

Influencia del estrés sobre el rendimiento académico

Stress influence on academic performance

Jhon-Franklin Espinosa-Castro, Mgtr.¹; <https://orcid.org/0000-0003-2186-3000>, j.espinosa@unisimonbolivar.edu.co, Juan Hernández-Lalinde, Mgtr.¹; <https://orcid.org/0000-0001-6768-1873>; j.hernandezl@unisimonbolivar.edu.co, Johel E. Rodríguez, Mgtr.²; <https://orcid.org/0000-0002-8353-2736>; jrodriguez116@unisimonbolivar.edu.co, Maricarmen Chacín, MD, MgS³; <https://orcid.org/0000-0002-5208-9401>; marychacin15061988@gmail.com, Valmore Bermúdez-Pirela, P. MD, MgS, MPH, PhD.^{1,4}; <https://orcid.org/0000-0003-1880-8887>; v.bermudez@unisimonbolivar.edu.co

¹Universidad Simón Bolívar, Departamento de Ciencias Sociales y Humanas, Cúcuta, Colombia.

²Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ingenierías, Cúcuta, Colombia.

³Universidad Simón Bolívar, Facultad de Ciencias de la Salud, Cúcuta, Colombia.

⁴Endocrine and Metabolic Diseases Research Center. School of Medicine. La Universidad del Zulia. Maracaibo, Venezuela.

⁵Universidad Simón Bolívar; Facultad de Ciencias de la Salud

Autor de correspondencia: Jhon-Franklin Espinosa-Castro. Universidad Simón Bolívar, Departamento de Ciencias Sociales y Humanas, Cúcuta, Colombia. Conjunto Cerrado Portal de San Nicolás. Villa del Rosario, Colombia. Correo electrónico: j.espinosa@unisimonbolivar.edu.co; jhonfec1983@gmail.com.

Resumen

El estrés adquiere influencia en diferentes enfermedades, disminuye el rendimiento laboral y académico, perjudica las relaciones personales y familiares, generando consecuencias que afectan al cuerpo, mente y emociones. Este artículo tiene por objetivo describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario. Expertos establecen la importancia de minimizar el estrés analizando sus causas y consecuencias. La presente investigación está desarrollada desde el enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista. El nivel de estrés se midió con la escala creada por Borges y Melgosa, y fue aplicado en estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. La administración del cuestionario se llevó a cabo en estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, que asistían a la jornada nocturna del segundo y cuarto semestre académico. El análisis y la interpretación de información fueron realizados mediante el paquete estadístico SPSS. Se concluye que el estrés influye en diferentes aspectos de la vida, especialmente en el rendimiento académico.

Palabras clave: estrés, influencia del estrés, rendimiento académico, psicología, trabajo social.

Abstract

Stress acquires influence in different diseases, decreases work and academic performance, damages personal and family relationships, generating consequences that affect the body, mind and emotions. This article aims to describe the influence of stress on academic performance of higher education students. The importance of minimizing stress is established by experts through the analysis of its causes and consequences. Present research is developed from the quantitative approach and through the positivist paradigm. The stress level was measured with the scale created by Borges and Melgosa, and was applied in students of psychology and social work of the Universidad Simón Bolívar Cúcuta headquarters. The administration of the questionnaire was carried out in students of both genders, aged between 18 and 24 years, who attended the night shift of the second and fourth academic semester. The analysis and interpretation of information was performed with the SPSS software. It is concluded that stress influences different aspects of life, especially in academic performance.

Keywords: stress, stress influence, academic performance, psychology, social work.

Introducción

El estrés es el proceso que se pone en marcha cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante que perturban el equilibrio emocional del individuo. A menudo los hechos que lo ponen en marcha son los que están relacionados con cambios, exigen del individuo un sobreesfuerzo y por tanto ponen en peligro su bienestar personal (fisiológica, psicológica y conductual)¹. La

palabra estrés deriva del griego “Estrigeree” que significa provocar tensión, y fue utilizada por primera vez en el siglo XIV².

Por lo general en investigaciones relacionadas con el estrés, este se mide mediante el inventario SISCO que evalúa reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Este Inventario fue modificado, adaptado y estandarizado por Barraza

(2010) tiene una validez de 87% y una confiabilidad obtenida mediante el coeficiente alfa de Cronbach de 90%. La evaluación se clasifica en bajo, medio y alto; y se acuerdo a su duración se clasifica en: estrés agudo, agudo episódico y crónico.

