

Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios

Influence of Stress on the Academic Performance of a Group of College Students

Rodrigo Arturo Domínguez Castillo, Gladys Julieta Guerrero Walker y José Gabriel Domínguez Castillo

Universidad Autónoma de Yucatán

Información adicional sobre este manuscrito escribir a:

Rodrigo Arturo Domínguez Castillo, ra.dominguez@correo.uady.mx, Gladys Julieta Guerrero Walker, walker@correo.uady.mx, José Gabriel Domínguez Castillo, jg.dominguez@correo.uady.mx

Cómo citar este artículo:

Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., & Domínguez Castillo, J. G. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40.

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación que ofrece la Universidad Autónoma de Yucatán. Se aludieron diversas investigaciones relacionadas con el estrés académico, con el fin de conocer factores que generan estrés en el ámbito escolar. La muestra estuvo compuesta por 20 estudiantes de distintos sexos, que cursaban la Licenciatura en Educación. El alcance de la investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, aplicándoles a los estudiantes el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados de este grupo de estudiantes muestran que el estrés no afecta de manera significativa el rendimiento académico, sin embargo, éste interfiere en algunas de las actividades académicas realizadas por los discentes.

Palabras clave: estrés académico, rendimiento académico, estudiantes universitarios, factores estresores

Abstract

The main objective in this article is to describe the influence of stress on the academic performance. The article points out various research projects related to the academic stress in order to understand factors that generate stress at school level. The sample was composed of 20 students from different sexes that were enrolled in the sixth semester in the Education Program at the Universidad Autonoma de Yucatan. The scope of the research was descriptive and correlational study. Students responded the SISCO inventory of academic stress. The results of this group of students show that the stress does not significantly affect the academic performance; however, it interferes with some of the academic activities conducted by the students.

Keywords: academic stress, academic achievement, university students, stress factors

Introducción

El concepto de estrés se remonta desde el siglo XVII con los descubrimientos de Robert Hooke y Thomas Young en el área de la física, mismos que permiten dar un nuevo enfoque al término a partir del análisis de éste desde la perspectiva de otras ciencias (Álvarez, 1989 citado en Román y Hernández, 2011).

A partir de esto, se desarrollan una variedad de definiciones que explican qué es el estrés, no obstante, quien acuñó el término fue Hans Selye en 1936 (García y Orozco, 2004 citado en Tolentino, 2009), denominándolo como “un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo” (p.4).

El estrés ha sido una temática de interés para diversos autores que intentan investigar los efectos que produce éste en los aspectos psicológicos, sociales y comportamentales de la vida del ser humano. Tal es el caso de Evans y Cohen (1987) citado en Valdez (1997) que realizan estudios para determinar el impacto del estrés en las personas, clasificando éste en cinco áreas: efectos fisiológicos, efectos en la ejecución de tareas, efectos en las conductas interpersonal y afectiva, efectos en la conducta verbal y no verbal, y efectos en los procesos de adaptación.

El problema del estrés afecta a las personas sin hacer distinción alguna en el sexo, situación económica, edad o lugar de procedencia, es más Caldera, Pulido y Martínez (2007) afirman que éste se encuentra presente en todos los medios y ambientes, tales como en la familia, trabajo, escuela, relaciones sociales, etcétera.

Asimismo, existen una diversidad de factores llamados estresores que propician el desenvolvimiento del estrés, los cuales se pueden clasificar de la siguiente manera: factores psicosociales, bioecológicos y de personalidad (Lopategui, 2000).

Situación problemática

En cuanto al estrés, se han encontrado estadísticas que hacen referencia al nivel de afectación de éste en la sociedad. Se calcula que el 25% de la población mundial padece de estrés o de algún trastorno de la salud relacionado con éste, por lo cual se le considera uno de los principales problemas de salud psicológica en el mundo (Valdez, 1997 citado en Farkas, 2002).

Por otra parte, los escasos trabajos sobre el tema han demostrado la existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cuotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999 citado en Martín, 2007) y siendo menor en los últimos. Lo anterior se relaciona al estrés académico, donde diversas situaciones afectan al estudiante.

La etapa de estudios universitarios representa el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, debido a que coinciden con una fase de cambios en la vida del estudiante (Arnett, 2000 citado en Pulido, Serrano, Valdés, Chávez, Hidalgo y Vera, 2011), también existen diversas situaciones que resultan estresantes para el estudiante como lo son los exámenes, los proyectos y trabajos finales los cuales repercuten en su desempeño académico.

Planteamiento del problema

De acuerdo con lo anterior, es necesario el estudio del estrés para conocer más a fondo dicho fenómeno. Según Román y Hernández (2011) el ambiente escolar es uno de los más estudiados, puesto que resulta un medio desencadenante de estrés, tomando en cuenta los diversos niveles de enseñanza.

