



**Autor:** Jim Alex González Consuegra. Dirección General de Salud en Fomento. Cuba.  
[jimalex@nauta.cu](mailto:jimalex@nauta.cu)

**Resumen:**

Esta investigación se llevó a cabo debido a la gran interrogante que existe de cómo es que afecta el estrés en el rendimiento académico de los estudiantes. Teniendo como objetivo describir los efectos del estrés en el rendimiento de los estudiantes, así como de manera general las causas del estrés. **Estrés** (del inglés *stress*, 'tensión') es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Existen varios tipos de estrés y disímiles causas que lo provocan por lo que se llegó a la conclusión que son muchas las causas y los efectos que generan estrés y esto influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Algunas de ellas son la carga excesiva de tareas y trabajos con altos niveles de exigencia, el tiempo limitado para hacer dichas actividades, trastorno de sueño, problemas de concentración para realizar cualquier actividad. Estos pueden ser generados por diversos factores, dependiendo de las circunstancias de cada estudiante, el entorno social como las relaciones familiares.

**Palabras Clave:** ESTRÉS, ESTRÉS ACADÉMICO, RENDIMIENTO ESTUDIANTIL.

**Introducción:**

Desde 1935, Hans Selye, (considerado padre del estrés) introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química. El estrés es la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. El resultado fisiológico de este proceso es un deseo de huir de la situación que lo provoca o confrontarla violentamente. En esta reacción participan casi todos los órganos y funciones del cuerpo, incluidos cerebro, los nervios, el corazón, el flujo de sangre, el nivel hormonal, la digestión y la función muscular. El estrés es un estímulo que nos agrede emocional o físicamente. Si el peligro es real o percibido como tal, el resultado es el mismo. Usualmente provoca tensión, ansiedad, y distintas reacciones fisiológicas. Es la respuesta fisiológica, psicológica y de



comportamiento de un sujeto que busca adaptarse y reajustarse a presiones tanto internas como externas. (1)

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, algunos de los estudiantes no soportan la presión y el estrés que la escuela, los maestros y compañeros les generan y prefieren abandonar la carrera, o aplazar más años de los que comúnmente son. Hablar de estrés, es un tema que ha generado interés en la comunidad estudiantil, debido a que regularmente es donde el índice de elementos estresores va en aumento. Según Bibliografías el estrés surge en el siglo XVII, con el descubrimiento de que el estrés académico se genera principalmente en aspectos personales, como percepción, actitud hacia el trabajo, disposición de cumplir con las actividades académicas, y tiempo destinado a la realización de trabajos. (2)

El estrés es un problema que afecta a todos por igual, no importa que sean niños, jóvenes, adultos, hombres, mujeres, tampoco importa que tengan una buena posición económica es más se reitera que el estrés se encuentra en presente en todos los ambientes, medios y contextos, como en la escuela, familia, trabajo, en la sociedad. Ya que toda ser humano puede presentar en algún momento dada de su vida estrés, por diferentes factores que se le puedan presentar. Ya sea problemas en su vida personal como en su entorno. En diversas literaturas se explican que el estrés tiene distintas variables, y diferentes etapas, dependiendo de la persona que los padece, ya que cada estudiante manifiesta su estrés de manera distinta. Además, el proceso de adaptación de cada persona varía según su experiencia, habilidades y aptitudes. Cada individuo tiende a interpretar y percibir diferente las situaciones. (3)

Actualmente, se considera la enfermedad del siglo XXI el estrés ya que es causa de alteración en el desarrollo emocional, en la conducta, en las relaciones personales e interpersonales o simplemente en la salud física de los estudiantes. Es importante que la mayoría o la totalidad del alumnado desarrolle al máximo su inteligencia emocional, debido a que las emociones son de las principales causas que genera estrés en la universidad y provoca un bajo rendimiento escolar.(1,3)

**Objetivo:**

Describir los efectos del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes.



