         | 7                      | 14         | 8              | 16         |
| Participación en clase (responder preguntas, exposiciones, etc.).                                    | 2            | 4         | 16                 | 32         | 19                      | 38         | 8                      | 16         | 5              | 10         |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo.   |              | 0         | 6                  | 12         | 14                      | 28         | 19                     | 38         | 11             | 22         |
| <b>TOTAL</b>   | <b>29</b>    | <b>58</b> | <b>62</b>          | <b>124</b> | <b>110</b>              | <b>220</b> | <b>116</b>             | <b>232</b> | <b>83</b>      | <b>166</b> |

**Tabla 2:** Reacciones físicas

| Reacciones Físicas                                 | (1) Nunca |           | (2) Rara vez |            | (3) Algunas veces |            | (4) Casi siempre |            | (5) Siempre |            |
|--|-----------|-----------|--------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|-------------|------------|
|  |           | %         |              | %          |                   | %          |                  | %          |             | %          |
| Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas).    | 3         | 6         | 13           | 26         | 18                | 36         | 10               | 20         | 10          | 20         |
| Fatiga crónica (cansancio permanente).             | 3         | 6         | 9            | 18         | 15                | 30         | 17               | 34         | 17          | 34         |
| Dolores de cabeza o migrañas.                      | 2         | 4         | 8            | 16         | 12                | 24         | 20               | 40         | 20          | 40         |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | 10        | 20        | 12           | 24         | 16                | 32         | 6                | 12         | 6           | 12         |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.        | 12        | 24        | 21           | 42         | 8                 | 16         | 6                | 12         | 6           | 12         |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir.           | 2         | 4         | 8            | 16         | 10                | 20         | 16               | 32         | 16          | 32         |
| <b>TOTAL</b>                                       | <b>32</b> | <b>64</b> | <b>71</b>    | <b>142</b> | <b>79</b>         | <b>158</b> | <b>75</b>        | <b>150</b> | <b>75</b>   | <b>150</b> |

**Tabla 3:** Reacciones Psicológicas

| Reacciones Psicológicas                                 | (1) Nunca |           | (2) Rara vez |            | (3) Algunas veces |            | (4) Casi siempre |            | (5) Siempre |           |    |
|---|-----------|-----------|--------------|------------|-------------------|------------|------------------|------------|-------------|-----------|----|
|   |           | %         |              | %          |                   | %          |                  | %          |             | %         |    |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo). | 2         | 4         | 11           | 22         | 18                | 36         | 13               | 26         | 6           | 12        |    |
| Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).         |           |           | 0            | 14         | 28                | 14         | 28               | 15         | 30          | 8         | 16 |
| Ansiedad, angustia o desesperación.                     | 1         | 2         | 9            | 18         | 21                | 42         | 9                | 18         | 10          | 20        |    |
| Problemas de concentración.                             | 2         | 4         | 9            | 18         | 23                | 46         | 14               | 28         | 2           | 4         |    |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | 10        | 20        | 13           | 26         | 19                | 38         | 4                | 8          | 4           | 8         |    |
| <b>TOTAL</b>  | <b>15</b> | <b>30</b> | <b>56</b>    | <b>112</b> | <b>95</b>         | <b>190</b> | <b>55</b>        | <b>110</b> | <b>30</b>   | <b>60</b> |    |

**Tabla 4:** Reacciones comportamentales

| Reacciones Comportamentales                    | (1) Nunca |           | (2) Rara vez |            | (3) Algunas veces |            | (4) Casi siempre |           | (5) Siempre |           |
|--|-----------|-----------|--------------|------------|-------------------|------------|------------------|-----------|-------------|-----------|
|  |           | %         |              | %          |                   | %          |                  | %         |             | %         |
| Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. | 6         | 12        | 21           | 42         | 22                | 44         | 1                | 2         |             | 0         |
| Aislamiento de los demás.                      | 17        | 34        | 16           | 32         | 13                | 26         | 1                | 2         | 3           | 6         |
| Desgano para realizar las labores escolares.   | 9         | 18        | 11           | 22         | 17                | 34         | 11               | 22        | 2           | 4         |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos.  | 2         | 4         | 17           | 34         | 19                | 38         | 10               | 20        | 2           | 4         |
| <b>TOTAL</b>                                   | <b>34</b> | <b>68</b> | <b>65</b>    | <b>130</b> | <b>71</b>         | <b>142</b> | <b>23</b>        | <b>46</b> | <b>7</b>    | <b>14</b> |

**Tabla 5**

|  | (1)<br>Nunca | %  | (2)<br>Rara vez | %   | (3)<br>Algunas<br>veces | %   | (4)<br>Casi<br>siempre | %   | (5)<br>Siempre | %  |
|--|--------------|----|-----------------|-----|-------------------------|-----|------------------------|-----|----------------|----|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros). | 4            | 8  | 13              | 26  | 15                      | 30  | 16                     | 32  | 2              | 4  |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.  | 3            | 6  | 11              | 22  | 19                      | 38  | 15                     | 30  | 2              | 4  |
| Elogios a sí mismo.  | 6            | 12 | 14              | 28  | 17                      | 34  | 10                     | 20  | 3              | 6  |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).   | 5            | 10 | 25              | 50  | 12                      | 24  | 4                      | 8   | 4              | 8  |
| Búsqueda de información sobre la situación.  | 4            | 8  | 11              | 22  | 23                      | 46  | 12                     | 24  |                | 0  |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).                     | 4            | 8  | 17              | 34  | 17                      | 34  | 7                      | 14  | 5              | 10 |
| <b>TOTAL</b>   | 26           | 52 | 91              | 182 | 103                     | 206 | 64                     | 128 | 16             | 32 |

