

ESTRÉS COMO UN IMPEDIMENTO PARA EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN MAZATLÁN

Ramón Alberto Peña Peña

Escuela Superior de Enfermería Mazatlán,
Universidad Autónoma de Sinaloa
Mazatlán Sinaloa
ORCID 0000-0001-7463-2711

Maura Liliana Llamas Estrada

Escuela Superior de Enfermería Mazatlán,
Universidad Autónoma de Sinaloa
Mazatlán Sinaloa
ORCID 0000-0003-3033-2682

All content in this magazine is licensed under a Creative Commons Attribution License. Attribution-Non-Commercial-Non-Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



Resumen: Objetivo: Conocer como el estrés afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios de Mazatlán, Sinaloa en el año 2021-2022. **Material y método:** Se realizó un estudio transversal descriptivo mediante la aplicación de un cuestionario el cual fue diseñado para identificar las características del estrés en la población estudiantil. **Resultados:** El 89% de los estudiantes han sufrido estrés, en referencia al sentimiento que pone más en riesgo la salud de los estudiantes que sufren de estrés académico el principal es la ansiedad (52%), el 96% de los estudiantes consideran que el estrés es un factor de riesgo para un bajo rendimiento escolar, el 46% de estudiantes consideran que la principal causa de estrés es la sobrecarga de tareas, por último el 68% de estudiantes consideran que las competencias entre compañeros son un causante de estrés. **Conclusiones:** Un alto porcentaje de los estudiantes a presentado estrés, considerando la sobrecarga de tareas y la competencia entre estudiantes como los principales factores causales de estrés en los estudiantes. **Palabras clave:** Estrés, Rendimiento académico, Estudiantes.

INSTRUCCIÓN

Suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés. Se ha demostrado que, en los animales, el ser humano incluido, el estrés crónico aumenta las manifestaciones de envejecimiento cerebral. (Alberto, 2012).

El estrés individual o colectivo ocasiona defectos en la calidad y cantidad de trabajo o servicios, que se desean alcanzar en los diferentes ámbitos de la vida diaria, ya sea, en lo laboral, en la escuela o en la vida personal de cualquier persona. Además, también causa

desgaste en la salud, causando envejecimiento prematuro, enfermedades, uso indebido de drogas, trámites legales (como por ejemplo divorcio), violencia y conflictos laborales o académicos. Las principales causas de estrés son por razones económicas, sobre carga de trabajo, falta de satisfacción laboral, relaciones personales o conflictos con la familia, no tener tiempo libre, por obsesionarse con la perfección y por falta de interés, estas son las razones más comunes por las cuales se puede presentar estrés (Barrio et al, 2012).

Cuando el estrés se vuelve se prologa por un largo tiempo y no es tratado puede ocasionar complicaciones en el estado de salud de la persona, se puede presentar: presión arterial alta, insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión o ansiedad, problemas de la piel, como acné o eczema y problemas menstruales. El tratamiento que da cuando una persona padece de estrés son secciones personalizadas de apoyo psicológico, para determinar qué tipo de ayuda requiere (Barrio et al, 2012).

El desempeño académico de un alumno, un grupo escolar, un centro educativo y sus análisis a macro niveles no sólo se considera como un criterio esencial para determinar los niveles de calidad educativa, sino que también representan niveles de esfuerzo humano relevante, pero los resultados obtenidos están expresados por la marca o calidad a la que se le atribuye. El rendimiento académico es la expresión de capacidades y de características psicológicas del estudiante, desarrollado y actualizado a través del proceso de enseñanza-aprendizaje que posibilita obtener un nivel de funcionamiento y logros académicos a lo largo de un período, que se sintetizan un calificativo final que evalúa el nivel alcanzado” (Albán, 2017).

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), alrededor

de 70% de la población estudiantil del mundo se está viendo afectada. “México, es uno de los países con mayores niveles de estresen el mundo debido a que presenta los principales eventos que provocan esta enfermedad tales como pobreza y cambios de situación laboral y social. Las estadísticas de la Asociación Mexicana de Estrés, Trauma y Desastres (AMETD), revelan que el 54% de la población en nuestro país sufre de estrés, es decir, 52 millones de persona” (Rivas, 2014).

