

Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios

Influence of stress on the academic performance of university students

ARMENTA ZAZUETA, Lizeth ¹

QUIROZ CAMPAS, Celia Y. ²

ABUNDIS DE LEÓN, Felipe ³

ZEA VERDIN, Aldo ⁴

Resumen

Este estudio se realizó en una universidad ubicada al norte de México, donde el objetivo fue conocer las causas que generan estrés en estudiantes universitarios y que afectan su rendimiento académico. Se utilizó el método cuantitativo. Participaron 37 alumnos. En los resultados, el 73% de los participantes manejan un estrés medio, mientras que el 5.4% lleva un estrés bajo y un 21.6% lleva un estrés alto. Como conclusión, se indica que el estrés como método de alerta, puede ser positivo.

Palabras clave: rendimiento académico, estrés, educación.

Abstract

This study was carried out in a university located in the north of Mexico, where the objective was to know the causes that generate stress in university students and that affect their academic performance. The quantitative method was used. 37 students participated. In the results, 73% of the participants manage a medium stress, while 5.4% have a low stress and 21.6% have a high stress. As a conclusion, it is indicated that stress as an alert method can be positive.

key words: academic performance, stress, education.

1. Introducción

En los últimos años, con las nuevas exigencias académicas, laborales, sociales y profesionales, los estudiantes universitarios se han enfrentado a una serie de retos que les demandan mayor cantidad de tiempo, esfuerzo y dedicación en estos tiempos competitivos (Armenta, 2019). Quienes inician sus estudios universitarios, deben saber que implica una responsabilidad de alto peso, pues aunado al rendimiento académico, están las metas y objetivos que se establezcan, además del cumplimiento responsable en cada una de sus asignaturas.

El objetivo de este estudio es conocer las causas que generan estrés en los estudiantes de la Licenciatura de Ejercicio Físico y que afectan su rendimiento académico, además de la identificación de los aspectos que generan con mayor incidencia y que afectan el rendimiento escolar. Para ello, se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿cuáles son las causas que generan estrés en los estudiantes de la Licenciatura en Ciencias del Ejercicio Físico?, ¿cuáles son los aspectos con mayor incidencia que afectan su rendimiento escolar? y ¿qué

¹ Profesor de tiempo completo adscrita al Programa Educativo del Instituto Tecnológico de Sonora.. Correo electrónico de contacto: larmenta@itson.edu.mx

estrategias podrían ayudar a reducir el estrés académico? Estas preguntas son de utilidad como guía, pues se conocerán los factores que más influencia tiene y generan estrés y que afecta en el rendimiento académico.

El estrés se ha manejado históricamente para denominar realidades muy distintas. Es un concepto complicado, vigente y atrayente. Por tal razón Martínez y Díaz (2007) afirman que el fenómeno del estrés se lo suele interpretar en mención a una amplia gama de experiencias, entre ellas se destaca el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la presión escolar, laboral o de otra condición. De igual manera se lo atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización (Musitu y Evaristo, 2017). También puede ser definido como la acumulación de situaciones sociales conflictivas o las presiones del ambiente que excede la capacidad de las personas para adaptarse a las mismas (Estramiana, Garrido y Schweiger, 2010). La palabra estrés es utilizada durante hace ya varios años para denominar experiencias diferentes. Ya que en ellas se desarrollan el nerviosismo, la tensión, el agobio, cansancio, inquietud entre otras emociones que forman parte del estrés (Armenta y Quiroz, 2019).

En un informe de una Universidad inglesa, México es uno de los países con mayores problemas de estrés en el mundo. Ya que manifiesta los principales factores que lo provoca como son la pobreza y los continuos cambios de situaciones académicas (Caldera y Pulido, 2007).

En el ámbito laboral, estrés se origina específicamente por el desempeño de los roles dentro de la organización y percibe tanto en la ambigüedad de rol, como en el conflicto del mismo (Armenta, 2019). En el ámbito académico se denomina estrés a las emociones o actitudes que genera la carga académica. El exceso de actividades provoca el desarrollo de actitudes negativas bajo estado de ánimo y ansiedad en los diferentes niveles académicos (Vallejo, Martínez y Agudelo, 2013). En el ámbito social son diversos los factores que general el estrés ya que se habla de la globalización, la tercerización de la economía, las diferencias sociales, las preferencias y otras acciones que generan conflicto entre las personas (Cardona, Pérez, Gómez y Reyes, 2015).

1.1. Los síntomas del estrés

Las consecuencias que llegan a hacer presencia de altos niveles de estrés van desde los estados depresivos, ansiedad, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta asma, hipertensión, úlceras, etcétera, (Caldera, Pulido y Martínez, 2007) afectando el modo nocivo tanto salud, como el rendimiento académico de los alumnos.

Por otra parte, hay un planteamiento psicosocial del estrés académico, que destaca los componentes psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a cuestiones físicas, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en el rendimiento académico, habilidades cognitivas para la resolución de problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relaciones con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (Martínez y Díaz, 2007).

