

ESTUDIO DEL ESTRÉS EN EL ÁMBITO ACADÉMICO PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL

*STUDY OF STRESS IN THE ACADEMIC FIELD FOR IMPROVING
STUDENT PERFORMANCE*

ANA MARÍA GUTIÉRREZ HUBY*

Docente Principal de la Facultad de Ciencias Contables
Universidad Nacional Mayor de San Marcos - UNMSM / Lima - Perú

MA EUGENIA AMADOR MURGUIA**

Docente de la Universidad de Guadalajara - CULAGOS / México

[Recepción: Abril 2016/ Conformidad: Mayo 2016]



RESUMEN

El presente artículo aborda el tema del estrés académico como problemática que se presenta en el estudiante, la que condicionada por su entorno, limita el normal desenvolvimiento en sus estudios. El propósito es ofrecer un alcance a las autoridades universitarias y docentes sobre esta temática que ocasiona una serie de factores psicológicos y fisiológicos en los estudiantes que afectan su rendimiento. Entre los puntos desarrollados se encontrará su definición conceptual, evolución histórica, sintomatología, repercusiones y la actitud que le correspondería asumir a la universidad frente a la situación que se presenta, a efectos de contribuir para que se mejore el éxito académico de los estudiantes. Se concluye con la necesidad de desarrollar modelos e instrumentos que permitan visualizar objetivamente el tema y plantear alternativas pertinentes que aporten a su solución.

Palabras Clave:

Estrés académico; estrés universitario; rendimiento académico.

ABSTRACT

This article addresses the issue of academic stress as a problem that occurs on the student, which conditioned by its environment, limits the normal development in its studies. The purpose of the study is to provide an outreach to university authorities and teachers on this subject, which causes a number of psychological and physiological factors that impact on students' performance. Among the points developed we will find a conceptual definition, historical evolution, symptomatology, repercussions and the attitude that the university should take facing the presented situation, in order to contribute to the improvement of the academic success in students. The article concludes with the need to develop models and tools to objectively visualize the subject and propose relevant alternatives that contribute to the solution.

Keywords:

Academic stress; stress in the university; academic performance.

* Doctora en Administración. Universidad de San Pedro. Magíster en Administración con mención en Gestión Empresarial - UNMSM. Email: anamaria_01053@yahoo.es.

** Docente de la Universidad de Guadalajara - Centro Universitario de Los Lagos. México.

*** Colaboradora: Elsa Violeta Rafael Díaz.

INTRODUCCIÓN

El estrés es un problema de salud mental que afecta al 50% de la población; está presente en todos los ámbitos incluido el educativo y es considerado como un factor grave generador de diversas patologías (Caldera Pulido y Martínez, 2007. P. 78).

Según Maldonado, Hidalgo y Otero (2000, citado en Román, Ortiz y Hernández, 2008) el estrés “altera el nivel de respuesta del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Las alteraciones de estos tres niveles de respuesta influyen de manera negativa en el rendimiento académico, en algunos casos disminuye la calificación de los exámenes y en otros casos, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula (...) antes de dar comienzo al examen” (p. 2).

Los escasos trabajos encontrados sobre el tema nos muestran altos índices de estrés en las poblaciones universitarias, los que se presentan mayormente en los primeros semestres de carrera y en las etapas previas a los exámenes (Muñoz, 1999, citado en Martín, 2007, p. 89)

De la lectura de los trabajos desarrollados por los diferentes autores y las prácticas académicas cotidianas desarrolladas con los alumnos, se puede observar que esta problemática también se presenta en los estudiantes del área económico empresarial de las universidades de San Marcos y del Centro Universitario de los Lagos de Guadalajara, sobre los cuales no se han llevado a cabo estudios al respecto que permitan probar con objetividad la existencia de este negativo factor.

En base a lo referido y ahondando en la observación se puede mencionar que los estudiantes universitarios del área económico empresarial, afrontan similarmente situaciones estresantes desde su ingreso a la vida universitaria y durante su desarrollo académico en estas carreras, más aún en la etapa de sus prácticas pre-profesionales. Estas situaciones, le estarían generando desajustes emocionales porque precisarían cumplir con las tareas académicas y laborales propias de estas etapas, por lo que sería necesario contar con estrategias adecuadas que permitieran mantener su equilibrio psicológico.