El estrés puede ser definido como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuáles debe dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente (laboral, social, etc.) es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen, se van a desarrollar una serie de reacciones adaptativas, de movilización de recursos, que implican activación fisiológica. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones emocionales negativas (desagradables), de las cuáles las más importantes son: la ansiedad, la ira y la depresión³.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, éstos son los patrones de comportamiento que tiene una persona para hacer frente a los factores estresantes⁴. La capacidad para hacer frente a los contextos permitiendo regular el impacto emocional que pueden llegar a tener el cómo individuo⁵. Los estilos son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo^{6,7}.

Las variables que influyen en el rendimiento académico como el interés por estudiar e ingresos económicos^{8,9} pueden determinar un adecuado o no desempeño estudiantil, sin importar el programa de aprendizaje y jornada académica. Igualmente influye cuando los estudiantes viven en núcleos familiares de varios integrantes^{9,10}.

El estrés forma parte de nuestra vida cotidiana. Las presiones del tiempo y el trabajo, los problemas en nuestras relaciones, la situación económica etc., son solamente algunas de las causas del estrés. Sus consecuencias afectan a nuestro cuerpo, mente y emociones. Debe ser vigilado, porque sus efectos pueden causar daño e incluso llevar a la muerte¹¹.

El estrés tiene influencias en diferentes enfermedades, y el estado de desequilibrio causado por el estrés negativo debilita la mente y el cuerpo frente a estas situaciones. Los pensamientos, las emociones y la conducta también acusan los efectos del estrés excesivo¹¹.

Un adecuado uso del tiempo previene el estrés, por eso debemos saber cómo organizarnos. El tiempo es uno de los bienes del que todos recibimos la misma medida, y utilizarlo depende de la manera en que lo empleamos. Por tal motivo, es importante: ser realista y organizado, establecer prioridades y diversificar las tareas, y por último vivir una vida sencilla de acuerdo a los objetivos y metas propuestas en la vida¹¹.

Para vencer el estrés, debe existir un tratamiento completo e integral, debe abarcar todos los aspectos de la vida (trabajo, familia, amistades, etc.). En periodos de crisis de estrés, conviene decidir la cantidad de tareas que se puede llevar razonablemente a cabo, y no preocuparse por nada más¹¹.

Superar el estrés envuelve todas las dimensiones de la existencia: física, mental y espiritual. Donde deben considerarse estas orientaciones: Programa mental, la terapia más eficaz en los casos de estrés es la llamada psicoterapia cognitiva, que consiste en enseñarle a una persona a controlar los pensamientos, en lugar de permitir que estos la dominen a ella. Plan físico, el ejercicio físico es el mejor remedio contra el estrés. Si la salud lo permite, realizar actividad física vigorosa (correr, nadar, deportes de equipo) o caminar rápido todos los días. Plan espiritual, la paz mental y emocional es incompatible con el estrés. Se puede obtener una consciencia tranquila por medio de la fe y la oración.

La mejor manera de protegerse del estrés es adoptar un estilo de vida saludable y equilibrado, en relación con el cuerpo y la mente. Igualmente, buena salud física. Por tal motivo es importante identificar y analizar¹¹: Pensamientos que provocan ansiedad, depresión, alteran la autoestima; Entorno personal, laboral y familiar; Alimentación; Consumo de sustancias dañinas; Ejercicio físico; Descanso y sueño.

El estrés académico alcanza estándares altos en los estudios de nivel superior, caracterizado por una gran cantidad de responsabilidades: consultas, trabajos individuales y grupales, evaluaciones, proyectos, etc., de exigencia y calidad. Por estas razones, varios estudiantes han llegado a considerar la posibilidad de retirarse de la institución¹²⁻¹⁵.

Igualmente, los altos niveles de estrés en los universitarios pueden considerarse como obstáculos, inconvenientes o problema para el rendimiento académico, siendo recomendable mantener un nivel medio de éste para incrementar la posibilidad de obtener buenas calificaciones y aprendizaje^{15,16}. No obstante, es necesario conocer otras causas de estrés en los estudiantes, pues existen otros motivos, como familiares, personales, laborales y sentimentales etc., que generan ansiedad en ellos mismos y no solamente aspectos relacionados con la educación.

Uno de los principales generadores de estrés en los estudiantes es la evaluación académica^{15,17}. Otro, los docentes, debido a que estos exigen más a ciertos estudiantes y no al grupo en su totalidad^{15,18}. Es decir, la sobrecarga de tareas y procedimientos de evaluación académica, genera más presión y estrés en los estudiantes que los factores familiares, sociales y personales^{15,19}. Todo ello deteriora el estado emocional, la salud física o las relaciones interpersonales de ellos^{15,20}.