Acorde a Cardona, et al. (2015), son diversos los elementos que impulsan al surgimiento de estados ansiosos en situaciones académicas, en especial la situación evaluativa, que en general suele asociarse a la preocupación por la posibilidad del rendimiento deficiente en las tareas y sus futuras consecuencias. Así mismo, la presencia de pensamientos negativos, las dificultades que se presentan al momento de la solución de conflictos, los déficits atencionales y la baja autoestima también han sido explicadas como causantes de esta problemática. Los aspectos cognitivos y emotivos son efectivamente sobresalientes, dado que la interpretación manifestada por el individuo sobre la activación fisiológica y el estado afectivo estimulado por la tensión de la situación evaluativa pueden asociarse al desarrollo de ansiedad (Serrano, Rojas y Ruggero, 2013).

Por otro lado, los estudiantes que presentan altos niveles de ansiedad suelen mostrar considerables dificultades para la regulación de sus respuestas atencionales, debido a que su intranquilidad los desconcentran de las actividades que desarrollan y dificultan la capacidad de la resolución de problemas que es requerida para las evaluaciones. Esta transformación se presenta tanto en el momento de estudiar y preparar el examen como al momento mismo de su ejecución (Ávila, Hoyos, González y Cabrales, 2011).

Distintos estudios establecen alteraciones emocionales relacionadas con el estrés académico, alguno de ellos son la tristeza, enojo, miedo y ansiedad, entre otros, como demostraciones psicológicas importantes (Basnet, Jaiswal, Adhikari y Shyangwa, 2013). En tanto a los síntomas de cefalea, fatiga, dolores musculares y alteraciones en las funciones cognoscitivas pueden ser indicadores físicos de la respuesta no adaptativa a los estresores (Aselton, 2012).

El estrés académico en la actualidad se considera como un generador de alteraciones en el estado emocional, de las dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física. Alguna de sus demostraciones se determinan en reacciones físicas o fisiológicas no relacionadas con enfermedades de origen orgánico, psicológicas cognoscitivas o emocionales y comportamentales actitudes o conducta en la sociedad, consideradas como no adaptativas (Costarelli y Patsai, 2012).

Así, las condiciones que se vinculan directamente con acontecimientos vitales de las actividades escolares, tales como, trabajos en grupo, participación frente a sus compañeros, presentaciones de resultados o exámenes pueden tener también una respuesta desfavorable (Ávila, et al., 2011).

1.2. El estrés en los primeros años escolares

La familia es el primer contexto importante para la buena crianza de los niños. Es ahí donde se adquieren los primeros hábitos y habilidades que serán las bases para su formación, tanto académica como personal (Franco, Pérez y De Dios, 2014).

En un estudio realizado por Rekart, Mineka, Zinbarg y Griffith (2007) se obtuvo como resultado, que la relación existente entre la calidad del ambiente familiar y la aparición de estrés y ansiedad en niños y adolescentes, depende siempre de los ambientes familiares, si son disfuncionales o no lo son, la sobreprotección, la escasez de afecto, todo se acumula y crea un clima propicio para el estrés y la ansiedad, afectando el desarrollo del proceso de aprendizaje, así como el desempeño escolar, mismo que coincide con Díaz y Martínez (2009).

Otro factor que afecta el rendimiento académico es la ansiedad materna o la sobreprotección, ya que influyen en las alteraciones cognitivas y emocionales en los niños (Ruvalcaba, Gallegos, Villegas y Lorenzo, 2013). Dentro de las familias donde hay padres o tutores, ansiosos, por lo regular ejercen un mayor control, y eso tiene como consecuencia el educar a niños poco independientes, disminuyendo el desarrollo en competencias educativas y sociales (Martín, 2007).

Rivera (2013), así como Berrio y Mazo (2011) mencionan que las áreas donde los niños experimentan estrés son dentro del ámbito familiar, social y escolar. Ya que como anteriormente se indicó, los niños van iniciando su desarrollo y dentro de ésta etapa dan un cambio drástico por empezar a relacionarse con los demás, agregando la carga académica que empiezan a tener como tareas escolares y obligaciones causando complicaciones y generando estrés a su temprana edad.

Innumerables trabajos predominan que el estrés producido por la vida diaria, por nivel económico y/o por la vivencia parental, precisando el funcionamiento y el vínculo familiar (Shin, Park, Ryu y Seomun, 2008). Por su parte, Gerstein, Crnic, Blacher y Baker (2009), indican en sus estudios que es el estrés parental el que crea un

mayor nivel de presión dentro del ambiente familiar, puesto que al momento de que un hijo nace siempre supone un proceso de cambios y reorganizaciones dentro del contexto de las familias.