Es por ello el interés de presentar en este artículo un avance de marco teórico respecto a este tema que viene siendo desarrollado por las autoras en el estudio denominado “Estrés Académico: Determinación y estrategias de solución para el área económico empresarial Universidad San Marcos y Centro Universitario Los Lagos - CULAGOS Guadalajara México” el cual constituye un estudio comparativo tanto de Perú como de México.

En este contexto, el presente artículo pretende despertar el interés de los docentes y los directivos de los centros de estudios de ambos países, respecto al rol que les compete asumir para que se implementen estrategias adecuadas que apoyen el desarrollo intelectual, afectivo, físico y social de sus estudiantes, considerando que si bien ha sido analizado y desarrollado para las carreras del área médica, no lo ha sido así para las carreras del área empresarial.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DEL ESTRÉS Y DEL ESTRÉS ACADÉMICO

La teoría del estrés expuesta por Selye, citado por Berrío G, y Mazo Z.¹ “concibe el estrés como una respuesta no específica del organismo ante las demandas que se le hace. Para Berrio “el estrés es el estado que se manifiesta por un síndrome específico, consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico” (1960, citado en Sandín, 1995, p. 5).

Esta definición implica que el estrés no presenta una causa específica, porque el agente desencadenante del estrés es un factor que afecta el equilibrio del organismo que puede presentarse como un estímulo, psicológico, físico, cognitivo o emocional.

Para otros autores como Díaz Y. (2010)², el estrés “es concebido como cualquier estímulo, externo o interno (físico, químico, acústico, somático, sociocultural o académico), que de manera directa o indirecta propicia la desestabilización en el equilibrio del organismo, ya sea de manera transitoria o permanente”.

Según lo que nos refiere Orlandini, 1999, citado por Berrío G. y Mazo Z, el estrés académico es aquel estrés que surge en el campo académico, presentándose cuando una persona está en la etapa de apren-

1 Psicólogos especialistas de la universidad de Antioquia, Colombia.

2 Díaz Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. Rev. Human Med. Camagüey, Cuba.

dizaje, ya sea en el estudio individual o en el aula. En relación a la causa por la que éste se genera, Caldera, Pulido y Martínez (2007), sostienen que ello se debe a las demandas que impone el ámbito académico, alcanzando ello también a los docentes.

Bajo un enfoque sistémico, Barraza (2006)³ sostiene que “el estrés académico es un proceso sistémico de carácter adaptativo y esencialmente psicológico que se presenta cuando el alumno está sometido en contextos académicos, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores y cuando éstos provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio), este desequilibrio obliga al alumno a reaccionar afrontando situaciones que le restauren su propio equilibrio”.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA DEL CONCEPTO ESTRÉS EN EL TIEMPO

Según la autora Carmen Zulay Labrador Chacón de la universidad de Los Andes, Mérida Venezuela, el término estrés deriva del griego STRINGERE, que significa provocar tensión. Habiéndosele identificado inicialmente como un proceso que produce alteración fisiológica.

Hacia 1867, Claude Bernard, ajustándose a la teoría de sistemas, sugirió que los cambios del entorno podrían modificar la conducta humana y que una de las características principales de los seres vivos consiste en poder mantener la estabilidad interna aunque se modifiquen las condiciones del medio externo.

Frente a esta situación Cannon W. (1922)⁴, uno de los pioneros en estudiar las respuestas fisiológicas ante una situación de estrés, propuso el término homeostasia (del griego homoios, similar y stasis, posición), concepto que hace referencia al equilibrio interno en las funciones fisiológicas del organismo.

En la década de 1930 Hans Selye (1976)⁵, estudiante de medicina de la Universidad de Praga, pudo

concluir de sus observaciones en los enfermos, la presencia de síntomas de cansancio, agotamiento, pérdida de apetito, disminución de peso y astenia, además de padecer las respectivas enfermedades diagnosticadas inicialmente que la llamó “síndrome de estar enfermo”. Luego de profundizar su análisis a través de experimentos con ratas de laboratorio, comprobó tres factores de reacción en ellas que las denominó: “estrés biológico” y más tarde, solamente “estrés”.