Diferentes investigaciones especifican que las fuentes de estrés en los estudiantes dependen de varios factores como el estado de salud, ansiedad, problemas económicos, etc., igualmente los aspectos académicos como la carga de trabajo, plan curricular, tiempo que dedican a la preparación de clases y detrimento en las actividades de esparcimiento, condiciones a las que el alumno deberá adaptarse a lo largo de la carrera. Por lo que las instituciones deben vigilar y atender estas dificultades, que enfrentan los estudiantes universitarios durante la formación académica, así como fomentar el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para mejorar el desempeño de los estudiantes²¹.

Sí un estudiante universitario padece de estrés, éste puede desencadenar las siguientes consecuencias²²: Bajo rendimiento escolar; Irritabilidad; Trastornos del sueño; Complicaciones en la digestión; Propensión a enfermedades o alergias por baja defensa. Igualmente, cada una de las responsabilidades universitarias entre y extra clase, son hechos que repercuten de manera importante en la vida y desarrollo de los estudiantes.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés, esto incluye tanto situaciones positivas y negativas, también surge por irritaciones menores, igualmente situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra. Los llamados estresores o factores estresantes u otras situaciones desencadenantes del estrés son cualquier estímulo, externo o interno que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis)²³.

Existe la posibilidad de realizar diferentes taxonomías sobre los desencadenantes del estrés en función de criterios meramente descriptivo, y se han clasificado por el tipo de cambios que producen en las condiciones de vida, y son: estresores únicos, múltiples, cotidianos y biogénicos²⁴. Es importante destacar, que estos estresores pueden estar presentes de manera aguda o crónica y, también, pueden ser resultado de la anticipación mental acerca de lo que puede ocurrir en el futuro²⁵.

Con el inicio de las clases y el desarrollo del semestre académico, el cuerpo humano comienza a resentir, reflejándose sueño y cansancio, entre otros síntomas que perjudican la salud de los estudiantes. Sí ingresar a la universidad es estresante, la permanencia y obligaciones diarias pueden ser aún peor. Por esto tener claro síntomas y causas de las enfermedades suele ser un valioso *plus* para poderlas evitar y enfrentarlas con éxito²⁶.

La investigación está fundamentada en el enfoque cuantitativo, utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías, desde el alcance descriptivo, especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice, asimismo, describe tendencias de un grupo o población^{27,28}.

Igualmente, la revisión de literatura, consiste en detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales útiles para los propósitos del estudio, de los cuales se extrae y recopila información relevante y necesaria para la investigación^{27,28}.

La revisión de literatura, es un fundamento del diseño bibliográfico e igualmente de la investigación documental, es decir, se concreta exclusivamente en la recopilación de información en diversas fuentes. Indaga sobre un tema en documentos -escritos u orales-²⁹.

Existe un alcance descriptivo, se trabajará el diseño no experimental, permitiendo realizar estudios sin la manipulación deliberada de variables, observando los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. Como el diseño es transeccional descriptivo tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población²⁷. El propósito es describir variables y analizar la incidencia e interrelación en un momento dado, es como “tomar una fotografía” de algo que sucede²⁷.

Como la técnica e instrumento para recolectar la información es una encuesta de 30 preguntas (cerradas tipo dicotómicas o policotómicas), siendo está un método descriptivo con el que se pueden detectar ideas, necesidades, preferencias, hábitos de uso, etc.-.³⁰. Las preguntas pertenecen al instrumento desarrollado por Borges y Melgosa¹¹, igualmente 9 preguntas relacionadas con la motivación, autoestima, depresión en razones familiares, laborales y personales. Debe aclararse, que no fue aplicado el inventario SISCO del estrés.

Población y muestra

La población son estudiantes de los Programas de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, jornada nocturna, edades entre 18 y 24 años, género masculino y femenino; segundo y cuarto semestre; con promedios académicos de 3.5 hasta 5.0 en una escala de rendimiento de 0 a 5.

Utilizando un muestreo probabilístico, porque se han seleccionado un subgrupo de la población caracterizada, es decir todos los elementos tienen la misma posibilidad de ser elegidos²⁷, fundamentado en el principio de muestreo aleatorio conglomerado “características parecidas”^{31,32}, es decir, un factor de inclusión: edad, programa académico, jornada académica, semestre y rendimiento académico y número de asignaturas, teniendo en cuenta las razones anteriores, 115 estudiantes fueron encuestados, con el respectivo consentimiento informado.