1.3. El estrés en la adolescencia

La etapa de la adolescencia es una transición entre la niñez y la edad adulta. Dentro de ella existen cambios físicos, sociales y cognitivos, generando adaptaciones en la vida familiar, social y académica. Al entrar a la etapa de la adolescencia los jóvenes demandan un papel más autoritario, ya que empiezan a tomar decisiones importantes, resolver sus propios problemas y generar su propio conocimiento (Ruvalcaba, Gallegos, Carballo y Villegas, 2016).

En una investigación se hizo una diferencia entre el estrés académico y el estrés escolar, definiendo el primero como aquel que padecen los alumnos de educación media y superior, y el estrés escolar como aquel que producen los alumnos de educación básica. Hablando del estrés en la adolescencia se habla del académico (Barraza, 2007).

Al referirse el estrés académico, González y González (2012) lo conciben como algo que se produce por las actividades cotidianas dentro de las instituciones educativas, tanto fuera como dentro de ellas, como lo son actividades en clase, exámenes, trabajos en equipos y tareas, ya que la acumulación de dichas actividades generan estrés y ansiedad.

En el período de la adolescencia, suceden distintos cambios que posibilitan una conexión más fuerte entre el córtex orbifrontal y las distintas estructuras del sistema límbico como el hipocampo, el núcleo caudado y la amígdala. Dichos cambios nombrados tienen un impacto sobre el control de adquisición de conocimiento, la interrupción de las emociones negativas y en el manejo de información social relevante para la conducta (Gogtay, Giedd, Lusk, Hayashi, Greenstein, Vaituzis y Steinberg, 2015).

Estas transformaciones estructurales implican la aparición de cambios de conocimientos que se presentan en la etapa de la adolescencia pero se extenderán de forma progresiva hasta la edad adulta. Sin embargo, los cambios hormonales aparecen de forma más repentina en los primeros años de la adolescencia hasta la adolescencia media. La ausencia de combinación de sucesos entre los cambios de sus conocimientos y los cambios hormonales genera un salto entre las capacidades cognitivas, los cambios emocionales y la capacidad de regulación, siendo más notables en los años correspondientes de la etapa de la adolescencia (Worthman, 2015). Estos aspectos, y otros relacionados con los inconvenientes interpersonales, provocan que los adolescentes sean más vulnerables a sufrir situaciones de ansiedad y estrés que pueden persistir, incluso en un futuro, durante la edad adulta (Forns, Abad, y Kirchner, 2011), por ello, cuando comienza la adolescencia son especialmente relevantes para subsanar la vulnerabilidad a esta clase de dificultades.

La respuesta al estrés, incluyendo la respuesta física (sudor frío, dolor de estómago), emocional (los miedos o preocupaciones) y conductual (actitudes negativas o defensivas), durante en su vida cotidiana va afectando al bienestar de los adolescentes y con problemas de adaptación (Ortuño, Aritio, Chocarro, y Fonseca, 2017).

1.4. El estrés en la universidad

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, además, son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica (Jerez y Oyarzo, 2015).

Kirchner (2013) indica que el rendimiento académico en universitarios, en su mayoría, se ve afectado por el estrés, puesto que todas las actividades implican la inversión de tiempo, esfuerzo, incluso hasta recurso

económico. Así mismo, Díaz (2010), afirma que el rendimiento académico del estudiantado universitario es un factor imprescindible en el abordaje del tema de la calidad de la educación superior, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa, por ello el estrés es parte de cada una de las actividades a realizar para poder ser un profesional.

Entonces, el rendimiento académico, es el resultado del complejo mundo que envuelve a cada estudiante, determinada por actividades cotidianas, tales como el esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional y que influyen directamente el desempeño académico de los mismos (Barraza, 2011).

Lupien, McEwen, Gunnar y Heim (2014) indican que el estilo de vida de los universitarios es tenso por las exigencias académicas, lo que genera dentro de su formación el estrés, y en la mayoría de veces adquieren comportamientos de riesgos para la salud como son el exceso consumo de cafeína, tabaco, tranquilizantes, estimulantes, etc. Convirtiéndolos en personas vulnerables a sobresaltos en nivel fisiológico, cognitivo-afectivo y conductual, teniendo el riesgo de optar el síndrome de burnout (Preciado y Vázquez, 2010)

Según Gutiérrez, Montoya, Toro, Briñón, Rosas y Salazar (2010), existen otros factores que influyen en el rendimiento, y la depresión en estudiantes universitarios, se encuentra estrechamente asociada con el estrés académico. También afirman que pueden ser psicológicos y emocionales, como la ansiedad, nerviosismo, exceso o falta de sueño baja concentración en las actividades, apatía, entre otras, pues las personas, por naturaleza experimentan sentimientos, emociones y estados de ánimo, que lo conducen dependiendo su perspectiva a la felicidad o a la tristeza.

