



*Artigo*  
*Article*

## **EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

*Stress and its relationship with the academic performance of university students*

Eduardo Frausto Sánchez<sup>1</sup>  
Josefa Melgar Bayardo<sup>2</sup>  
Patricia Ramos Rubio<sup>3</sup>

**RESUMEN:** El estrés es un mecanismo que se pone en marcha cuando una persona se siente vulnerable. Se considera que todos en algún momento de la vida han experimentado esa sensación de riesgo ante determinada situación. Los estudiantes universitarios, principalmente los de nuevo ingreso, con frecuencia experimentan estrés, sobre todo cuando se enfrentan a los períodos de exámenes. La presente investigación pretende identificar el rendimiento académico y su relación con el nivel de estrés de los estudiantes de la División Multidisciplinaria de Ciudad Universitaria de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. El estudio fue realizado con una muestra representada por 150 participantes de diferentes niveles de avance en la carrera, inscritos en cualquier de los programas académicos del campus mencionado. Los principales resultados revelan que en general los alumnos manifiestan tener niveles importantes de estrés, sin embargo, confían en ellos mismos y tienen rendimiento académico bueno. **Palabras clave:** Estrés, rendimiento académico y estudiantes universitarios.

<sup>1</sup> Licenciado en Administración de Empresas, México.

<sup>2</sup> Doctora en Organización de Empresas para la Competitividad, España, [jmelgar@uacj.mx](mailto:jmelgar@uacj.mx)

<sup>3</sup> Doctora en Ciencias de la Administración, México, [pramos@uacj.mx](mailto:pramos@uacj.mx)

**ABSTRACT:** Stress is a mechanism that kicks in when a person feels vulnerable. It is considered that everyone at some point in their life has experienced that feeling of risk in a certain situation. College students, especially in first semester, frequently experience stress, especially when facing exam periods. This research aims to identify academic performance and its relationship with the stress level of students in Multidisciplinary Division of Ciudad Universitaria from Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. The study was carried out with a sample represented by 150 participants of different levels of advancement in the university career enrolled in any of the academic programs on the aforementioned campus. The main results reveal that in general the students report having significant levels of stress, however, they trust themselves and have good academic performance. **Keywords:** Stress, academic performance and university students.

## INTRODUCCIÓN

El estrés es estudiado en el conocimiento de la conducta humana, los efectos en la salud mental y la salud física de una persona, que provoca situaciones de preocupación, de angustia y puede también llevar a sufrir trastornos. De acuerdo con Naranjo (2009), implica el conocimiento y enfoques fisiológicos, psicosociales, cognitivos e integradores.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define la palabra estrés como “una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”. Por su parte, Lazarus y Folkman (1984) lo definen como una “relación particular entre el individuo y su entorno que es evaluado por el propio sujeto como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. En ese mismo sentido, Barraza (2004) define el síndrome general de adaptación o estrés como la respuesta del organismo a algo perdido, un desequilibrio al que es necesario hacer frente.

De acuerdo con Miller y Dell (2019), existen dos tipos de estrés:

1. **Estrés agudo.** Surge de las exigencias y presiones de un pasado reciente, así como de las exigencias y presiones que se visualizan en un futuro próximo. Se puede interpretar como las actividades o acontecimientos más cercanos con lo que se tuvo o se va a tener interacción, y que provoca estrés.
2. **Estrés crónico.** Es el estrés derivado de las presiones y exigencias que se dan durante períodos aparentemente interminables. Es cuando la persona pierde la esperanza y a la vez abandona la búsqueda de soluciones. Existe

un desgaste emocional hasta el grado de llegar a una crisis nerviosa que puede ser fatal. Cuando se trata de estrés crónico, generalmente los síntomas son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico prolongado.

A Walter B. Cannon se le considera como uno de los padres del enfoque teórico del estrés, quien durante los años 30 dedicó sus estudios a la respuesta de activación como "pelear o huir", con los cuales demostró que con tal activación el organismo se hacía frente a la emergencia y recuperaba la estabilidad para el funcionamiento óptimo (Barranza, 2004, p. 2).

La tensión emocional particularmente en los jóvenes se puede ver arraigada a un sinnúmero de situaciones a través de las cuales se ejerce presión a menudo sobre diferentes escenarios en los que una persona tiene sus vivencias y el hecho de que están en la etapa en la que se desarrollan profesionalmente.

En cuanto al estrés que pueden presentar los estudiantes universitarios, la vulnerabilidad al estrés se revela con mayor incidencia en aquéllos que son de nuevo ingreso, lo cual se asocia al proceso de adaptación, como una situación social de desarrollo, en ese sentido, el alumno debe aprender a manejar las nuevas exigencias, oportunidades y amenazas para su educación, crecimiento y salud mental (Satchimo, Nieves, & Grau, 2013, p. 152).