Es decir, los derechos humanos de los participantes que conformaron la muestra de estudio fueron respetados manteniendo en anonimato la información de los sujetos; la participación de las unidades de estudio fue en forma voluntaria previa información de los objetivos del estudio, tratados con respeto, considerando la integridad física y moral. Las preguntas del cuestionario y los ítems de la escala no alteraron la salud física, mental ni social de los estudiantes. Los resultados son confidenciales y solo utilizados únicamente para fines de estudio, en cada momento se tuvo en cuenta la ética. Además, respetando el marco legal colombiano, normas de bioética, utilizando la resolución 8430 de 1993 y 0314 de 2018, adhiriéndose a la declaración de bioética de la UNESCO del 2005⁴⁵.

La técnica para tabular la información de la encuesta, el análisis e interpretación de información, es por medio de Excel y mediante la base de datos del paquete estadístico SPSS 25.

Resultados

El 80% de los estudiantes de los Programas de Psicología y Trabajo Social encuestados trabajan, en jornada diurna, de los cuales el 50% laboran dependiente y 30% independiente, el restante depende de un familiar u otra persona. Con respecto a la convivencia un 60% viven con los padres, 10% solos y el 30% restante con la pareja o familiar. En ambos programas académicos, el 80% pertenecen al género femenino y 20% masculino, con edad promedio de 22 años. Además, el 100% de los estudiantes tienen interés por estudiar para mejores oportunidades económicas, laborales y familiares.

Estudiantes con edades inferiores al promedio (22 años) presentan estrés bajo 45%, seguido del medio y alto, porque las responsabilidades están enfocadas al trabajo y familia (papá, mamá, hermano etcétera). A medida que incrementa la edad, las tendencias cambian por los compromisos adquiridos (estudios, trabajo, padres, hogar e hijos). Además, las mujeres presentan la mayor frecuencia de estrés.

Con respecto a la evaluación del estrés de los estudiantes, un 22% tiene estrés bajo, 31% medio y 46% alto, con duración tipo agudo, además el episódico y crónico no se evidencia o específica. Es decir, poseen un nivel medio de estrés. Por tal motivo es importante tomar medidas de prevención y control, a través de la Entidad Promotora de Salud (EPS), la cual es la encargada de promover la afiliación al sistema de seguridad social; o bien a través de las Instituciones Prestadoras de Servicios (IPS) constituidos por todos los centros, clínicas y hospitales donde se prestan los servicios médicos, bien sea de urgencia o de consulta; y por campañas por medio del programa académico o desde bienestar universitario.

El problema de estrés en los estudiantes, están relacionados por las dificultades para estudiar, debido que la jornada laboral es complicada e igualmente la distancia entre la empresa y la universidad. Por lo general trabajan en equipo o grupo, para delegar las actividades de aprendizaje y enseñanza, y para optimizar tiempo en las responsabilidades. Igualmente utilizan las tecnologías existentes y software para acortar distancias y comunicarse constantemente.

No asisten por lo general a las asesorías o a algún otro programa que brinde la institución sin importar la materia, debido a la jornada laboral, prefieren que las clases en el aula sean prácticas y poco teóricas para apropiarse de los conocimientos y lograr aprender.

El estrés de los estudiantes es derivado por la cantidad de material que deben estudiar y las actividades asignadas por los profesores. Además, tienen compromisos laborales, familiares y personales, afectando el rendimiento académico.

Con respecto a la motivación, autoestima y depresión comparada con lo personal, familiar y laboral manifiestan lo siguiente (Tabla 1):

Tabla 1.			
	Personal	Familiar	Laboral
Motivación	96,5%	33,0%	33,9
Autoestima	56,5%	50,4%	35,7
Depresión	9,6	7%	7%

Fuente: Autores.

Nota: las columnas y filas son independientes, debido que la escala era de 1 a 10. Es decir, no se está analizando una relación o correlación.

Como se puede observar, la motivación y autoestima, son factores primordiales en lo personal, familiar y laboral, para poder optimizar el estrés, logrando estudiar y salir adelante. Además, la depresión no tiene relevancia, es un factor que los estudiantes minimizan porque existe un interés en la superación.

Tabla 2.						
		Estrés				
Rendimiento académico	Escala	Nivel	Alto	Medio	Bajo	Total
	[4,5 - 5]	Alto	6,04%	4,05%	2,00%	12%
	[4 - 4,5]	Medio	19,16%	12,04%	10,02%	41%
	[3,5 - 4]	Bajo	21,13%	15,22%	10,23%	47%
		Total	46%	31%	22%	100%

Fuente: Autores.