De igual manera, se ha encontrado que los estudiantes son más propensos a presentar diversas situaciones estresantes que pueden afectar su desempeño, por lo tanto, en esta investigación se pretende estudiar la relación del estrés con el rendimiento académico de estudiantes universitarios; específicamente en el sexto semestre de la Licenciatura en Educación de la Facultad de Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Objetivos

- Describir las situaciones que generan estrés en el ámbito escolar.
- Determinar la influencia del estrés en el rendimiento académico.

Propósitos

Se pretende que la investigación profundice en la temática del estrés académico, determinando las situaciones estresantes así como la influencia de las mismas en el rendimiento académico de los estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Definición de Variables

Estrés:

Definición constitutiva: es aquél que se produce a partir de las demandas que exige el ámbito educativo (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Definición operacional: frecuencia de actividades académicas que generan en los estudiantes, sentimientos de inquietud y ansiedad.

Rendimiento académico:

Definición constitutiva: nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el alumno adquiere durante el proceso enseñanza-aprendizaje (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Definición operacional: la calificación del semestre inmediato anterior, tomando en cuenta que el mínimo aprobatorio es 70, lo cual se consideró como un desempeño regular. El promedio 80, un desempeño bueno y 90 un desempeño excelente.

Justificación

Actualmente, la sociedad está viviendo una diversidad de transformaciones en su estructura social, política, económica y cultural debido a las nuevas exigencias del siglo XXI a las que se está enfrentando. Por la misma razón, los comportamientos de las personas se están modificando para poder adaptarse a las situaciones o demandas de su medio, generando significativamente condiciones estresantes.

El estrés es un término de carácter social que inconscientemente las personas utilizan a diario para hacer referencia a las reacciones físicas o psicológicas de tensión, ansiedad y cansancio, aunque autores como Caldera, Pulido y Martínez (2007) mencionan que se puede caracterizar como “todo tipo de amenaza que afecte directamente a un individuo” (p. 78).

Este fenómeno afecta a nivel mundial, puesto que uno de cada cuatro individuos sufre de este padecimiento o de algún problema de salud relacionado con el mismo (Valadez, 1997 citado en Farkas, 2002).

En el caso particular de México, la Universidad Sussez realizó un informe en el 2001 en el cual señala que éste es uno de los principales países con mayores niveles de estrés dado a la constante pobreza que vive (Caldera y Cols. 2007).

El estrés afecta en el ámbito personal, social, familiar y escolar de las personas, sin embargo, en este último algunas de las repercusiones que podrían afectarlo son los aspectos fisiológicos, en la ejecución de tareas, en la conducta verbal y no verbal y en los procesos de adaptación (Evans y Cohen, 1987 citados en Farkas, 2002).

Por esta razón, en este estudio se hará énfasis en el estrés situado en el contexto académico dado a que, tal y como mencionan López y Díaz (s.f) “la población estudiantil es un grupo vulnerable propenso a periodos particularmente estresantes” (p.2); ya que a medida que el estudiante progresa en sus estudios, el estrés aumenta y alcanza los niveles más altos cuando éstos se encuentra en el nivel superior (Putwain, 2007; Dyson y Renk, 2006 citado en Pulido y Cols. 2011).

De igual forma, los diversos cambios que enfrentan al adaptarse a la vida universitaria y las decisiones que deben de tomar en su vida personal respecto a su proyecto de vida y carrera son situaciones que generan estrés a los estudiantes.

Es necesario que las instituciones detecten aquellos estudiantes afectados por el estrés para poder realizar acciones reactivas con el fin de apoyar a los alumnos en el transcurso de sus estudios, con el objetivo principal de evitar el fracaso escolar y el bajo rendimiento académico.

Revisión de la Literatura

El estrés ha sido uno de los temas estudiados actualmente, ya que se presenta en niños, jóvenes y adultos, influye en la vida del ser humano y afecta el comportamiento y desenvolvimiento de éste en la sociedad. No obstante, diversos autores han centrado sus investigaciones para profundizar en dicha temática, haciendo énfasis en las repercusiones de éste en el rendimiento académico.

Por ello, es indispensable poner atención en este problema en la educación, pues es en este ámbito donde se encuentran casos de ansiedad por trabajos escolares, exámenes parciales y finales, existe la presión en trabajos de equipo, el acoplamiento a diversos ambientes de trabajo, entre otros.

Es en la universidad, en la que la mayoría de los jóvenes padecen de esta problemática, pues estos mismos se preparan para la profesión que en un futuro ejercerán, por ende, el nivel de exigencia es mayor y aumenta la responsabilidad. Sin embargo, algunos autores mencionan que existe mayor nivel de estrés en el primer año de la carrera debido a la falta de control, no obstante, este será superado en el transcurso del tiempo en la universidad” (Tolentino, 2009; p. III).