Con la controversia que se genera cuando se habla del estrés y sus consecuencias Caldera, et al. (2007), afirman que puede llegar a afectar a todo tipo de personas sin distinción alguna en su género, situación académica, contexto o edad. Todos los síntomas negativos que puede desarrollar un joven universitario por la carga académica vienen a influir en el rendimiento escolar. Con ello, se estimula el consumo de drogas, alteración del sueño, negación a responsabilidades y toda actividad que repercuta en el desempeño de su trabajo como futuros profesionales (Águila, Castillo, Monteagudo y Achon, 2015).

En Latinoamérica, a pesar de algunas contradicciones, los estudios coinciden en mostrar una creciente incidencia de estrés en estudiantes universitarios, alcanzando valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderada (Román y Hernández, 2011). El perfil universitario en la educación superior en México (Cruz y Cruz, 2008) requiere de la competencia de análisis e investigación para enfrentar y solucionar retos y desafíos del entorno, del manejo de tecnología y del dominio de un segundo idioma, lo cual, ante la carencia de recursos necesarios, principalmente económicos y de tiempo para cumplir con las peticiones de los trámites administrativos, o académicos entre otros, puede ser una fuente fundamental de estresores en este tipo de estudiantes. La mayoría de ellos tienen que trabajar, además, estudiar y cumplir con las cargas académicas en horarios mixtos (matutino y vespertino), con prácticas profesionales fuera de sus horarios de clase en aula, lo cual puede producir una sobrecarga de actividades que se presentan en sintomatología por estrés académico (Román, Ortiz y Hernández, 2008).

2. Diseño de investigación

Para efectos de este estudio, se utilizó el método cuantitativo, a través de la recolección de datos con un cuestionario llamado estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la educación (Barraza, 2011). El procesamiento de los datos se hizo con el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 23. El diseño fue no experimental, descriptivo, retrospectivo y transversal (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Este diseño permitió recolectar los datos dentro del ambiente universitario a través de una

encuesta en línea, con que se pudieron describir, medir y cuantificar las variable estrés y el avance del rendimiento académico.

2.1. Población y muestra

Actualmente, la carrera de Licenciados en Ciencias del Ejercicio físico, según datos del Sistema Integral de Trayectorias (SITE, 2019) cuenta con 195 alumnos inscritos, y 37 estuvieron dispuestos a participar en el estudio, siendo de cuarto, sexto y octavo semestre, tal como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1
Participación de alumnos por semestre

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto semestre	19	51.4
Sexto semestre	14	37.8
Octavo semestre	4	10.8
Total	37	100.0

Fuente: elaboración propia

La muestra se obtuvo a través de una invitación por escrito, donde cada uno de los participantes firmó una carta de consentimiento informado en la cual aceptan ser parte del estudio. Como criterio de inclusión se consideraron a los estudiantes matriculados en la carrera de Ciencias del ejercicio físico en cualquier semestre, cuarto, sexto y octavo semestre.

2.2. Instrumento

Para la recolección de datos, se tomó como referencia un instrumento llamado estrés y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias de la Educación, (Barraza, 2011), con adecuaciones leves de lenguaje para fines de este estudio. De esta manera, pudieron obtenerse datos relacionados al estrés académico y el rendimiento escolar de cada uno de los participantes.

El instrumento fue obtenido, estandarizado y adaptado del inventario SISCO (Barraza, 2007), donde se miden tres niveles de estrés que se describen en la tabla 2, y que proporcionan un aproximado del grado de estrés en el que cada estudiante se sitúa. El instrumento cuenta con 26 ítems, donde 23 de ellos cuenta con el intervalo de respuesta: nunca, 1 punto; rara vez, 2 puntos; algunas veces, 3 puntos; casi siempre, 4 puntos y siempre, 5 puntos, y las puntuaciones van acordes a la tabla 2. Además una pregunta dicotómica para determinar el género del participante, una pregunta de opción múltiple para conocer el semestre en el que está inscrito y otra de opción múltiple para conocer su promedio actual.

Tabla 2
Valores y niveles de estrés

Nivel de estrés	Puntuación
Estrés bajo	10-39
Estrés medio	40-79
Estrés alto	80-115

Fuente: elaboración propia

Para poder definir el rendimiento académico, se tomó en consideración el criterio de la universidad, que es de cero a 100, donde el mínimo aprobatorio es 70, acorde al Plan de Desarrollo Institucional (PDI, 2015). De igual

manera, está categorizado según a Gómez y Sánchez (2013), con las siguientes valoraciones: 70-80 bajo, 80-90 regular, y de 90-100 bueno. Con el instrumento aplicado se evalúan dos variables: el estrés y el rendimiento académico. Para la variable estrés se consideran la dimensión fisiológica, con seis ítems, dimensión comportamental, con cuatro ítems, y dimensión psicológica, con cinco ítems, haciendo una clasificación de estrés bajo, medio y alto (ver tabla 2), con una escala interválica y está constituido de 15 preguntas descritas anteriormente. Para la variable de rendimiento académico, las dimensiones que se consideran son bajo, regular y bueno, con una escala ordinal y un promedio ponderado.