Como se puede evidenciar en la Tabla 2, existe una relación no directa entre el rendimiento académico y estrés de los universitarios, es decir, a un nivel de rendimiento académico menor, le corresponden mayor puntuación referida al estrés^{33, 34}. Además, las tendencias de los resultados, establecen que los niveles bajos y medios de estrés, es una oportunidad para el aprovechamiento escolar, a través de estrategias para fortalecer el rendimiento académico de ellos⁴⁷.

En la Tabla 3, se puede observar la frecuencia y el porcentaje de las preguntas analizadas, y cómo alguna influye en la evaluación del estrés especificada anteriormente (22% estrés bajo; 31% medio y 46% alto, con duración tipo agudo):

Analizando cada uno de los ítems, las respuestas son favorables en función de los porcentajes de estrés establecido en los estudiantes (22% estrés bajo; 31% medio y 46% alto, con duración tipo agudo). Preguntas: ¿Fumas?; ¿Usas tranquilizantes habitualmente?; ¿Vives en un vecindario ruidoso?; ¿Te irritas con facilidad?; ¿Te llevas trabajo a casa?; ¿Te irritas cuando tienes que esperar en una cola?, tienen implicación en los respectivos valores indicados, debido que ellos tienen varias responsabilidades en lo académico, laboral, familiar y personal. Pero especialmente en el desempeño universitario. Los que trabajan, manifiestan que los compromisos laborales no se pueden omitir, es el sustento de ellos y la familia, aunque un porcentaje alto del 60% no está conforme en el trabajo, pero lo deben cuidar por la escasez laboral, atribuida a varios factores de la región: informalidad, migración y un desarrollo económico lento.

Para los estudiantes que trabajan, el estrés que ellos manifiestan está influido también por la situación actual de ciudad de Cúcuta y el Departamento de Norte de Santander, con respecto a la migración de venezolanos, teniendo miedo de perder los empleos, por la contratación de mano de obra más barata, desempleo e informalidad. el gobierno ha estimado que el impacto fiscal derivado de la migración es de 0,5% de PIB y que es una cifra que se podría elevar si no se toman las medidas necesarias⁴⁶.

Tabla 3.

Preguntas	Frecuencia	Porcentaje
1. ¿Disfrutas de la naturaleza en tu tiempo libre?	83	73,9
2. ¿Consumes bebidas alcohólicas?	39	33,9
3. ¿Comes frutas y verduras en abundancia?	50	43,5
4. ¿Fumas?	14	12,2
5. ¿Haces ejercicio regularmente?	48	41,7
6. ¿Usas tranquilizantes habitualmente?	4	3,5
7. ¿Vives en una casa limpia y ordenada?	106	92,2
8. ¿Vives en un vecindario ruidoso?	21	18,3
9. ¿Tiene tu casa un ambiente acogedor?	104	90,4
10. ¿Estás siempre rodeado de mucha gente?	61	53
11. ¿Tienes buen apetito?	83	72,2
12. ¿Olvidas las cosas fácilmente?	42	36,5
13. ¿Te funciona bien el sistema digestivo?	80	69,9
14. ¿Te sientes cansado sin razón aparente?	37	32,2
15. ¿Duermes bien?	62	53,9
16. ¿Te irritas con facilidad?	46	40
17. ¿Tienes una buena relación con tus superiores?	103	89,6
18. ¿Usas tu automóvil (carro, moto cicla) como medio de transporte?	53	46,1
19. ¿Tienes un trabajo estable?	50	43,5
20. ¿Te llevas trabajo a casa?	51	44,3
21. ¿Tienes buenas relaciones con tus compañeros y amigos?	106	92,2
22. ¿Te impacientas mucho cuando tienes que esperar a alguien?	64	55,7
23. ¿Sabes escuchar pacientemente?	99	86,1
24. ¿Hablas mucho?	67	58,3
25. ¿Estás satisfecho con tu vida sexual?	71	61,7
26. ¿Procuras hacer las cosas mejor que los demás?	79	87,7
27. ¿Estás satisfecho con tu forma de ser?	96	83,5
28. ¿Eres perfeccionista?	64	55,7
29. ¿Tienes sentido del humor?	84	73
30. ¿Te irritas cuando tienes que esperar en una cola?	59	51,3

Fuente: Autores.