**Desarrollo:**

El estrés es un síntoma provocado por alguna situación en problema, los síntomas son algunos notables como el nerviosismo (Temblar) o estar inquieto. Otros no son tan notables como la aceleración del corazón, las pupilas dilatadas, la sudoración, la piel se torna rubosa y se eriza los bellos de la piel (Como brazos o piernas). (4) El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia, a pesar de lo cual hoy en día se confunde con una patología. Esta confusión se debe a que este mecanismo de defensa puede acabar, bajo determinadas circunstancias frecuentes en ciertos modos de vida, desencadenando problemas graves de salud. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano. Algunos ejemplos son los olvidos (incipientes problemas de memoria), alteraciones en el ánimo, nerviosismo y falta de concentración, en las mujeres puede producir cambios hormonales importantes como dolores en abdominales inferiores, entre otros síntomas. Es una patología emergente en el área laboral, que tiene una especial incidencia en el sector servicios, siendo el riesgo mayor en las tareas en puestos jerárquicos que requieren mayor exigencia y dedicación. (3,4)

Por otra parte existen diferentes tipos de estrés, que se clasifican en función de la duración: Estrés agudo, agudo episódico y crónico.

El estrés agudo es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.

El estrés agudo episódico es cuando se padece estrés agudo con mucha frecuencia. La gente afectada asume muchas responsabilidades y no puede organizar la cantidad de exigencias ni presiones; por lo tanto reacciona de forma descontrolada, muy emocional, y suele estar irritable, y sentirse incapaz de organizar su vida.

El estrés crónico es un estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen



presentes constantemente. El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí e incluso las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar.(3)

El estrés tiene 3 fases (Anexo 1):

- Fase de alarma o huida, en esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.(1,3,4)
- Fase de resistencia, que es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.(3,4)
- Fase de agotamiento, sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida.  
(4)

#### FISIOPATOLOGÍA

Aumento en sangre de la cantidad circulante de glucosa, factores de coagulación, aminoácidos libres y factores inmunitarios.(1,3,4) Todos estos mecanismos los desarrolla el cuerpo para aumentar las probabilidades de supervivencia frente a una amenaza a corto plazo, no para que se los mantenga indefinidamente, tal como sucede en algunos casos. A medio plazo, este estado de alerta sostenido desgasta las reservas del organismo y puede producir diversas patologías(trombosis, ansiedad, depresión, inmunodeficiencia, dolores



musculares, insomnio, trastornos de atención, diabetes, etc.) El estrés provoca inmonodepresión. La liberación de hormonas de estrés inhiben la maduración de los linfocitos, encargados de la inmunidad específica. Las consecuencias, por ende, terminan siendo fisiológicas, psicológicas y conductuales. Estas generan daños en el cuerpo que afectan la calidad de vida de las personas.(5)

**Manifestaciones físicas:** Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales.

**Manifestaciones psicológicas y emocionales:** Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés.

**Manifestaciones conductuales:** Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros.(5,6)

A continuación se presenta una lista de los estragos más comunes causados por el estrés:

- Obesidad y sobrepeso
- Pérdida del cabello
- Depresión
- Reducción del deseo sexual
- Menstruación irregular
- Acné
- Úlceras
- Insomnio
- Disminución de fertilidad
- Enfermedades cardíacas

El estrés académico es la reacción normal que tenemos frente a las diversas exigencias y demandas a las que nos enfrentamos en la Universidad, tales como pruebas, exámenes, trabajos, presentaciones, etc. Esta reacción nos activa y nos moviliza para responder con eficacia y conseguir nuestras metas y objetivos. Sin embargo, en ocasiones, podemos tener demasiadas exigencias al mismo tiempo, lo que puede agudizar la respuesta y disminuir nuestro rendimiento.(5)

**FACTORES**



Los llamados **estresores** o **factores estresantes** son las situaciones desencadenantes del estrés y pueden ser cualquier estímulo, externo o interno (tanto físico, químico, acústico o somático como sociocultural) que, de manera directa o indirecta, propicie la desestabilización en el equilibrio dinámico del organismo (homeostasis).