En relación a la validez y confiabilidad, fue valorado con el coeficiente alfa de Cronbach, con una puntuación de .911, lo cual, acorde a Hernández, et al. (2014), es un nivel aceptable y confiable para aplicarse.

2.3. Procedimiento

1. Se hizo la solicitud por escrito al Responsable de Programa Educativo para realizar el estudio con los alumnos matriculados en la carrera de Ciencias de Ciencias del ejercicio físico.

Se digitalizó el instrumento que se les aplicó a los participantes.

2. Se les informó de manera presencial a los estudiantes matriculados en la licenciatura sobre este estudio y la importancia de su participación, así como el proceso a seguir.

3. Se envió a cada uno de los estudiantes, al correo que se tiene en el departamento de registro escolar, una carta de participación voluntaria en el estudio, donde se especifica el propósito del estudio, beneficios e importancia de su participación.

4. A quienes decidieron ser parte del estudio, se les otorgó un consentimiento informado que contiene el objetivo y finalidad del estudio, donde firmaron para formar parte del estudio antes de ingresar a la plataforma para contestar el instrumento.

5. El nivel de estrés fue calculado a través del instrumento de estrés y rendimiento académico.

7. Se calculó el índice académico. La ponderación final de rendimiento académico es de acuerdo a los criterios de la universidad, es de cero a 10, donde el mínimo aprobatorio es 70, acorde al Plan de Desarrollo Institucional (PDI, 2015). También está categorizado acorde a Gómez y Sánchez (2013), con las siguientes valoraciones: 7-8 bajo, 8-9 regular, y de 9-10 bueno.

8. Una vez obtenidos todos los datos, se procedió a la revisión y organización, para elaborar la base de datos en el software SPSS.

3. Resultados

A continuación, se describen los resultados obtenidos en los diferentes ítems del test “Estrés y rendimiento académico en estudiantes de educación superior”, con los 37 participantes estudiantes de la carrera de Licenciado en Ciencias del Ejercicio Físico, en una universidad al Norte de México. Los participantes en el estudio fueron voluntarios y de diversos semestres.

Del total de los participantes, en el estudio, que fueron 37, el 45.9% son del sexo masculino, y el 54.1% del sexo femenino (ver tabla 3).

Como segundo cuestionamiento, se preguntó a los participantes el semestre que cursaban, dando como resultado el 51.4% procedían de cuarto semestre, el 37.8% de sexto semestre y solo el 10.8% de octavo semestre, como se muestra en la tabla 4.

Tabla 3

Sexo de los participantes

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	17	45.9
Femenino	20	54.1
Total	37	100.0

Fuente: elaboración propia

Tabla 4

Semestre al que pertenece

Semestre	Frecuencia	Porcentaje
Cuarto semestre	19	51.4
Sexto semestre	14	37.8
Octavo semestre	4	10.8
Total	37	100.0

Fuente: elaboración propia

El primer ítem dentro del test, se cuestionaba que señalaran la frecuencia de la competencia con los compañeros de grupo. Es importante mencionar que en todos los ítem que a continuación se presentan, la puntuación mínima es 1 y la puntuación máxima es de 5, El 40.5% de los participantes señalaron algunas veces, el 24% nunca, el 13.5% rara vez, el 10.8% casi siempre y el 10.8% siempre.

Los resultados del segundo ítem que habla sobre la sobrecarga de tareas y trabajos fueron los siguientes: el 43.2% señalaron algunas veces, el 27% siempre, el 16.2% casi siempre, el 10.8% rara vez y solo el 2.7% nunca. La frecuencia con que el alumno se inquietaba con el carácter docente, el 40.5% contestó algunas veces, el 21.6% casi siempre, el 16.2% rara vez, el 13.5% nunca y el 8.1% siempre. En relación a la frecuencia en la que al estudiante le afecta a su rendimiento el tipo de trabajo que piden los docentes, el 45.9% respondió algunas veces, el 24.3% casi siempre, el 18.9% siempre y el 10.8% rara vez. En el ítem donde se les pregunta sobre la comprensión de los temas que se abordan en la clase, el 24.3% respondió que rara vez, el 21.6% casi siempre, el 21.6% siempre, el 16.2% algunas veces y el 16.2% nunca.

Dentro del apartado de participación en clase los resultados hubo un empate con 27% con rara vez y algunas veces, 21.6% siempre, 13.5% casi siempre, y el 10.8% nunca. Sobre la distribución de tiempos para los trabajos fueron los siguientes: el 37.8% respondió que el tiempo siempre es limitado, el 29.7% algunas veces, el 16.2% rara vez, el 13.5% casi siempre y solo el 2.7% nunca.