El estrés es una respuesta inesperada del organismo ante situaciones agobiantes (Sandín, 1995; Keith, 1994 citado en Barraza, 2011). Por ello, el estrés aumenta cuando el nivel de exigencia en semestres avanzados es creciente. Aunado a esto, se encuentran las épocas de exámenes y trabajos en clase que generan ansiedad en los alumnos.

Como se mencionó anteriormente, el estrés no solamente afecta a jóvenes y adultos, del mismo modo, se presenta en estudiantes de primaria, secundaria y preparatoria (Connor, 2003, Aherne, 2001, Gallagher y Millar, 1996, citado en Pulido y Cols. 2011). Esto demuestra que el estrés no hace discriminación alguna entre edades, sexo, nivel socioeconómico, etcétera.

Arnett (2000) citado en Pulido, y Cols. (2011) coincide con lo que menciona Tolentino (2009), señalando que el estrés académico alcanza sus estándares más altos en los estudios de nivel superior, ya que estos se caracterizan por altas cargas de trabajo, los cuales son solicitados con altos niveles de exigencia y calidad.

Por esta razón, varios estudiantes han llegado a considerar la posibilidad de darse de baja de la institución debido al estrés académico que originan las altas cargas de tareas, actividades, evaluaciones, proyectos, etcétera (Pulido, y Cols. 2011).

Relacionado el estrés con el rendimiento académico, Caldera, y Cols. (2007) afirman que los altos niveles de estrés pueden considerarse como obstáculos para el rendimiento académico, por lo que se recomienda mantener un nivel medio de éste para incrementar la posibilidad de obtener buenas notas. No obstante, es necesario conocer otras causas de estrés en los estudiantes, pues existen otros motivos que generan ansiedad en los mismos y no solamente aspectos relacionados con la educación.

Uno de los principales generadores de estrés en los estudiantes es la evaluación académica (Farkas, 2002). Otro tipo de estresor, puede ser causado por los mismos maestros, debido a que estos exigen más a ciertos estudiantes y no al grupo en su totalidad (Barraza, 2011).

El estudio de Zeidner (1992) citado Kadapatti y Vijayalaxmi (2012) informó que la sobrecarga de tareas y los procedimientos de evaluación académica genera más presión y estrés en los estudiantes que los factores familiares, sociales y personales de los mismos.

Es necesario poner atención a las consecuencias del estrés en los estudiantes, puesto que como se mencionó anteriormente éste afecta a niños, adolescentes, jóvenes y adultos, deteriorando el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales de los mismos (Martin, 2007).

Metodología

La metodología en la que se sustenta esta investigación es descriptiva y correlacional, ya que la intención se centra en describir las situaciones que generan estrés en el ámbito escolar y la influencia de éste en el rendimiento académico. Las variables a medir son: estrés escolar y rendimiento académico.

La muestra estuvo conformada por 20 estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación de la Facultad de Educación impartida en la Universidad Autónoma de Yucatán. El tipo de muestreo que se utilizó fue no probabilístico.

Para reunir los datos, se administró el inventario SISCO del Estrés Académico, el cual tiene como objetivo recabar información sobre las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante

sus estudios. Dicho cuestionario fue modificado para fines de la investigación, anexando algunas preguntas relacionadas con el rendimiento académico, así como algunas de las actividades escolares afectadas por el estrés.

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

-Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.

-Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

-Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

-15 ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

-Seis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

-Tres preguntas relacionadas con el rendimiento académico. La primera pregunta se refiere al promedio inmediato anterior del estudiante; la segunda, de tipo dicotómica (sí-no) hace referencia a la existencia de afectación del estrés en el rendimiento académico; y la última, presenta seis opciones de actividades escolares en donde el estrés afecta el rendimiento académico (modificación realizada).

Resultados

El 100% de los sujetos que contestaron el instrumento externaron tener momentos de preocupación y nerviosismo durante el transcurso del semestre que se encuentran cursando. En cuanto al nivel de preocupación o nerviosismo de los estudiantes, el promedio fue de 3.20 tomando en cuenta que el instrumento maneja una escala del 1 al 5.

Las principales situaciones que generan inquietudes en los estudiantes son: el 70% de los encuestados señalaron que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares casi siempre les generan inquietudes, por otra parte, el 75% menciona que algunas veces la personalidad y el carácter del profesor.

El 55% afirman que las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) casi siempre les generan inquietud.

El 50% de los encuestados señaló que la participación en clase algunas veces les genera inquietud. Por otra parte, contar con tiempo limitado para realizar trabajos genera casi siempre inquietudes con un 50%.

En cuanto a las reacciones físicas que tuvieron los estudiantes en momentos de preocupación o nerviosismo, los dolores de cabeza o migrañas les afectan algunas veces al 50% de los encuestados. Las demás reacciones físicas no fueron tan significativas ni frecuentes.