Una parte importante del esfuerzo que se ha realizado para el estudio y comprensión del estrés, se ha centrado en determinar y clasificar los diferentes desencadenantes de este proceso. La revisión de los principales tipos de estresores no académicos que se han utilizado para estudiar el estrés ya que además de lo académico, debemos considerar una serie de situaciones vitales que nos estresan y que repercuten también en nuestro estado emocional y físico, lo que nos proporciona una primera aproximación al estudio de sus condiciones desencadenantes, y nos muestra la existencia de diez grandes categorías de estresores:

1. situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente,
2. estímulos ambientales dañinos,
3. percepciones de amenaza,
4. alteración de las funciones fisiológicas (enfermedades, adicciones, etc.),
5. aislamiento y confinamiento,
6. bloqueos en nuestros intereses,
7. presión grupal,
8. frustración.
9. no conseguir objetivos planeados.
10. relaciones sociales complicadas o fallidas.

#### Estresores académicos

Las exigencias que pueden dar origen al estrés son de dos tipos:

**Exigencias Internas:** es decir, las que nos realizamos a nosotros mismos cuando somos muy autoexigentes, tenemos altas expectativas de logro, necesitamos mantener el control y nos esforzamos en ellos, entre otros.

**Exigencias Externas:** es decir, las que nos va presentando nuestro entorno, dentro de las cuales destacan tener que entregar trabajos y rendir pruebas y exámenes en un tiempo acotado; realizar trabajos en grupo; exponer frente al curso (disertaciones); no



entender contenidos abordados en la clase; tiempo limitado para las obligaciones académicas, entre otros.(7)

#### Enfermedades Asociadas al Estrés

En las escuelas se debe tener en consideración la gran importancia del conocer lo que es el estrés y sus niveles en los estudiantes. El estrés académico es una de las principales problemáticas que se ven en los estudiantes ya que suelen tener más enfermedades, en esta etapa como una de las principales es la depresión, enfermedades cardiacas, falta de sueño, aquí según estudios los alumnos presentan faltas en clase, trabajos inconclusos, incluso algunos estudiantes se dan de baja en la carrera universitaria por esa gran problemática. Hoy en día la depresión es lo que se está presentando con más frecuencia en alumnos de universidad, ya que esto está enlazado con el estrés académico. Todo estudiante o persona cuando no se adaptan al trabajo excesivo que dejan los docentes es cuando surgen los problemas, y es porque el estudiante no se acostumbra fácilmente y no da el rendimiento que están exigiendo. (1,4,5)

Esto que se está presentando hoy es día se tiene que tomar con mucha importancia debido a que es un gran peligro para los jóvenes encontrarse en esa situación, ya que cabe mencionar que todos llevan una vida social y no se sabe en qué momento emocional se encuentren ellos. Para ello sería de gran importancia que los docentes y directivos de las escuelas que buscaran alguna solución de poder ayudar a los estudiantes cuando se encuentren en esa situación o que se encontrara alguna solución para evitar este tipo de problemáticas que se están viendo hoy en día con más frecuencia en los estudiantes y profesionistas del futuro.(7)

#### Rendimiento Académico

El rendimiento académico es el desenvolvimiento de un estudiante durante una jornada o tiempo establecido de trabajo y esto demuestra un resultado que indica cómo fue dicho rendimiento que llevó durante ese tiempo, el cual podrá ser bueno o malo. A continuación, se muestran algunos puntos importantes sobre el rendimiento académico:

- Es una serie de factores que se presentan en la persona que está aprendiendo.
- Es un resultado de como un estudiante está aprendiendo por las actividades asignadas de un profesor.



- Son una serie de factores de orden social como por ejemplo emocional y cognitivo.
- Es una calificación o nota obtenida durante el tiempo cursado en un semestre de los alumnos que hayan concluido ese periodo.

#### Asociación del Estrés al Rendimiento Académico

El estrés también suele estar presente en situaciones personales y en lo familiar como son problemas en casa, con amigos incluso con algún trabajo y es cuando se presentan más problemas como alejamiento con las personas que quieres por la situación en la que te encuentras y hasta perder cosas que realmente quieres gracias a esta. Según Basnet, Jaiswal, Adhikari y Shyangwa (2013), los principales problemas que causan el estrés son que te alejas de las personas que quieres por qué piensas que todo te estorba y te excluyes de la sociedad como amigos, la familia y los seres que más quieres. Esto pasa ya que cuando una persona se encuentra en esa situación lo único que busca es paz y tranquilidad se encierra en su entorno y no busca una solución al problema para volver a estar bien y la única solución que a él se le presenta es estar solo. Algunos estudios relacionan las alteraciones emocionales de las personas con el estrés académico y es cuando surgen diferentes emociones como son: a) enojo; b) miedo; c) ansiedad; d) nerviosismo; e) depresión. (3,4,7)