Considerando lo anterior esta investigación se enfocará en el caso de estudiantes universitarios de Mazatlán, donde surge la necesidad de responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo el estrés afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios de Mazatlán?, con el propósito de conocer cómo es que el estrés afecta el rendimiento académico de los estudiantes y así mismo buscar algunas estrategias para el manejo del estrés, buscando siempre el bienestar de los alumnos y brindarles la motivación necesaria para que continúen con sus estudios, ya que, deben estar bien preparados para el futuro.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de tipo transversal descriptivo en el año 2021-2022 mediante la aplicación de un cuestionario el cual fue diseñado para identificar las características del estrés que se compone de 30 ítems, teniendo en cuenta las posibles variables que intervienen en el estrés de los estudiantes universitarios. La población está compuesta por estudiantes universitarios que se encuentran cursando tercer año en la licenciatura de enfermería en la Escuela Superior de Enfermería Mazatlán del turno vespertino en la ciudad de Mazatlán, Sinaloa, una vez se obtenga el permiso, se administrará el cómo se aplicarán los instrumentos en el día y hora acordado con el personal académico, serán aplicados dentro del aula de clases con un tiempo máximo de

tiempo de 10 minutos, los miembros de la investigación explicaran las instrucciones para su realización y disipar cualquier duda que se presente. Se explicó a los participantes los objetivos del estudio y la forma de responder el cuestionario y se excluirán a los alumnos del turno matutino y alumnos pertenecientes al primer, segundo y cuarto año de la carrera. La transcripción, captura y presentación de los datos se realizó conservando su confidencialidad. El análisis y evaluación se realizó en el paquete estadístico SPSS versión 19. Se determinaron las frecuencias relativas y se aplicó para el análisis cualitativo un muestreo no probabilístico intencionado.

RESULTADOS

En el estudio participaron 100 estudiantes de los cuales el 74% son pertenecientes al sexo femenino, la mayor parte de los estudiantes son solteros (94%), respecto a estudiantes que trabajan señala que un 58% no lo hacen y 90% no tienen personas que dependan del encuestado económicamente, el 89% de los estudiantes han sufrido estrés, en referencia al sentimiento que pone más en riesgo la salud de los estudiantes que sufren de estrés académico el principal es la ansiedad (52%), el 96% de los estudiantes consideran que el estrés es un factor de riesgo para un bajo rendimiento escolar, el 46% de estudiantes consideran que la principal causa de estrés es la sobrecarga de tareas, por último el 68% de estudiantes consideran que las competencias entre compañeros son un causante de estrés. El 43% de los estudiantes tienen una opinión neutral en lo que respecta a sus profesores y sus métodos de enseñanza, por otra parte el 32% prefiere preguntar a otro compañero al no comprender algún tema de clases, el 57% de estudiantes opina que el abandono académico se debe a la economía, el 90% de estudiantes opina que la universidad cuenta con los espacios adecuados para su aprendizaje y por último

el 48% de estudiantes opina que la principal causa de distracción en estudiantes se debe a las redes sociales, el 70% de los estudiantes opinan que las actividades académicas menos estresantes son las exposiciones, el 45% de los estudiantes opinan que la ansiedad es uno de los efectos emocionales que más les ocurre, los estudiantes afirman que el dormir les ayuda a aliviar el estrés (40%), en los efectos físicos que padecen los estudiantes el 74% afirma sentir dolor de cabeza y por último el 60% de estudiantes opinan que tomar apuntes es de gran utilidad como habito académico.

DISCUSIÓN

Estudiantes de todas las edades y niveles experimentan estrés académico durante su formación educativa, esto se asocia a varias variables como lo pueden ser, la edad, el sexo, el nivel económico, ocupación, entre otras. Al inicio de la investigación existieron algunas complicaciones debido a algunos contratiempos ocasionado por la pandemia de COVID-19, por lo que, para llevar a cabo las encuestas, algunas se realizaron por formulario de google.

