



Agosto 2018 - ISSN: 1989-4155

MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO; REVISIÓN CRÍTICA

Eileen Rosa Escobar Zurita¹
eileen.escobar@epoch.edu.ec

Bruno Wilfrido Soria De Mesa²
bruno.soria@epoch.edu.ec

Glenis Florangel López Proaño³
g_lopez@epoch.edu.ec

Dayanara de los Angeles Peñafiel Salazar⁴
dayanara.penafiel@epoch.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Eileen Rosa Escobar Zurita, Bruno Wilfrido Soria De Mesa, Glenis Florangel López Proaño y Dayanara de los Angeles Peñafiel Salazar (2018): "Manejo del estrés académico; revisión crítica", Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (agosto 2018). En línea:

<https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

RESUMEN

El estrés, una condición muy común pero que no es posible conceptualizar con certeza, se manifiesta como un problema que afecta a una de cada cuatro personas y en muy diversos ámbitos, en la parte educativa, se habla del estrés académico como un factor que influye considerablemente en el rendimiento de los estudiantes, sobre todo en aquellos que inician sus carreras, en este análisis, se pretende de forma general comprender este fenómeno que incide en el proceso educativo de forma negativa. Para ello, se realizó un acercamiento a las definiciones de estrés académico, hasta consolidar los diferentes criterios en una idea consensuada. Se estableció, su origen psicosocial en la relación persona – entorno, a través de una breve síntesis que viabilizó el análisis acerca de las causas interrelacionales o intrarelacionales que lo generan. En este punto fue posible establecer los estresores más comunes que afectan al estudiante en el contexto de los procesos educativos formales y no formales, dentro y fuera del aula y determinar brevemente las posibles técnicas a utilizar para el manejo del estrés de forma eficiente. En base a una revisión sistémica se confrontaron las posiciones teóricas y las experiencias prácticas de varios autores y los resultados de sus

¹ Fisioterapeuta, Magister en Docencia Universitaria y Administración Educativa. Docente de la carrera de Promoción y cuidados de la Salud, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

² Sociólogo. Doctor en Sociología, Magíster en Gobernabilidad y Desarrollo. Docente de la carrera de Promoción y cuidados de la Salud, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

³ Licenciada en ciencias de la Educación especialización Psicología Educativa, Magister en docencia Universitaria e Investigación Educativa. Docente de la carrera de Promoción y cuidados de la Salud, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

⁴ Doctora en Promoción y Educación para la Salud, Máster en Salud Pública. Docente de la carrera de Promoción y cuidados de la Salud, Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

investigaciones, concluyendo que el estrés académico es frecuente en los estudiantes debido a factores psicosociales y adaptativos, pero también al exceso de trabajo académico, que en muchos casos no es adecuadamente dosificado por los docentes.

Palabras clave. Estrés, Estrés Académico, Estrés Psicosocial, Contexto educativo

ABSTRACT

Stress, a very common condition that can not be conceptualized with certainty, is manifested as a problem that affects one in four people and in many different areas, in the educational part, talk about academic stress as a factor that influences considerably the performance of students, especially those who start their careers, in this analysis, it is generally intended to understand this phenomenon that affects the educational process in a negative way. To do this, an approach was made to the definitions of academic stress, until consolidating the different criteria into a consensual idea. It was also established its psychosocial origin in the person - environment relationship, through a brief synthesis that makes it possible to speculate about the interrelational or intrarelational causes that generate it. At this point it was possible to establish the most common stressors that affect the student in the context of the formal and non-formal educational processes, inside and outside the classroom and to determine briefly the possible techniques to be used to efficiently manage stress. Based on a systematic review, the theoretical positions and practical experiences of several authors and the results of their research were compared, making it possible to conclude that academic stress is frequent in students due to psychosocial and adaptive factors, but also to overwork. academic, which in many cases is not adequately dosed by teachers.