Conclusión y discusión

Existe una tendencia inversa, entre rendimiento académico y estrés, es decir, a un nivel de rendimiento académico menor, le corresponden mayor puntuación referida al estrés, y en un nivel moderado de estrés los estudiantes presentan un rendimiento académico bueno o superior, lo que puede ser el resultado de un manejo adecuado del estrés³³. Igualmente, estudiantes universitarios que tienen un bajo rendimiento académico, es debido a un nivel de estrés medio y alto³⁴.

Asimismo, los factores físicos, emocionales o ambientales pueden ejercer una presión significativa que desarrolla un malestar en los estudiantes con respecto a competencias individuales para afrontar el contexto universitario²².

Es importante que los estudiantes tengan claridad en los síntomas del estrés, porque él se manifiesta desde lo físico, emocional o psicológico y conductual, el conocimiento de cada uno de estos niveles a través de campañas u otras estrategias, permite dar respuestas oportunas con el objetivo de evitar repetición, deserción académica y enfermedades^{25,35}.

Las siguientes recomendaciones con respecto al estrés pueden aplicarse a los estudiantes universitarios sin importar el programa académico, con el objetivo de disminuir la patología³⁶: 1. Implementar talleres de estrategias de afrontamiento encaminados a promover mecanismos de defensa frente al estrés en todos los estudiantes. 2. Incrementar actividades o programas de bienestar con el fin de satisfacer necesidades de recreación del estudiante universitario que favorezcan el

equilibrio del estado emocional. 3. Coordinar y utilizar la información de consejerías y tutorías permanentes con el fin de brindar apoyo oportuno al estudiante en situaciones que lo requieren. 4. Buscar alternativas de enseñanza-aprendizaje para mejorar la interrelación entre docente-estudiante aplicando nuevos métodos de enseñanza y buscando nuevos materiales didácticos que faciliten la enseñanza del docente. 5. Antes de seleccionar y matricularse en alguna asignatura, hacer un análisis sobre su condición pedagógica, con el fin de prevenir la sobrecarga académica. 6. Realizar una adecuada organización y administración del tiempo disponible para poder cumplir con las exigencias académicas.

Con respecto a los niveles de estrés, las demandas frustrantes e irritantes que acarrear la interacción diaria con el medio ambiente, es decir, sucesos, problemas, preocupaciones y contrariedades de alta frecuencia, baja intensidad y alta predictibilidad, pueden alterar el bienestar emocional y físico del individuo³⁷.

Universitarios de tiempo completo que no experimentan cambios, como mudarse de una ciudad a otra para ir a la universidad, no tener que trabajar, no vivir solo, sino con un acudiente, familiar o padres y el contexto en que se encuentran rodeados, es decir, estar en una zona de confort, les permita a ellos manifestar niveles moderados de estrés^{12,38}.

Con relación a los síntomas que se presentan con mayor frecuencia cuando se está estresado, es la fatiga crónica

(cansancio permanente), somnolencia o mayor necesidad de dormir y ansiedad, angustia o desesperación. Con respecto al afrontamiento, los resultados indican que las estrategias que más utilizan los alumnos cuando están estresados es la habilidad asertiva: defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros y elaboración de un plan y ejecución de sus tareas³⁹.

Es necesario que los docentes tengan consideración en la carga de trabajos y evaluaciones, porque son los principales causantes de generar estrés en los estudiantes. Es decir, sugerir a los docentes una planificación equitativa de las actividades que los estudiantes deben realizar a lo largo del periodo de estudio, además del desarrollo de talleres que ayuden a los estudiantes a manejar la ansiedad, las inquietudes y preocupaciones que lo conllevan a sufrir de estrés para que sea controlado de forma oportuna⁴⁰.

La evaluación escrita, presentaciones orales, supervisión del docente, complejidad de materias, volumen temas de estudio y las expectativas sobre la carrera profesional en el futuro, son estresores académicos, y generan un estrés severo⁴¹.

Las Instituciones de Educación Superior deben incorporar programas dirigidos a docentes y estudiantes en diferentes áreas, que les permitan comprender y atender el estrés académico, así como generar estrategias que mitiguen las reacciones o respuestas a éste⁴².

Es recomendable que Los estudiantes establezcan un adecuado control del tiempo y actividades, para no alterar el bienestar, es decir, la presencia de mala calidad del sueño y somnolencia excesiva diurna, lo que puede afectar la productividad y calidad de prestar un servicio en las horas laborales⁴³.

La comunidad estudiantil, debe tener en cuenta que el estrés se ha convertido en un componente ubicuo en la vida cotidiana, un ritmo de vida actual imperante en la sociedad, atribuido a la actividad laboral u otras, en ocasiones presentando demandas laborales por la exigencias y cantidad de compromisos, estableciendo consecuencias en lo personal, sentimental, familiar y académico etcétera⁴⁴.