El estrés se puede considerar como un factor educativo y laboral; este se define como una reacción fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante una serie de impulsos y cuestiones de carácter académicos. La función del estrés en las personas es la de alterar sus niveles cognitivos, fisiológicos y conductuales, provocando en ellas una perspectiva negativa y por ende, un rendimiento bajo en el ámbito educativo, debido a una presión que se provoca en la misma generándose una barrera imaginaria la cual le impide avanzar y realizar sus actividades, disminuyendo sus calificaciones por su causa y en casos extremos, provoca en el alumno un desinterés o desmotivación para asistir a clases por lo que el estudiante no se presenta en clases. El concepto del síndrome del estrés es un signo o síntoma englobado al estado morbosos, y este se encuentra accesible a la examinación psicopatológica. De acuerdo con diversos factores en el estrés, los síndromes se clasifican en tres tipos, tales como(8):

- Inespecíficos: que son aquellos más o menos crónicos de sobrecargas, provocando en la persona una reducción en la capacidad defensiva y el aumento en la fragilidad al organismo.(8)



- Semi-específicos: en ellos, se relacionan los aspectos externos del estrés a otros factores contagiosos como: psicosis reactivas, reacciones alérgicas, trastornos de ansiedad, entre otros.(8)
- Específicos: estos son factores externos del síndrome del estrés determinados en el origen del proceso morbosos de la persona. Los síndromes más comunes en estos grupos son los siguientes: el estrés postraumático, trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptados. .(8)

Los estudiantes aprenden de distintas maneras, por lo tanto, es importante reconocer la finalidad de que los maestros establezcan estrategias que posibiliten el proceso de aprendizaje, y estos adquieran conocimientos, mejorando entonces su rendimiento. Se dice que el rendimiento académico no es producto de una aptitud, sino que se trata de un efecto sintético de una serie de factores que influyen en él, desde la persona que aprende. Desde una percepción educativa, se reconoce al rendimiento académico como una calificación o resultado medio obtenido durante el periodo escolar que haya curado el alumno, cuyas variables que implican dentro del mismo se derivan en: demográficas (sexo, edad, estado civil, experiencia laboral), variables académicas (estudios cursados, curso, opción de la carrera a cursar o que se cursa, rendimiento anticipado) y variables socio familiares (grado de estudio de los padres de familia, la satisfacción laboral de los mismos, su residencia familiar, lugares de estudio). (8)

#### Prevención y afrontamiento del estrés (9)

Una vez que identificamos las situaciones que nos generan estrés y que sabemos cómo reaccionamos frente a ello, necesitamos distinguir qué estamos haciendo para prevenir que esto ocurra o mitigar los efectos. Algunas de las estrategias que ayudan tanto a prevenir la cronificación del estrés como a afrontar las manifestaciones en la fase de agotamiento son:

- Planificar actividades priorizando entre ellas
- Decidir entre diversas técnicas de estudio
- Alimentarse saludablemente en horarios estables
- Practicar deporte o actividades recreativas
- Dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies



- Mantener ciclos de sueño estables
- Practicar relajación y respiración profunda
- Mantener el sentido del humor
- Esforzarse en mantener la calma y tranquilidad
- No se preocupe acerca de las cosas que usted no puede controlar, como el clima.
- Prepárese lo mejor que pueda para sucesos que usted sabe que pueden ocasionarle estrés.
- Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas.
- Pídale ayuda a sus amistades, familiares o profesionales.
- Fíjese metas realísticas en su casa y en el trabajo.
- Medite.
- Trate de ver un cambio como un desafío positivo, no una amenaza.