Los seis ítems del segundo apartado del test, tiene relación con las reacciones físicas que pueden causar estrés en rendimiento académico. En el primer ítem es sobre los trastornos de sueño como puede ser insomnio o pesadillas, los resultados fueron los siguientes: el 29.7% respondió rara vez, el 21.6% nunca, algunas veces y casi siempre un 18.9% y por último un 10.8% siempre. El segundo cuestionamiento del test habla sobre el cansancio permanente que es la fatiga crónica, el 29.7% respondió nunca, el 21.6% respondió algunas veces y casi siempre, y por último solo el 16.2% respondió rara vez. El tercer ítem del segundo apartado del test, hablaba sobre los dolores de cabeza provocados por el estrés académico, los resultados fueron que el 29.7% respondió rara vez, el 21.6% nunca, el 21.6% algunas veces, y por último el 13.5% respondió casi siempre y el mismo porcentaje, siempre. El 48.6% de los participantes afirman nunca haber tenido problemas de digestión, malestar estomacal o diarrea a causa de estrés académico, el 24.3% respondió algunas veces, el 10.8% rara vez, otro 10.8% casi siempre, y el 5.4% siempre. El 51.4% respondió nunca se muerde las uñas por consecuencia del estrés, el 16.2%

rara vez, el 13.5% casi siempre, el 10.8% siempre y por último el 8.1% algunas veces. El 35.1% de los estudiantes respondió que casi siempre se les presentaban dificultades para dormir, el 18.9% siempre, el 16.2% rara vez y otro 16.2% nunca.

El tercer apartado del instrumento habla sobre las reacciones psicológicas que puede provocar el estrés durante el rendimiento académico. El primer ítem de éste apartado es sobre la inquietud que se presenta a causa del rendimiento académico. El 29.7% respondió algunas veces, el 27% rara vez, el 21.6% casi siempre, el 13.5% nunca y por último el 8.1% de los estudiantes respondió que siempre. Se preguntó si el estrés por la trayectoria académica provocaba el sentimiento de tristeza, los resultados fueron los siguientes: el 29.7% respondió rara vez, el 27% nunca, el 24.3% algunas veces, el 10.8% casi siempre y solo el 8.1% siempre. En el ítem el estrés académico provocaba angustia o desesperación fueron los siguientes: el 37.8% respondió algunas veces, el 24.3% nunca, el 21.6% rara vez, el 10.8% siempre y solo el 5.4% casi siempre. Otra reacción psicológica causante del estrés en estudiantes universitarios dentro del test habla sobre los problemas de concentración en las actividades o clases. Los resultados fueron los siguientes: el 32.4% respondió algunas veces, el 29.7% rara vez, el 18.9% casi siempre, el 10.8% nunca y por último el 8.1% siempre.

El último ítem del tercer apartado del test habla sobre otra reacción psicológica que es el sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad. El 40.5% respondió nunca, el 24.3% rara vez, el 21.6% algunas veces, el 8.1% siempre y por último el 5.4% casi siempre

El apartado del test sobre el estrés en el rendimiento académico, habla sobre las reacciones comportamentales que el estudiante puede presentar en su trayecto universitario. El primer ítem habla sobre la frecuencia en la que el estudiante manifiesta alguna tendencia a discutir o conflictos. Los resultados obtenidos fueron favorables ya que casi la mitad del grupo con un 40.5% respondió nunca, el 27% algunas veces, el 18.9% rara vez y el 13.5% casi siempre. El según ítem del último apartado del instrumento habla sobre la frecuencia en la que los estudiantes se aíslan de los demás a causa del estrés. El 43.2% de los estudiantes respondieron que nunca, el 32.4% rara vez, el 10.8% casi siempre, otro 10.8% algunas veces y solo el 2.7% siempre.

Como último resultado del test, y como ya fue mencionado en la metodología se realiza una suma total de cada ítem para conocer en qué nivel de estrés se encuentra cada uno de los participantes de ésta investigación, los resultados se muestran en la tabla siguiente:

Los resultados muestran que el 73% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio, el 8% en nivel alto y solo el 5.4% nivel bajo (ver tabla 5).

4. Conclusiones

Como se mostró en la última tabla de los resultados (ver tabla 5), en general las personas que participaron en el test, salieron con un nivel de estrés medio, con un porcentaje del 73%, lo que indica que más de la mitad de los participantes están en peligro de subir al nivel alto de estrés.

Es claro que el estrés que es provocado en el nivel superior es por la interacción de todos los deberes educativos a los que el estudiante se debe de enfrentar durante su trayectoria escolar, con el fin de culminar los estudios que los ayudará en el futuro a una mejor calidad de vida.

Los aspectos que más sobresalieron dentro de la investigación indicando que pueden ser posibles estresores son:

1. La somnolencia o la necesidad de dormir
2. La incapacidad para relajarse y estar tranquilo
3. El sentimiento de tristeza, la angustia

4. Los problemas de concentración

5. El desgano para realizar las labores universitarias.

Al identificar los que más sobresalieron dentro de la investigación en general, es prudente proponer algunas estrategias que ayuden a disminuir dichos aspectos, incrementando a una mejor calidad de vida universitaria que a su vez aportará a la salud mental y física de los estudiantes.