Keywords. Stress, Academic Stress, Psychosocial Stress, Educational Context

INTRODUCCIÓN

El estrés constituye uno de los problemas de salud más generalizado en la actualidad. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. La inclusión de este término como parte de la cotidianeidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida.

El estrés académico ha atraído progresivamente la atención a los investigadores, ya que éste puede determinar en gran medida el desempeño académico y social de los educandos. El aprendizaje de los estudiantes puede verse afectado debido a que las exigencias académicas, las dificultades en su desarrollo y la adquisición de destrezas plantean situaciones de fracaso o éxito, que, acompañadas

con el ritmo de estudio, la intensidad horaria, la exigencia de los docentes, las presiones de grupo, la competitividad entre compañeros, pueden alterar sus condiciones de salud.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática.

En el informe “La salud mental en el mundo” de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se describe a la salud mental como: *“Un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”*. Se estimó en el mismo Informe, que para el año 2001 existían aproximadamente 450 millones de personas en el mundo que padecían trastornos mentales, neurológicos o problemas psicosociales como los relacionados con el abuso de alcohol y otras sustancias psicoactivas.

En la actualidad el estrés, es una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés del estudiante no recibe la suficiente atención, especialmente se muestra un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes, hallando efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos).

Se destacan la concepción del estrés académico desde una perspectiva psicológica predominantemente cognitivista, la omisión del carácter de actividad de la educación, la exclusión de los resultados adaptativos como manifestación y las posibles interacciones entre las demandas del entorno educativo en el proceso, la ausencia de mecanismos y procesos de ajuste institucional en la gestión de la docencia para la intervención.

DESARROLLO

¿Qué es el estrés académico?

A pesar de que el estrés ha sido muy investigado en el campo de las ciencias médicas, sociales y educativas, no se ha logrado un consenso general entre los expertos sobre este término. Su etimología es confusa y divergente, además que se le han atribuido diferentes orígenes.

En el mundo *“uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo”* (Caldera, Pulido y Martínez, 2007).

Orlandini (1999) define que “el estrés académico debe ser producido por una fuente que sea esencialmente del ámbito estudiantil”.

García Muñoz (2017) indica que el “estrés académico se refiere a los procesos cognitivos y afectivos que permiten a los estudiantes percibir el impacto que causan los estresores académicos”.

Caldera, Pulido y Martínez (2007) definen al estrés académico como “aquél que se genera por las demandas que impone el ámbito educativo”.

Barraza (2007), formula una definición mucho más completa, considerando al estrés académico “como un proceso adaptativo y psicológico que puede presentarse cuando el alumno se encuentra sometido a demandas valoradas como estresores que producen un desequilibrio sistémico manifestándose mediante una serie de síntomas obligando a los estudiantes a optar por algunas medidas de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico”.

El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, entre otros.

Origen del estrés académico

Orlandini (1999), manifiesta que para Lazarus y Folkman, “el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento” señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

Según Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011), quienes hicieron una revisión bibliográfica sobre el surgimiento del término estrés, este tiene su origen en el estudio de la Física, en los albores del siglo XVII. En esa época, el inglés Hooke encontró una gran relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés, influyendo en el análisis de conceptualizar la tensión en Fisiología, Psicología y Sociología.

Hans Selye, referenciado por Berrío García y Mazo Zea (2011), considerado padre del estrés, se percató de que todos los enfermos a quienes observaba, independientemente de la enfermedad que sufrían, tenían síntomas comunes y generales como agotamiento, pérdida del apetito, baja de peso, astenia, entre otros síntomas inespecíficos, y elaboró una teoría acerca de la repercusión de la enfermedad en los procesos psicológicos de los pacientes como agente físico nocivo.

El origen de los planteamientos actuales del estrés se sitúa en los trabajos del fisiólogo Hans Selye, quien elaboró un modelo de estrés múltiple, que incluía tanto las características de la respuesta fisiológica del organismo ante las demandas estresantes, como las consecuencias perjudiciales a nivel orgánico que puede producir la exposición a un estrés excesivo o prolongado.