## Discusión

Según los datos obtenidos, por medio de la plataforma Excel y los cálculos no hubo mucha diferencia entre el estrés académico y la salud mental en los estudiantes ya que tienen mucha relevancia. Los resultados de la presente investigación concuerdan con estudios nacionales e internacionales en relación a la alta prevalencia de estrés en los estudiantes universitarios y al predominio del estrés en los ambos sexos.

En relación a los factores estresores los más recurrentes en las diferentes carreras fueron las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas y trabajos y el tiempo limitado para la realización de trabajos, resultados similares a los obtenidos en los estudios que ellos realizaron. Al igual que en el estudio las competencias con los compañeros de grupo son la fuente de estrés que menos preocupa a los componentes de la muestra. En relación a los estresores estos se analizaron mediante un curso en específico es decir el 5 to semestre A y B de la carrera de laboratorio clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí, dando como resultado, que ambos paralelo no tenía diferencia significativa por niveles en las evaluaciones de los profesores, encontrándose que uno de los mayores estresantes sería una materia integradora debido a que los horarios son muy pesados y dificultan el desarrollo de las demás materias, esto se debe a que en estos niveles prevalecen las evaluaciones de los docentes en aula mientras que

en los niveles siguientes se realizan las prácticas clínicas donde las evaluaciones tienen distintos formatos.

Para finalizar podemos mencionar que es de suma importancia implementar estrategias a nivel institucional que permitan prevenir y/o aminorar los efectos del estrés, fenómeno frecuente en los estudiantes, debido a que es un factor de riesgo para el bajo rendimiento académico.

## Referencias

1. Torrades S. Estres y brun out. definicion y prevencion. Elsevier. 2007 Noviembre; 26(10).
2. Palacio Morales JA. Estrés académico y consumo de alcohol en los estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Occidente. DSpace. 2015;; p. 61.
3. Águila AB, Castillo CM, Monteagudo dIGR, Achon NZ. Estrés academico. Scielo. 2015 Abril - Junio ; 07(02).
4. Corsini M. Gilda BMLFNJ. Niveles de Ansiedad en la Comunidad Estudiantil Odontológica. Universidad de La Frontera, Temuco - Chile. International journal of odontostomatology. 2012;; p. 51-57.
5. Pérez ND, García VJ, Gacía GTE, Ortiz V, Martha CC. Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la atención primaria de salud. S-cielo. 2014 julio-septiembre ; 30(03).
6. Zea MR, García BN. Estrés Academico. Scielo. 2011; 03(02).
7. Belkis Alfonso Aguila MCCRMDGZNA. Estres Academico. EDUMECENTRO. 2015 Junio; 7(2).
8. Piñeiro FM. Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. Scielo. 2013 Julio ; 12(31).
9. Ticona B, Paucar Q, Llerata C. Nivel de estrés y estrategias de afrontamientos en estudiantes de la facultad de enfermería- UNSA AREQUIPA. Scielo. 2010 Junio ; 30(19).
10. Pabo CLJ. Salud mental en estudiantes de Medicina: depresión- estrés- 'burnout'- suicidio Ecuador : Elsevier Wordmark; 2017.
11. Annia Yolanda del Toro Añel MGPYPIDARG. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN. 2011 Enero; 15(1).

12. Lemos Mariantonia HPMLDC. Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. Colombia;; 2018.
13. Alfonso GG. EFECTOS DEL ESTRÉS PERCIBIDO Y LAS ESTRATEGIAS DE. Malaga;; 2011.
14. Misrachi aunert Clara REM. Fuentes de estrés percibidas y rendimiento académico de estudiantes de odontología chilenos. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica. 2015.
15. Martinez OPV. ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ESTUDIO DE. Lindex. 2014;; p. 63-78.
16. Tam Phum Elena BdSC. El consumo de alcohol y el estre entre estudiantes del segundo año de enemeria. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2010; 18.
17. Isabel BGG. Estres academico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad privada de Lima. Lima;; 2013.
18. Huaquin Mora Victor R. LHR. EXIGENCIAS ACADEMICAS Y ESTRES EN LAS CARRERAS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE. Estudios pedagógicos (Valdivia). 2014; 30(30): p. 39-59.
19. Yanet DM. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Humanidades Médicas. 2010.
20. Alvarez Silva Luis Antonio GLRMHLPS. Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. Universitas, Revista de Ciencias Sociales y Humanas. 2018.
21. M. Marty LGMFMMLdICD. Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. Revista chilena de neuro-psiquiatría. 2005;; p. 25-32.
22. Castillo Pimienta Carlos DVCdaCT. Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. Scielo, Investigación en educación médica. 2016;; p. 20.
23. Bulloza Galarza GI. Estres academico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis. Pontificia Universidad católica de Perú, Psicología ; 2013.