Posteriormente en 1960, en base a sus investigaciones, con su publicación *Stress in health and disease* Reading. Butter worth's, Mass, se definió al estrés como la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar) que pueden actuar sobre la persona.

Sin embargo, Selye, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas que no solamente los agentes físicos nocivos actuando directamente sobre el organismo animal son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación, provocan el trastorno del estrés.

Fue en el siglo XX, según refieren Gómez R., Hernández B., Rojas, U., Santa Cruz O, y Uribe R. (2008)⁶ cuando se descubrió el mecanismo psicofisiológico del estrés y es a partir de entonces, que el estrés ha involucrado en su estudio la participación de varias disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas.

Finalmente, para Pulido, Rojas, Sampetro, Sarthou, el término estrés fue introducido al idioma inglés entre los siglos XII y XVI. Su denominación original inglesa fue *distress*, vocablo que con el paso del tiempo fue perdiendo la sílaba *di* y se convirtió en *stress*, aceptada en el idioma español como estrés, que significa fatiga nerviosa, presión, tensión.

3 Barraza, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. <http://www.psicología científica.com/bv/psicologiapdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.pdf>.

4 Cannon W. New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *Am J. Psych*, 1922; 15.

5 Selye H. *Stress in health and disease* Reading. Butter worth's, Mass. 1976.

6 Gómez R., Hernández B., Rojas, U., Santa Cruz O, y Uribe R., *Psiquiatría clínica*. 3ra. Edición. Ed MedPanameric. 2008.

SINTOMATOLOGÍA Y REPERCUSIONES DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL RENDIMIENTO ESTUDIANTIL

Al analizar la sintomatología del estrés, según Suárez M. & Díaz S. -investigadoras de la Universidad Nacional de Colombia, quienes realizaron una revisión sistemática sobre este tema- se observa que “para una mayor comprensión del estrés académico deben tenerse en consideración las condiciones sociales, económicas, familiares, culturales e institucionales, asimismo, que en general, la vulnerabilidad de una persona al estrés está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social”.

En complemento a lo descrito, cabe referir que entre las repercusiones que presenta el estrés de origen académico, como otros tipos de estrés, éstos tienen manifestaciones físicas individuales, entre ellas figuran el incremento del pulso, las palpitaciones cardíacas, el aumento en la transpiración y en la tensión muscular de brazos y piernas, la respiración entrecortada y el roce de los dientes, los trastornos del sueño, la fatiga crónica, la cefalea y los problemas de digestión.

Ante ello, las respuestas conductuales frecuentes son el deterioro del desempeño, la tendencia a polemizar, el aislamiento, el desgano, el tabaquismo, el consumo de alcohol u otros, el ausentismo, la propensión a los accidentes, los ademanes nerviosos, el aumento o la reducción del apetito y el incremento o disminución del sueño. Asimismo, frente a esta situación surgen respuestas psicológicas entre las que se destacan la inquietud, la depresión, la ansiedad, la perturbación, la incapacidad para concentrarse, la irritabilidad, la pérdida de confianza en sí mismo, la preocupación, la dificultad para tomar decisiones, los pensamientos recurrentes y la distractibilidad”.

Asimismo, de acuerdo a lo expresado por Del Toro A. A, Gorguet P. M., Pérez I. Y y Ramos G. (2011), el proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos factores que provocan un desequilibrio emocional y psíquico dentro de los ámbitos familiar, docente y laboral. En este caso, las exigencias académicas funcionan como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuestas ante situaciones de agobio, conocidas como estrés estudiantil, es así

que en base a lo anterior, puede especificarse que el estrés académico se ubica entre uno de los factores que atentan marcada y negativamente contra el aprendizaje óptimo del estudiante universitario, puesto que disminuye su rendimiento académico lo cual podría desembocar en una deserción estudiantil.