A partir de la publicación del libro de Selye en 1960, el estrés se definió 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". Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde las disciplinas médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías variadas y avanzadas, y con enfoques teóricos diferentes.

Entonces el estrés académico se origina en la vinculación del educando con el ambiente educativo, prácticamente se presenta desde las etapas iniciales, pero es más agresivo cuando el educando recién ingresa a la Universidad.

Causas del estrés académico

La diversidad de instrumentos, no es más que reflejo de la multiplicidad de formas para analizar el estrés académico.

La incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje y el estudio, y en muchos casos, también en la esfera personal, factores que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes de nuevo acceso a la universidad generen sintomatología clínica.

El estrés académico se le suele interpretar en referencia a una amplia gama de experiencias, entre las que figuran el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la desmesurada presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, celeridad por cumplir metas y propósitos, incapacidad de afrontamiento o incompetencia interrelacional en la socialización.

Ante el estrés académico, los estudiantes deben dominar cada vez más las exigencias y retos que les demanda la gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para enfrentar esta problemática, por lo que el objetivo de los autores es caracterizar el estrés y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos.

Por otra parte, hay un enfoque psicosocial del estrés académico, que enfatiza los factores psicosociales que pueden originarlo, y que lo concibe como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional (estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico y finalmente, efectos del estrés académico), intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la

competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico. Todos estos factores aparecen en un mismo entorno organizacional: la Universidad.

La existencia de índices notables de estrés en las poblaciones universitarias, alcanzando mayores cotas en los primeros cursos de carrera y en los períodos inmediatamente anteriores a los exámenes (Muñoz, 1999) y siendo menor en los últimos. Idénticos resultados fueron encontrados por Rosenthal y colaboradores (citado por Muñoz, 2004).

Según Orlandini (1999), la etapa del ciclo vital en la que se encuentran la mayoría de los estudiantes universitarios de pregrado, es la adolescencia tardía. Y es justamente allí, cuando se acentúan algunos problemas de salud mental que no se presentan con tanta frecuencia en etapas previas, como los trastornos del estado de ánimo y la ansiedad. Sumado a lo anterior, las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior, son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés. En varias investigaciones sobre el estrés académico, los estudiantes han hecho evidente que la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas, la sobrecarga académica, la realización de exámenes, la exposición de trabajos en clase y la realización de trabajos y tareas obligatorias, son eventos generadores de altos niveles de estrés.

Los estudiantes de primer año son los que mayores índices de estrés reportan ante la falta de tiempo para cumplir con las actividades y la sobrecarga académica; factores que si bien continúan siendo percibidos como estresantes entre los estudiantes de niveles superiores, se ven en algún grado atenuados con el paso del tiempo. Por otro lado, algunos factores psicosociales y elementos propios de la vida universitaria, están asociados a un deterioro de la salud mental de los estudiantes. Entidades como la depresión, la ansiedad y el estrés han sido ampliamente estudiadas, demostrándose su relación con dichos factores. En el ámbito universitario uno de los principales factores asociados a la depresión es el estrés académico, que se constituye en un elemento detonante y que perpetúa la enfermedad.

Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso) y socioeconómicos (lugar de residencia, disfrute de becas). Dichas variables moduladoras inciden en todo el proceso del estrés, desde la aparición de los factores causales, hasta las propias consecuencias, por lo que unas y otras pueden contribuir a que se afronte el estresor con mayores probabilidades de éxito (Labrador, 2015).

Algunos de estos estudios resaltan el carácter negativo de un elevado nivel de estrés (distrés) en el rendimiento académico del estudiante. Maldonado y Col, referenciado por Román Collazo Y Hernández Rodríguez (2011), plantean que un elevado nivel de estrés altera el sistema de respuestas

del individuo a nivel cognitivo, motor y fisiológico. La alteración en estos tres niveles de respuestas influye de forma negativa en el rendimiento académico, sin embargo, otros autores señalan la importancia de ciertos niveles de estrés como una necesidad para lograr el estado de alerta adecuado y lograr realizar correctamente las tareas y exigencias del universitario (eustrés).