4.1. Recomendaciones

Las recomendaciones que pueden proporcionarse para mejorar dichos aspectos son las siguientes:

1. Trabajar en los tiempos que se establecen para evitar la falta de sueño en las noches por actividades académicas.
2. Realizar un cronograma de las actividades que debe hacer durante el día, esto con el objetivo de tener un orden en la cuestión del aprovechamiento de los tiempos.
3. Reflexionar sobre la importancia de terminar los estudios, recordar los esfuerzos que se hacen para avanzar y llegar al objetivo principal que es culminar los estudios.
4. Buscar actividades que estimule la motivación a la hora de realizar actividades escolares.
5. Encontrar una pequeña área que ayude a estar más cómodo para la concentración óptima, como un lugar donde pueda desarrollar todas las actividades y cargas académicas.
6. Mantener una actitud positiva, buscando ayuda y consejos si se tiene alguna dificultad
7. Priorizar las actividades

Dichas recomendaciones pueden ayudar a combatir el estrés, disminuyendo su nivel. Es importante indicar que Halgravez (2016), argumenta que el estrés se ve influenciado en su mayor parte por la ayuda del contexto social y familiar de los estudiantes, es por ello la importancia de una buena convivencia familiar, así como la participación en actividades sociales que los ayude a desarrollar empatía y convivencia con los demás. Por su parte, Maruris, Cortés, Gómez y Godinez (2011) mencionan que aunque el estrés no es visto como una enfermedad en sí, el no tratarlo contribuye o afecta a desarrollar diferentes enfermedades que tienen causa directa con enfermedades psicológicas y físicas, es por ello que debe tratarse para disminuirlo lo más posible y que esto contribuya a tener un mejor desempeño académico, aportando a la calidad de vida de cada individuo y de la sociedad en sí.

En conclusión el estrés académico está involucrado directamente con los acontecimientos vitales, el ambiente social y los valores personales de cómo se afronta los problemas, ya que depende de cada persona si los problemas se toman como estresores o amortiguadores, ayudando o afectando sobre el bienestar y la salud (Martín, 2007). Por lo tanto, tener un buen desempeño universitario deriva a tener una mejor calidad de vida, pues es un indicador positivo para alcanzar las competencias necesarias para cuando se egrese de la universidad, cumpla con los requerimientos del contexto donde el profesionista se desempeñe.

Referencias bibliográficas

- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(2), 163–178. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es.

- Armenta, L. (2019). Desafíos de los estudiantes de nuevo ingreso a la universidad. *Revista Inclusiones* Vol: 6 num Especial: 108-120.
- Armenta, L., & Quiroz, C. (2019). Learnings and Motivations Related to Social Service and Volunteer Work in a Community Attention Program of Technological Literacy. *The Journal of Social Sciences Research*, 5(10), 1450–1454. <https://doi.org/10.32861/jssr.510.1450.1454>
- Aselton, P. (2012). Sources of Stress and Coping in American College Students Who Have Been Diagnosed With Depression. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 25(3), 119–123. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6171.2012.00341.x>
- Ávila, J., Hoyos, S., González, D., & Cabrales, A. (2011). Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipos de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 14(26), 255–268. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4975/497552359004>
- Barraza, A. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 3(2). Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Barraza, A. (2007). El inventario sisco del estrés académico. *Revista Psicológica Científica*, 1(7), 90–93.
- Basnet, B., Jaiswal, M., Adhikari, B., & Shyangwa, P. (2013). Depression Among Undergraduate Medical Students. *Kathmandu University Medical Journal*, 10(3), 56–59. <https://doi.org/10.3126/kumj.v10i3.8021>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 55–82. Recuperado de <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Caldera, J., & Pulido, B. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado de <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/319/1/Niveles%20de%20estr%c3%a9s%20y>
- Caldera, J., Pulido, B., & Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 4(7), 77–82. Recuperado de https://imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=97594&id_seccion=4504&id_ejemplar=9535&id_revista=291
- Cardona, J., Pérez, D., Gómez, S., & Reyes, A. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/679/67943296005/html/index.html#fn1>
- Cruz, Y. & Cruz, A. (2008). La educación superior en México tendencias y desafíos. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 13(2), 293–311. <https://doi.org/10.1590/s1414-40772008000200004>
- Costarelli, V., & Patsai, A. (2012). Academic examination stress increases disordered eating symptomatology in female university students. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(3), 164–169. <https://doi.org/10.1007/bf03325343>
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1) Recuperado en 06 de diciembre de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es.