Cabe argumentar que, si bien la definición de deserción estudiantil continúa en discusión, existe consenso en precisarla como un abandono que puede ser explicado por diferentes categorías de variables: socioeconómicas, individuales, institucionales y académicas. Las definiciones de deserción planteadas por Tinto y Giovagnoli sugieren interpretarla como una situación a la que se enfrenta un estudiante cuando aspira y no logra concluir su proyecto educativo.

ESTUDIOS HALLADOS EN TORNO AL ESTRÉS ACADÉMICO EN EL NIVEL SUPERIOR UNIVERSITARIO

Respecto al estudio del estrés académico se encuentra adicionalmente relevantes los trabajos de autores como el de la experta Claudia Érika Ramírez Ávila de la UNAM de México, en el que se destaca el alto porcentaje de estudiantes afectados por este síndrome que mayormente es padecido por los estudiantes de las carreras médicas, señalando, asimismo, que éste se presenta con mayor intensidad por causas de horarios y de una alta exigencia académica en los centros universitarios. En torno a esta afectación que impacta aún más en los dos primeros años de los estudios, una de las principales conclusiones refiere que para su afronte es necesario la generación y aplicación de estrategias cognitivas y conductuales.

Se encuentra relevante, asimismo, el trabajo presentado por los investigadores del Centro Universitario de los Altos de la Universidad de Guadalajara, Juan Francisco Caldera Montes, Blanca Estela Pulido Castro y Ma. Guadalupe Martínez Gonzales, los cuales desarrollaron esta temática centrándose en el rendimiento académico estudiantil de los estudiantes de Psicología. En este estudio se identifican y describen los niveles de estrés presentes en la comunidad estudiantil de esta carrera y su relación con las variables: rendimiento, grado académico, edad y género. El estudio concluye que existe una escasa relación directa entre el rendimiento asociado tanto a los

niveles de estrés, como al grado o nivel académico e incluso a aspectos como la edad, y el género sin embargo, reporta que los niveles bajos y medios de estrés favorecen mucho más al aprovechamiento académico, recomendando la realización de estudios que aborden estas variables de manera particular, sugiriendo la necesidad de efectuar estudios comparativos con otros programas educativos.

Se considera importante también hacer referencia a la ponencia de las investigadoras Liza María Valenzuela Pablos y Blanca Silvia Fraijo Sing de la Universidad Pedagógica Nacional, presentada en el XI Congreso Nacional de Investigación Educativa, en el cual se presentan los resultados del estudio titulado “Integración y estrés en estudiantes universitarios” cuyo objetivo fue el análisis de la relación existente entre los grados de estrés, los factores estresores y los síntomas físicos, psicológicos que reportan los estudiantes, asociados a su proceso de integración en el ambiente académico. Entre los resultados relevantes obtenidos, caben referir que la casi generalidad de estudiantes reportó haber vivenciado estrés en algún momento de su proceso formativo; asimismo, que el género femenino en comparación con los varones es mayoritariamente el más afectado por este síndrome. Respecto a los estudiantes de las carreras de Enfermería y Medicina, éstos son mayormente los más afectados por situaciones de estrés, presentando como factores de estrés o estresores la carga académica, el tipo de trabajo, la evaluación por los profesores y la presión de entrega de los trabajos encomendados.

Finalmente cabe referirnos al trabajo realizado por las investigadoras Alicia López Betancourt e Irma Díaz Unzueta, quienes enfocan el estudio del estrés a través de un análisis social el que ha traspasado al ámbito académico, modificando el comportamiento de los actores educativos. A este respecto se realizó un diagnóstico sobre dos aspectos relevantes para los estudiantes, el entorno académico y el entorno familiar, con la finalidad de diseñar estrategias de soporte académico, aplicando instrumentos estadísticos, que sirvan de apoyo para el transcurrir de la

vida estudiantil. Entre las conclusiones se señalan, principalmente, los factores influyentes en el estrés de la población estudiantil, poniendo de relieve las debilidades institucionales que generan esta condicionante y evidencian que la tutoría como estrategia permitiría orientar y apoyar la vida estudiantil.