Diversos autores han identificado a la universidad como contexto potencialmente generador de estrés, por ejemplo, Fisher (1984) opina que estudiar una carrera profesional supone cambios importantes en la vida de los estudiantes ya que intervienen una serie de situaciones altamente estresantes, en donde el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo contexto en el que se está desarrollando de manera temporal y que es potencialmente generador de estrés que incluye el miedo a fracasar académicamente como universitario (Satchimo, Nieves, & Grau, 2013, p. 147). De manera particular, Martín (2007), encontró que los exámenes provocan importantes desajustes en la conducta, como el aumento del consumo de tabaco y cafeína, lo cual puede tener impacto negativo a largo plazo en la salud.

## **MÉTODO**

Se trata de un estudio descriptivo, de corte transversal, con una muestra representada por 150 estudiantes de nivel licenciatura de los diferentes programas académicos que se encuentran dentro de la oferta académica de la División Multidisciplinaria de Ciudad Universitaria, de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Los datos fueron recolectados durante los meses de enero a mayo de 2019 a través del cuestionario Índice de Reactividad al Estrés (IRE) adaptado de González (1991), el cual fue aplicado de manera presencial a estudiantes que cumplieran con el perfil previamente definido. El análisis se realizó con el apoyo de la herramienta estadística SPSS versión 22. No se ofreció recompensa por dar respuesta al cuestionario.

## **RESULTADOS**

Del total de participantes en el estudio, el 57% son mujeres y el 43% son hombres. En cuanto al estado civil, se pudo observar que el 87% son solteros mientras que el 13% son casados. La mayoría de los estudiantes incluidos en la muestra se encuentran entre los 17 y 20 años de edad (59%).

En cuanto a las respuestas de los ítems incluidos para el análisis de las variables, se pudo observar que del total de alumnos encuestados, el 52% cuenta con un promedio de entre 8.0 y 8.9, mientras que el 43% se ubicó entre 9.0 y 9.9. Por otra parte, el 62.7 % atribuye su desempeño únicamente al esfuerzo que ellos realizan y no a otro factor.

También se pudo observar que un 36% de los estudiantes encuestados dijo estar “de acuerdo” en no sentir nervios al realizar un examen, mientras que un 30% estuvieron en desacuerdo con esa afirmación.

Por otra parte, los resultados de la encuesta revelan que los estudiantes presentan ansiedad al momento de hacer un examen en un 48%, mientras que únicamente un 22% señaló no sentir esa emoción. De igual forma, se observa que el 74% manifestaron estar entre de acuerdo y totalmente de acuerdo en que en ocasiones tienen algún síntoma de estrés como inquietud y dificultades para estar tranquilo.

Al preguntar si han experimentado taquicardia en algún momento, durante el período de formación en la licenciatura, el 60% estuvo entre de acuerdo y totalmente de acuerdo en haberlo sentido, mientras que un 40% manifestó que no.

Por otra parte, también los participantes manifestaron tener síntomas de depresión en un 84%. En ese mismo sentido, solo un 6% señaló estar en desacuerdo en que pueden razonar de manera tranquila y no entrar en pánico en situaciones en las que pudieran sentirse estresados.

Es importante señalar que más de la mitad de los participantes en la muestra manifestaron tener la necesidad de fumar o consumir chicles o pastillas.

Solo un 28% indicó no sentir miedo o emociones como ansiedad o similares por el hecho de ingresar y permanecer en la universidad.

## **CONCLUSIONES**

El estrés como un sentimiento de tensión física o emocional, puede ser detonado a partir de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a una persona frustrada o nerviosa. Los estudiantes universitarios no escapan de ese sentimiento de vulnerabilidad al enfrentarse a determinados eventos que alteran su estado emocional y pueden afectar de manera negativa su rendimiento académico.

A pesar de que los resultados de la presente investigación revelan que en general los estudiantes manifestaron manejar niveles altos de estrés, ansiedad, además de taquicardia, las calificaciones que obtienen son buenas. Más de la mitad de los participantes sienten la necesidad de fumar, beber y/o mascar chicle. Por otra parte, los resultados revelan que los alumnos tienen seguridad en sí mismos y tienen confianza en los buenos resultados académicos; también perciben un ambiente tranquilo y favorable para el desarrollo de los estudios lo cual puede impactar en los resultados académicos positivos.

## REFERENCIAS

Barranza, A. (21 de febrero de 2004). El estres academico en los alumnos de postgrado. *Psicologia cientifica*.

González, J. L. Centro de Psicoterapia e Investigación Psicosomática en <https://www.psicoter.es/tests/test-de-estres>. Consultado el 15 de enero de 2019.

Fisher, S. (1984). Stress and perception of control. London: Lawrence Erlbaum.

Martín, M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.

Miller, L., & Dell, A. (2019). *American Psychological Association*. Obtenido de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos>

Naranjo, M. (2009). Una revision teorica sobre el estres y algunos aspectos relevantes de este en el ambito educativo. *Revista educacion* .

Satchimo, A., Nieves, Z., & Grau, R. (Marzo de 2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estres en estudiantes universitarios. *Psicogente*.

Toribio, C., & Franco, S. (2016). Estres academico: El enemigo silencioso del estudiante. *Salud y administracion*.