- Díaz, A., & Martínez, M. (2009). Prevención y promoción del desarrollo infantil: una experiencia en las Escuelas Infantiles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(2), 57–72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419063005.pdf>
- Estramiana, A., Garrido, A. & Schweiger, I. (2010). Causas sociales de la depresión. Una revisión crítica del modelo atributivo de la depresión. *Revista Internacional de Sociología*, 68(2), 333–348. <https://doi.org/10.3989/ris.2008.06.08>
- Forns, M., Abad, J., & Kirchner, T. (2011). Internalizing and Externalizing Problems. *Encyclopedia of Adolescence*, 1464–1469. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_261
- Franco, N., Pérez, M., & De Dios, M. (2014). Relación entre los estilos de crianza parental y el desarrollo de ansiedad y conductas disruptivas en niños de 3 a 6 años. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(2), 149–156. Recuperado de http://www.revistapcna.com/sites/default/files/6-rpcna_vol.2.pdf
- Gerstein, E., Crnic, K., Blacher, J., & Baker, B. (2009). Resilience and the course of daily parenting stress in families of young children with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(12), 981–997. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2009.01220.x>
- Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, C., & Steinberg, L. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la *Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM)*. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607–630. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293142880009.pdf>
- Gómez, H., & Sánchez, V. (2013). Indicadores cualitativos para la medición de la calidad en la educación. *Educación y Educadores*, 16(1), 9–24. Recuperado de [:<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83428614003>](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83428614003)
- González, M., & González, S. (2012). Estrés Académico en el Nivel Medio Superior. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 1(2), 32–70. Recuperado de <https://edusol.info/revista/index.php/cshat/article/view/51/45>
- Guitierrez, J., Montoya, I., Toro, L., Briñón, B., Rosas, M., & Salazar, E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7–17. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=261119491001>
- Halgravez, L. (2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2). Recuperado de <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/114>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. Cd. de México, México: McGraw-Hill Education.
- Instituto Tecnológico de Sonora. (2015). Plan de desarrollo institucional 2020. Recuperado 20 mayo, 2019, de <https://www.itson.mx/universidad/Paginas/dpi.aspx>
- Instituto Tecnológico de Sonora. (2019). Sistema Integral de Trayectorias Escolares. Recuperado 15 octubre, 2019, de <https://tray-apps.itson.edu.mx/SITE/>

- Jerez, M. & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149–157. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272015000300002>
- Kirchner, T. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123–145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Lupien, S., McEwen, B., Gunnar, M. & Heim, C. (2014). El estudio científico del estrés crónico en neurociencias y psicooncología. *Persona*, (17), 53–70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147137147003.pdf>
- Maruris, M., Cortés, P., Gómez, L., & Godínez, F. (2011). Niveles de estrés en una población del sur de México. *Psicología y salud*, 21(2), 239–244. Recuperado de <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/576/992>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11–22. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/834/83410203.pdf>
- Martín, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1). Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Musitu, G., & Evaristo, J. (2017). El modelo de estrés familiar en la adolescencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 11–19. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349852544002.pdf>
- Ortuño, J., Aritio, R., Chocarro, E. & Fonseca, E. (2017). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 13(37). <https://doi.org/10.14204/ejrep.37.15003>
- Preciado, M. & Vázquez, J. (2010). Perfil de estrés y síndrome de burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(1). <https://doi.org/10.4067/s0717-92272010000200002>
- Rekart, K., Mineka, S., Zinbarg, R., & Griffith, J. (2007). Perceived Family Environment and Symptoms of Emotional Disorders: The Role of Perceived Control, Attributional Style, and Attachment. *Cognitive Therapy and Research*, 31(4), 419–436. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9131-4>
- Rivera, J. (2013). Investigación sobre Estrés, Enfoque Estrés Infantil. *Revista electrónica en Ciencias Sociales y Humanidades Apoyadas por Tecnologías*, 2(2), 62–83. Recuperado de <https://edusol.info/revista/index.php/cshat/article/view/58/52>
- Román, C., & Hernández, Y. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2). Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/26023/24499>
- Román, C., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana De Educación*, 46(7), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie4671911>

- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Villegas, D., & Lorenzo, M. (2013). Influencia de las habilidades emocionales, los estilos de comunicación y los estilos parentales sobre el clima familiar. *Revista de investigación y divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(2), 2–7. Recuperado de www.ridpsiclo.es.
- Ruvalcaba, N., Gallegos, J., Carballo, V., & Villegas, D. (2016). Prácticas parentales e indicadores de salud mental en adolescentes. *Psicología desde el Caribe*, 33(3), 223–236. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21349352001>
- Serrano, C., Rojas, A., & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47–60. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80225697004>
- Shin, H., Park, Y., Ryu, H., & Seomun, G. (2008). Maternal sensitivity: a concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 64(3), 304–314. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04814.x>
- Vallejo, E., Martínez, L., & Agudelo, C. (2013). Estrés: Determinante genérico del desempeño académico. *Educación y Desarrollo*, 89–93. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/26/026_Vallejo.pdf
- Worthman, C. (2015). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar: utilización de la Student Stress Inventory - Stress Manifestations (SSI-SM). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(3), 607–630. Recuperado <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293142880009.pdf>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial 4.0 International