Dentro de este estudio los hallazgos encontramos un numero de variables asociadas a como el estrés afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios de la escuela superior de enfermería Mazatlán, en alumnos de tercer año, ya que, el 89% de los estudiantes han sufrido estrés siendo con el 46% las sobrecargas de tareas el principal factor que genera estrés y por tanto pone en riesgo la salud mental de los alumnos siendo la ansiedad con el 52% el problema más se ha detectado. Este resultado es similar al 35% presentado, aunque en otra dimensión espacial y temporal, por Ferrera Claudia, Bárcenas Silvia (Farrera et al, 2016). En su investigación “Estrés silencioso del estudiante. Ambos resultados son razonables y favorecen la investigación desarrollada.

Estos resultados también coinciden con un estudio realizado por Barraza (Barraza, 2018) en México donde llevo a cabo su estudio en 60 alumnos de programas de maestría donde elaboró un cuestionario del Estrés Académico, en el que reconoce las características del estrés que suelen experimentar los estudiantes, en el concluyó que: “los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel medianamente alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad”.

Por otro lado, un estudio realizado por Pellicer, Salvador y Benet (Pellicer, 2002), llevaron a cabo una Escala de Ansiedad ante los Tests, donde los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas de la respuesta inmune. Asimismo, se encontró un efecto modulador de la ansiedad-rasgo, esto se relaciona a los resultados que se obtuvieron en esta investigación donde los estudiantes manifiestan sentir ansiedad por el estrés académico que presentan.

CONCLUSIONES

Los alumnos presentan altos niveles de estrés que provoca un bajo rendimiento académico y provoca un desequilibrio tanto en su salud física como mental, ya que, manifiestan sentir ansiedad y dolores de cabeza, a causa del estrés que están experimentando, ya sea, por la sobrecarga de tareas, exámenes y los trabajos finales a los que están expuestos durante su formación profesional. En base a la información recabada se logró conocer como el estrés afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios de Mazatlán, donde muestra que al menos el

45% de la población estudiantil han presentado ansiedad, se describieron los factores sociales que pueden producirle estrés a los estudiantes en su entorno, en donde el 68% afirma que la competencia con los compañeros de grupo les ha llegado a causar estrés, otro de los objetivos logrados fue identificar si la sobrecarga académica causa estrés en los estudiantes, en donde el 46% de los estudiantes de enfermería afirman que una de las principales causas de estrés es la sobrecarga de tarea, mientras que un 29% expresa que lo son los exámenes, por último se les pregunto a los estudiantes que determinaran cuáles son los hábitos académicos más eficientes que usan los

estudiantes en donde el 60% comunica que el tomar apuntes es un hábito muy útil a la hora de estudiar.

Para finalizar se logró darle respuesta a la pregunta de investigación planteada al inicio de esta investigación, la cuál es ¿Cómo el estrés afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios en Mazatlán? El estrés afecta a los estudiantes provocándoles efectos psicológicos cómo ansiedad y efectos físicos como dolor de cabeza, provocando que muchos de ellos no disfruten de su formación profesional y provocando que en algunos casos dejen los estudios o queden en riesgo de reprobar.

REFERENCIAS

Albán, J., & Calero, J. (2017). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*.:213-220. Rivas, V., Jiménez, C., Méndez, H., Magaña, M., & Barra, A. (2014). Frecuencia e Intensidad del Estrés en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería de la DACS. *Salud Pública*. 2014:162-169.

Alberto, O. (2012). *El estrés: que es y cómo evitarlo*. México, D.F.: Fondo de Cultura Económica.

Barraza-Macías A, (2018). INVENTARIO SISCO SV-21 Inventario Sistemático Cognoscitivista Para el Estudio; del estrés académico [Internet]. ECORFÁN. [citado el 3 de marzo de 2023]. Disponible en: <http://upd.edu.mx/Piloto/PDF/Libros/Estres.pdf>

Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología de la Universidad de Antioquia*. :3-82.

Ferrera C., & Silvia F. *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso*. Tuxtpec, Oaxaca.: Salud y Administración. 2016.

Pellicer O, Salvador A, Benet I (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológicas e inmunes en jóvenes. *Psicotema* [Internet]. ;14(2):317-322. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72714220>