Referencias

1. Labrador F, Crespo M. Estrés. 3º Edición. Madrid, España: Editorial Síntesis; 2010.
2. Melgosa J. "Sin Estrés". 5ta edición. Colombia: Editorial Sudamericana; 2011.
3. Pérez Porto J. Definición de estrés - Qué es, Significado y Concepto. [Online]. 2012. Disponible en: <https://definicion.de/estres/>
4. Sandín B. "El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales", Revista internacional de psicología clínica y de la salud. 2003; vol. 3, núm. 1: 141-157.
5. Morales-Rodríguez FM, Trianes MV, Blanca MJ, Miranda J, Escobar M, Fernández-Baena F. "Escala de Afrontamiento para Niños (ean): propiedades psicométricas", Anales de Psicología. 2012; vol. 28, núm. (2): 475-483.
6. Ruiz Robledillo N, Antón Torres P, González Bono E, Moya Albiol L. "Consecuencias del cuidado de personas con trastorno del espectro autista sobre la salud de sus cuidadores: estado actual de la cuestión", Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 2012; vol. 15, núm. (4): 1571-1590.
7. Lamana-Selva MT, Peña CDL. Rendimiento académico en Matemáticas. Relación con creatividad y estilos de afrontamiento. Revista mexicana de investigación educativa. 2018; 23(79): 1075-1092.
8. Garrido LV. Regresión logística: una aplicación en la identificación de variables que inciden en el rendimiento académico. Revista Educación y Desarrollo Social. 2014; 9(1): 118-131.
9. Gómez-Vahos J, Aguilar-Barreto AJ, Espinosa-Castro JF, Editores. Concepciones y prácticas en el contexto educativo de Norte de Santander. Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar; 2018.
10. Erazo SOA. Caracterización psicológica del estudiante y su rendimiento académico. Revista Colombiana de Ciencias Sociales. 2013; 4(1): 23-41.
11. Borges M, Melgosa J. El poder de la esperanza. Como derrotar la depresión, la ansiedad, la culpa y el estrés. (1ª Ed.). Florida, EE. UU: Inter-American Division Publishing Association – IADPA; 2017.
12. Arnett JJ. Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). New York, U.S.A: Oxford University Press; 2015.
13. Pulido M, Serrano M, Valdés E, Chávez M, Hidalgo P, Vera F. Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicología y Salud. 2011; 21 (1): 31-37.
14. Tolentino S. Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan. [Tesis de pregrado] para obtener el título de Licenciada en Psicología, México: Escuela Superior de Actopan Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo; 2009.
15. Domínguez R, Guerrero G, Domínguez J. Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. Educación y ciencia. 2015; 4(43): 31-40.
16. Caldera J, Pulido B, Martínez M. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Revista Educación y Desarrollo. 2007; 7: 77-82.
17. Farkas C. Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. Revista Psikhe. 2002; 11 (1): 57-68.
18. Barraza A. Estrés, Burnout y bienestar subjetivo. (1a edición). México: Red Durango de Investigadores Educativos, A.C; 2011.
19. Kadapatti M, Vijayalaxmi A. Stressors of academic stress. A study on pre-university. Indian J.Sci.Res. 2012; 3 (1): 171-175
20. Martín I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología. 2007; 25 (1): 87-99
21. Ortiz S, Tafoya S, Farfán A, Jaimes A. Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia académica de la carrera de medicina. Revista Med. 2013; 21(1): 29-37.
22. Vallejo Anaya L. Relación entre el estrés académico y rendimiento académico en estudiantes de la carrera química farmacéutica-Biológica de la UNAM. [Tesis pregrado]. México: Universidad Pedagógica Nacional Psicología Educativa; 2011.