Los problemas de concentración son la principal reacción psicológica que perturban a los estudiantes, al ser mencionada por un 55% de éstos y en una escala de algunas veces. Las demás reacciones psicológicas no fueron tan significativas ni frecuentes.

El 55% de los estudiantes encuestados señalaron que algunas veces aislarse de los demás es una reacción comportamental que enfrentan en momentos de preocupación o nerviosismo, asimismo, el 50% afirmó que algunas veces presentan desgano para realizar labores escolares.

Respecto a las estrategias que utilizan los estudiantes para enfrentar las situaciones de estrés, el 50% mencionó que la asertividad y la elaboración de un plan en la ejecución de tareas las utilizan como medio de afrontamiento.

Como puede observarse en la tabla 1, el 55% de los estudiantes tienen un promedio mayor a 90 en la calificación del semestre inmediato anterior, el 40% de los mismos cuentan con un promedio entre 80 y 89 y el 5% restante de los encuestados ubican su promedio por debajo de 79. Es necesario destacar que el promedio mínimo aprobatorio es de 70.

Tabla 1. Rendimiento académico del semestre inmediato anterior de los estudiantes encuestados

Rendimiento académico	Porcentaje de los encuestados
Alto (Mayor a 90)	55%
Regular (Entre 80 y 89)	40%
Bajo (Menor de 79)	5%

En cuanto a las actividades que los estudiantes consideran que el estrés afecta en su rendimiento académico se encontraron los siguientes resultados:

Tabla 2. Actividades que los estudiantes consideran que el estrés afecta su rendimiento académico

Actividades	Porcentajes
Tareas	35%
Proyectos finales	50%
Concentración durante clases	50%
Exámenes	20%
Calificaciones finales	10%
Otras actividades	10%

Como puede observarse, las actividades relacionadas con la elaboración de proyectos finales y la concentración durante las clases son las que generan estrés en los estudiantes. Por otra parte, el 70% de los encuestados afirmaron que el estrés sí repercute en el rendimiento académico.

Conclusiones

Se puede concluir que a pesar de que el 70% de los encuestados expresaron que el estrés afecta su rendimiento académico, éste no se ve reflejado en las calificaciones de los mismos, debido a que el 55% afirmaron poseer un rendimiento alto, un 40% un rendimiento regular y sólo el 5%, un rendimiento académico bajo.

En cuanto a las situaciones que generan inquietudes en los estudiantes, se encontró la carga de tareas y las evaluaciones; no obstante, las actividades en donde el estrés alcanza sus mayores niveles de influencia son los proyectos finales y la concentración durante las clases.

A pesar de que no hay una influencia directa del estrés en el rendimiento académico, es necesario que los profesores tomen en cuenta que la carga de trabajos finales generan en los alumnos altos niveles de estrés, por lo tanto, éstos deben planificar equitativamente las actividades a realizar a lo largo del semestre

Asimismo, el Centro de Orientación puede desarrollar talleres o actividades en el que los estudiantes puedan manejar la ansiedad, las inquietudes y preocupaciones generadas por el estrés, con el objetivo de evitar que los alumnos consideren darse de baja de la institución por no saber manejar o controlar adecuadamente su estrés.

Referencias

- Barraza, A. (2011). *Estrés, Burnout y bienestar subjetivo*. (1a edición). México: Red Durango de Investigadores Educativos, A.C.
- Caldera, J., Pulido, B., y Martínez, M. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista Educación y Desarrollo*, 7, pp. 77-82. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf
- Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Psykhe*, 11 (1), pp. 57-68. Recuperado de <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/viewFile/456/435>
- Kadapatti, M. y Vijayalaxmi, A. (2012). Stressors of academic stress. A study on pre-university. *Indian J.Sci.Res*, 3 (1), pp. 171-175.
- Lopategui, E. (2000). *Estrés: concepto, causas y control*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>
- López, A. y Díaz, I. (s.f.). Análisis estadísticos de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones tutoriales. *Ponencia presentada en XI Congreso Nacional de Investigación Educativa*. Recuperado de http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_16/1843.pdf
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), pp.87-99. Recuperado de http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Pulido, M., Serrano, M., Valdés, E., Chávez, M., Hidalgo, P. y Vera, F. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicología y Salud*, 21 (1), pp. 31-37. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Román, C. y Hernández, Y. (2011) El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (2), pp. 1-14. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023>

Tolentino, S. (2009). *Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan*. Tesis para obtener el título de Licenciada

en Psicología, Escuela Superior de Actopan Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Recuperado de

http://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumnado/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf

Valadez, A. (1997) Efectos del estrés: un análisis descriptivo. *Revista Interamericana de Psicología*, 32 (1), pp. 73-94. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3852501>