Relajación muscular progresiva de Jacobson Esta técnica fue desarrollada por el psiquiatra estadounidense Edmund Jacobson en la década del '30. Su mecanismo de acción permite obtener el control voluntario de la tensión y la distensión muscular, permitiendo identificar la relación entre el estado muscular y el estado mental de tensión. Se le denomina "progresiva" ya que los avances se van consiguiendo de forma gradual. La forma de trabajo es ir tensando y relajando los diversos grupos musculares. (Anexos 2, 3, 4, 5, 6, 7) (9)

- Piernas: extender los pies, elevar las piernas, presionarlas hacia abajo; estirar hasta punta del pie, tensionar los dedos y presionar los glúteos hacia abajo. (9)
- Tronco: hundir y tensionar la zona abdominal; arquear la espalda manteniendo una respiración profunda; estirar y tensionar bíceps y tríceps y presionar los puños de las manos. (9)
- Hombros: levantar hacia las orejas y llevarlos atrás. (9)
- Cuello: llevar la cabeza hacia atrás; presionarla contra el pecho; inclinar la cabeza hacia los lados. (9)



- Ojos: cerrarlos presionando; levantar las cejas tensionando frente y fruncir el ceño.(9)
- Músculos del habla: levantar la comisura (sonrisa); arrugar los labios (beso); abrir al máximo y luego presionar las mandíbulas; estirar la lengua fuera de la boca, presionar contra el paladar y presionar en la zona inferior; y la nariz arrugarla hacia arriba.(9)

### **Conclusiones:**

Tras el análisis podemos deducir que existen muchas causas que generan estrés y esto influye en el rendimiento académico de los jóvenes universitarios. Algunas de ellas son la carga excesiva de tareas y trabajos con un alto nivel de exigencia por parte de los docentes, el tiempo limitado para realizar dichas actividades y en algunas ocasiones la competencia que existe entre compañeros de grupo. Otra de las causas que sobresale en la influencia del estrés, es la implementación de las evaluaciones de los docentes como son los exámenes, trabajos finales o trabajos de investigación. Algunos de los efectos físicos que pueden ocasionar estrés son: los trastornos de sueño como es el insomnio y las pesadillas, al igual que la presencia de fatiga crónica que tiene como padecimiento siempre sentirse cansado, así como la aparición de dolores de cabeza o migraña y la ansiedad de morderse las uñas. Asimismo, existen efectos psicológicos que originan el estrés en los alumnos como son: los sentimientos de tristeza, la incapacidad de relajarse, los problemas de concentración para realizar cualquier labor, la angustia con desesperación y la falta de apetito. Todos estos efectos tanto físicos como psicológicos son generados por diversas causas o factores, dependiendo de las circunstancias, acciones o acontecimientos de cada uno de los estudiantes. El entorno social también influye, al igual que la relación con sus familiares en casa o con sus amigos, pareja, entre otros.

### **Referencias Bibliográficas:**

1. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA [Internet]. 2014 [citado 23 Dic 2016]; 2(1):115-124. Disponible en: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1\\_a13.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf)
2. Naranjo ML. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Revista Eucación [Internet]. 2009 [citado 22



- May 2017];33(2):171-190. Disponible en:  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
3. Pérez M. Psicología y trastornos crónicos de salud. Invest Medicoquir [Internet] 2018 [citado:09/10/2019];10(2). Disponible en:  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/invmed/cmq-2018/cmq182m.pdf>
  4. Weiss S, Molitor N. Salud mental/corporal: Estrés. American psychological association. [Internet]. 2017 [citado 22 May 2017]. Disponible en:  
<http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>
  5. Resik P. Evolución histórica de la interpretación causal de las enfermedades. Rev cuba adm salud [Internet]. 1986 [citado 31 Ene 2017];12(1):50-66. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21412017000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412017000300013)
  6. Clavijo A. Crisis, familia y psicoterapia. (3ra ed). La Habana: Editorial de Ciencias Médicas; 2018.
  7. Alfonso B, Calcines M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Z. Estrés académico. EDUMECENTRO [Internet]. 2015 [citado 22 May 2017];7(2): 163-178. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)
  8. García-Ros R, Pérez-González F, Pérez-Blasco J, Natividad LA. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. Revista latinoamericana de psicología. 2012;44(2):143-54.
  9. Cassaretto M, Chau C, Oblitas H, Valdéz N. Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de Psicología [Internet]. 2013 [citado 22 May 2017];21(2): 363-392. Disponible en:  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>