23. Benjamin Stora J. *El Estrés: ¿Qué es?* Primera Edición ed. Francia: Publicaciones Cruz O.S.A.; 1991
24. Lazarus Stanley R. *Desencadenantes del estrés laboral*. Primera ed. Roca Martínez J, editor. Barcelona: Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación; 1986.
25. Silva Leiva, MN. *Influencia del estrés en el rendimiento académico del estudiante de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca* 2016. [Tesis pregrado]. Colombia: Universidad Nacional de Cajamarca; 2017.
26. Berrio Garcia N. *Estrés Académico*. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011; 3(2).
27. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio MP. *Metodología de la investigación*. (6ª Ed.). México: Quirón Ediciones. McGraw-Hill; 2014.
28. Mariño Castro LM, Espinosa Castro JF. *Estrategias para la permanencia estudiantil universitaria*. (1ª Ed.). Barranquilla, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar; 2017.
29. Palella Stracuzzi S, Martins Pestana F. *Metodología de la investigación cuantitativa*. (3ª Ed.). Caracas, Venezuela: FEDUPEL; 2010.
30. Torres M, Paz K, Salazar F. *Métodos de recolección de datos para una investigación*. Rev. Electrónica Ingeniería Boletín. 2006; Vol. 3:12-20.
31. Casal J, Mateu E. *Tipos de muestreo*. Revista. Epidem. Med. Prev. 2003; 1(1): pp. 3-7.
32. Espinosa-Castro JF. *Gestión innovadora en empresa pymes: sector calzado*. En: N. Albornoz-Arias, LK Acevedo-Gelves, JF. Espinosa-Castro, Editores. *La internacionalización de las empresas versus el emprendimiento y la innovación*. Cúcuta, Colombia: Ediciones Universidad Simón Bolívar; 2018, 78-102.
33. Reinoso Toledo EP. *Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de 5to semestre de la facultad de odontología de la Universidad Central del Ecuador*. Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo. 2018; 1(1):1-10.
34. Beltrán K, Estrada M, Martínez A, Navarro T. *Cómo afecta y se relaciona el estrés con el rendimiento académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina del CUM-USAC, durante el mes de mayo de 2010*. Tesis de Bachiller. Guatemala. Centro Universitario Metropolitano-Universidad de San Carlos; 2010.
35. Russek S. *“Volver a vivir, Volver a reír” el estrés y su manejo*. 1º Edición. Estado de México: Editorial ORBE; 2013.
36. Del Risco Torres MC, Gómez Molano DS, Flores H, Stefani F. *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería-Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos-2015*. [Título de pregrado]. Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana; 2015.
37. Divaris Kimon J. *Perceived Sources of Stress*. Wiley Online Library. 2010 Julio; 74(5).
38. Hernández AL, Escobar SG, Fuentes NIGAL, Eguiarte BEB. *Estrés, autoeficacia, rendimiento académico y resiliencia en adultos emergentes*. Electronic Journal of Research in Education Psychology. 2019; 17(47):129-148.
39. Macías AB, García LAG, Madero AG, de León FC. *El estrés académico en alumnos de odontología*. Revista Mexicana de Estomatología. 2019; 6(1): 12-26.
40. Navia Rodríguez IR, Chávez Pinoargote AE, Bravo Cedeño GR. *Niveles de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de los últimos niveles de la carrera de psicología clínica de la Universidad Técnica de Manabí*. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo, (En línea).2018; 1-19. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/05/niveles-estres-estudiantes.html>
41. Vallejo-Martín M, Aja Valle J, Plaza Angulo JJ. *Estrés percibido en estudiantes universitarios: influencia del burnout y del engagement académico*. IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation. 2017; (9):220-236.
42. Suárez OJ, Marquez AH, Cardozo OAP. *Estrés académico en estudiantes de Ingeniería que cursan Física: Análisis exploratorio*. Revista científica. 2019; 76-83.
43. Valdiviezo Gilces, DC, Rodríguez Nieves, RR, Parrales Abarca, FL, Ibarra Vélez, LS, Carvajal Prado, MM, ..., Lines Jiron, MG. *Identificación y evaluación de los factores de riesgo psico-social en personal que labora en una central de llamadas de emergencia, Ecuador-2018*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 2019; 38(1): 39-46.
44. Chungandro Villacres, AB, Licuy Tapuy, LB, Meza Fonseca, MA, Castro Hernández, CP, ..., Guerrón Tumipamba, CA. *Síndrome de Burnout en médicos: abordaje práctico en la actualidad*. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 2019; 38(1):77-81.
45. Colciencias - Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación. Resolución 0314 de 2018. Por la cual el Departamento Administrativo de Ciencia, Tecnología e Innovación-COLCIENCIAS, adopta la Política de ética de la investigación, bioética e Integridad Científica. 2018, Bogotá, Colombia.
46. Noelia Cigüenza, R. *Migración venezolana empeora los indicadores de Cúcuta y Riohacha*. La República. Disponible en: <https://www.larepublica.co/economia/migracion-venezolana-empeora-los-indicadores-de-cucuta-y-riohacha-2826398>
47. Caldera Montes, JF, Pulido Castro, BE. *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos*. Revista de Educación y Desarrollo. 2007; 7(1):77-82