ACTITUD DE LA UNIVERSIDAD FRENTE A LA PROBLEMÁTICA DEL ESTRÉS

Según Fisher el ingreso de los estudiantes a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes porque el individuo presenta una carencia de control sobre su nuevo ambiente, por esta razón, en este caso, la universidad debe contemplar las situaciones que ofrece para minimizar esas condiciones, como por ejemplo presentar cuadros docentes con capacidades de comprensión hacia los nuevos ingresantes, que busquen alternativas para crear ambientes de armonía en las aulas, impartir clases desde una perspectiva amena para minimizar el riesgo de experimentar el estrés académico, conocer el fenómeno del estrés académico y la manera de determinarlo e intervenirlo, con lo que preservará su salud física y mental como docente y la del alumno.

En relación a las autoridades universitarias, deben propenderse a la creación de centros de orientación e intervención psicopedagógica para estudiantes en cada Facultad. Deben fomentar, asimismo, programas que incentiven la recreación en las áreas deportivas y culturales como medios relajantes de los estresores permanente con los que convive el alumno.

En relación a las autoridades y docentes de las Facultades, deben propiciar un diálogo permanente con la familia del estudiante para minimizar los riesgos de alteraciones físicas o mentales. También se debe enseñar al alumno a realizar una adecuada administración de su tiempo disponible para cumplir con las exigencias académicas, así como emplear técnicas y métodos de estudios idóneos para facilitarles el éxito académico, e incidir en el apoyo y orientación psicopedagógica, asesorías y tutorías frente a la sobrecarga académica.

CONCLUSIONES

1. El estrés es un problema de salud mental que se presenta en todos los ambientes (incluido el educativo) y el cual es considerado como un factor grave generador de diversas patologías.
2. El estrés académico es un tópico relativamente nuevo que se encuentra aún en profunda averiguación debido a que se han ido conociendo recién algunos resultados de investigaciones sobre los estresores que afectan al alumnado.
3. Se requiere la creación de modelos e instrumentos propios para minimizar el estrés académico dentro de cada especialidad universitaria. Ello redundaría en beneficiar el rendimiento del estudiantado y disminuir los índices de abandono.
4. Sería necesario conocer si el estudiantado aplica o carece de estrategias de afrontamiento del estrés desde antes de su ingreso a la universidad.
5. Sería conveniente que las autoridades universitarias faciliten medios dentro de sus propios ámbitos de trabajo para propiciar climas gratos que permitan analizar los estresores que pudieran surgir en el desenvolvimiento académico del alumnado y así poder minimizarlos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. BARRAZA, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Psicología Científica*. com. Extraído el 8 de enero, 2010 de <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-pdf-77-el-estresacademico-enlosalumnosdepostgrado.pdf>
2. BARRAZA, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-pdf-167-un-modelo-conceptual-para-el-estudio-del-estrés-academico.pdf>.
3. BERRIO GARCÍA NATHALY, MAZO ZEA RODRIGO (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología*. Universidad de Antioquia. Vol. 3 N° 2. Julio -Diciembre.
4. CALDERA M. J. F, PULIDO C., B.E., MARTÍNEZ G. Ma. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. Guadalajara, México.
5. CANNON W. (1922). New evidence for sympathetic control of some internal secretions. *Am J. Psych.*
6. DÍAZ Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev.Human Med*. Camagüey, Cuba.
7. GÓMEZ R., HERNÁNDEZ B., ROJAS, U., SANTA CRUZ O y URIBE R. (2008). *Psiquiatría clínica*. 3ra. Edición. Ed Med Panameric.
8. LÓPEZ BETANCOURT A. & DÍAZ UNZUETA I. Análisis estadístico de las causas de estrés en estudiantes universitarios. Diagnóstico para acciones Tutoriales. Ponencia XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. México.
9. SELYE H. (1976). *Stress in health and disease* Reading. Butter worth's, Mass.
10. SUÁREZ M. N. & DÍAZ S. (2014). Estrés Académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.
11. VALENZUELA PABLOS, L.M. & FRAIJO SING, B. S. Integración y estrés en estudiantes universitarios. Ponencia XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. México.
12. ZULAY L. Carmen (2012). Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis. Tesis doctoral en Ciencias de la Salud por la Universidad de Alcalá. Universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.