Es decir, las exigencias académicas las que se ven abocados los educandos en todo el periodo educativo, se van acumulando y pueden generar problemas serios en su salud.

LOS ESTRESORES MÁS COMUNES:

- **Estresores del entorno académico:** Son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes. como: competencia con compañeros de grupo, sobrecarga de trabajos, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones de los profesores, tipo de trabajo, no entender los temas de clase, participación en clase y tiempo limitado.
- **Manifestaciones psicósomáticas:** Reacciones o síntomas físicos, psicológicos y comportamentales ante el estrés: Es la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés.

En las reacciones físicas se encuentran: trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir.

En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

En las reacciones comportamentales: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos.

- **Cambio en el estilo de vida:** Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desorden de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.
- **Cambio en los hábitos de dormir:** La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.
- **Dificultades financieras:** Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras. La vida se vuelve muy difícil cuando un estudiante está atrasado en el pago de facturas.

- **La combinación de empleo con los estudios:** Muchos toman un trabajo a corto plazo durante el período de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro y para apoyarse en sus estudios y financieramente.
- **La mala alimentación:** Esta puede aumentar el nivel de estrés de un estudiante, ya que su dieta consta de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces, bocadillos procesados, pan blanco, y las patatas fritas.

Aunque muchos estudiantes logran desarrollar las competencias necesarias en su proceso formativo, otros encuentran tales dificultades que terminan engrosando los registros de abandono académico. Adicionalmente, aunque algunos estudiantes logran desarrollar estrategias adecuadas para afrontar las exigencias académicas, otros no lo consiguen, llegando a comportamientos de escape que no son necesariamente las apropiadas.

Tipos de técnicas utilizadas para el estrés académico.

El manejo del estrés posibilita, en los seres humanos, la adquisición de herramientas capaces de impulsar estilos de vida saludables, los cuales generan integración emocional, física, intelectual, espiritual, entre otras, en pro de implementar la cosmovisión del ser humano y su autorrealización. Dentro de la gestión educativa, como parte de los procesos de enseñanza académica y para la vida, se debe contemplar el desarrollo integral de la persona como uno de los objetivos prioritarios; por ende, la necesidad de promover el conocimiento y vivencia de técnicas, las cuales nutran el “*eustress*” o estrés positivo, logrando procesos educativos más conscientes y sensibles de las necesidades del estudiantado.

Estrategias de afrontamiento: Es la percepción general asociada a cada una de las situaciones planteadas y que deriva en el afrontamiento del estrés. Entre las que tenemos: habilidad asertiva, elaboración y ejecución de un plan, elogios a sí mismo, la religiosidad, búsqueda de información sobre la situación y ventilación de la situación y confidencias.

A continuación, algunas técnicas utilizadas para manejar el estrés académico:

- ✓ **Administración del tiempo:** La mala administración del tiempo puede provocar fatiga o apatía así como la sensación de no ser productivo, esto sucede cuando los estudiantes perciben un excesivo material de estudio en tan poco tiempo, para eso los estudiantes deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso que puedan ser utilizados como espacio comodín ante situaciones imprevistas, además de priorizar los materiales de estudio según su relevancia en cuanto al tiempo de entrega y su importancia.

- ✓ **Establecer objetivos y prioridades:** A pesar de poner en práctica la administración del tiempo para evitar sentirse abrumado con respecto a la carga de tareas la cual será muy útil, se debe ser realista y consciente de las posibilidades así como las limitaciones. Es importante establecer prioridades y reconocer que algunas cosas no pueden hacerse en ese momento, priorizar es una habilidad que se debe aplicar en conjunto con la administración del tiempo.

Hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tiene que hacer en un día. Seguidamente escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios así como las consecuencias de no completarla. Tomar en cuenta los imprevistos así como las interrupciones. Utilizar agendas y calendarizar las actividades y proyectos. Estos son aspectos conductuales que pueden ser de mucha ayuda para organizar y afrontar de manera eficaz la sobrecarga de tareas.

- ✓ **Actitud positiva:** Una actitud positiva puede ser la clave para llevar a cabo las anteriores técnicas y afrontar el estrés de manera general. Se sabe que nuestra predisposición mental, nuestras intenciones nos llevan a la dirección a la que queremos dirigirnos. Es decir si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables.

El psicólogo Williams James planteó lo siguiente “*no reímos porque somos felices, sino porque somos felices reímos*”. El humor es una herramienta que posibilita crear espacios de vinculación y generar un clima de confianza entre el grupo. Reír también contribuye a reducir la presión arterial, relaja los músculos, alivia el dolor, reduce las hormonas del estrés y dispara el sistema inmunológico.

Desde una gestión administrativa institucional eficaz, se pueden promover planes de prevención en donde, en conjunto con el personal docente y administrativo, se permita la vivencia de espacios de relajación en los que se implementen estas técnicas, con la finalidad de promover la calidad de vida de los individuos que integran el sistema educativo.

REVISIÓN SISTÉMICA

Según la posición de varios autores, como educadores, no se puede dejar de considerar que el ingreso, la permanencia y el egreso de un alumno de una institución educativa suele ser una experiencia de aprendizaje que va acompañada regularmente de estrés académico; esta afirmación, que para algunos puede ser casual, es respaldada por las investigaciones realizadas al respecto, y debe ser valorada como tal.

Fisher y Hood (1986), demostraron que los estudiantes experimentan un incremento significativo en los niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de

permanencia en la universidad. Este medio académico demanda desempeños sobresalientes para alcanzar el éxito, y dicha exigencia implica para el ser humano un proceso de adaptación que puede resultar en la generación de estrés.

Igualmente, Mosley (1994), reporta en un estudio realizado en estudiantes de Medicina que a mayores niveles de estrés en los estudiantes, éstos experimentan mayores niveles de depresión.

En tal contexto Pulido y Serrano (2011) quienes estudiaron distintas carreras universitarias, revelaron que los programas académicos de Psicología y Odontología pertenecientes al área de Ciencias de la Salud, logran obtener mayores índices de estrés académico a comparación con carreras de otros ámbitos como el caso de Contaduría y Derecho.

De igual manera Rodríguez, Sanmiguel, Muñoz, y Rodríguez (2014) encontraron que no es igual el nivel de estrés de los estudiantes de Medicina que los de Administración de Empresas, pues a los alumnos del área médica se les demandan más ciclos de estudio así como mayores responsabilidades académicas.

Por su parte Monzón (2007) estudió el estrés en estudiantes universitarios haciendo una comparación entre carreras de la salud y carreras del ámbito social, obteniendo como resultados que los alumnos de psicología obtienen un mayor nivel de estrés que aquellos que estudian en las áreas de ciencias sociales.

En un trabajo realizado en todas las áreas académicas de una universidad en Colombia, se dio a conocer que alumnos de las áreas académicas de Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación son más susceptibles al estrés en comparación con alumnos de Ingeniería, Ciencias Políticas y Arquitectura y Diseño (Mazo, Londoño y Gutiérrez, 2013).

Por otro lado, Meyer, Ramírez y Pérez (2013) refieren que un porcentaje importante de alumnos de medicina y enfermería, ambas carreras del área de la salud, desarrollan altos niveles de estrés debido a las amplias cargas horarias que les demanda su formación profesional.

Ello también concuerda con lo referido por Pereira, Caldini, Miranda y Caetano (2014), quienes evaluaron los niveles de estrés en alumnos de Enfermería, concluyendo que entre más progresa su formación académica, predominan mayores niveles de estrés en sus vidas.

Díaz Cárdenas, Arrieta Vergara & González Martínez, (2014) manifiestan “que en estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias en Colombia el estrés académico se presentó en 87,3 % de los estudiantes”.

Para Pozos-Radillo (2015), en una investigación realizada en estudiantes de una universidad pública en México se encontró que la sobrecarga académica y participación en clase fueron predictores de síntomas físicos; por otro lado, los trabajos obligatorios y en grupo, falta de tiempo, sobrecarga académica y participación en clase se asociaron con síntomas psicológicos; y los trabajos obligatorios, sobrecarga académica, participación en clase y masificación en el aula con síntomas comportamentales.

Díaz Clarisse, Ferreira Marta, Pérez Nohelia (2015). En cuanto a las situaciones generadoras de estrés se ha observado mayor porcentaje en los exámenes escritos y presentaciones orales, actividades que no pueden ser remplazadas o anuladas ya que las mismas se encontraron dentro de la actividad académica curricular.

CONCLUSIONES

- ✓ El estrés académico es más frecuente en la mayoría de estudiantes que recién ingresan a las Universidades, debido a diversos factores, como el cambio de residencia, las nuevas responsabilidades que deben afrontar y a la convivencia con compañeros de diferente condiciones sociales y culturales.
- ✓ El estrés académico se puede producir por la falta de madurez del estudiante (edad), lo que dificulta la fácil adaptación a los nuevos cambios.
- ✓ La sobrecarga de tareas, tipo de trabajo requerido, evaluaciones y exámenes son considerados los principales factores estresantes en los educandos, probablemente se debe a la disminución del tiempo para realizar otras actividades de carácter familiar y social.

BIBLIOGRAFÍA

- Águila, Belkis Alfonso. Achón Z, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R. (2015) *Estrés académico*. EDUMECENTRO 7(2). Recuperado el 25 de 04 de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-2874201500020001
- Álvarez Huante C, Anguiano Moran A, Lemus Loeza B, Lizalde Hernández A, Marín Laredo M.(2014). *Estrés académico en estudiantes. El caso de la Facultad de Enfermería de la Universidad Michoacana*. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. 1(1). Recuperado el 27 de 03 de 2018, de <http://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/126>
- Araya Marín M, Fallas Fallas L, Porras Quirós W. (2014). *Gestión de estrategias para la prevención del estrés en el ámbito educativo: Un análisis desde la disciplina de Orientación*. Revista Gestión de la Educación 4 (2), 131-149. Recuperado el 18 de 04 de 2018, de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/gestedu/article/view/15148/16145>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: un estado de la cuestión*. Psicología Científica.com.; Recuperado el 20 de 02 de 2018, de: <http://www.psicologiacycientifica.com/bv/psicologiapdf-232-estres-academico-un-estado-de-la-cuestion.pdf> .

- Bedoya-Lau, Francisco N, Matos, Luis J., Zelaya, Elena C. (2014). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima del año 2012*. Revista Neuro-Psiquiatría. 77 (4). Recuperado el 03 de 05 de 2018, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972014000400009&script=sci_arttext
- Berrío García N, Mazo Zea R. (2011). *Estrés Académico*. Rev Psicol Univ Antioquia 3(2): [aprox. 18 p.]. Recuperado el 17 de 05 de 2018, de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006
- Cabanach, Ramón G. Souto-Gestal, A, Franco V. (2016). *Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. 7, 41-50. Recuperado el 15 de 05 de 2018, de https://ac.els-cdn.com/S2171206916300138/1-s2.0-S2171206916300138-main.pdf?_tid=e0909cd6-0f8f-408a-a642-8e0aa43162cf&acdnat=1532468035_4a2b55dcd6f98606fbe2471a2cad10e1
- Caicedo Ausecha, G, Parra Osorio L, Patiño Córdoba I, Rojas Castaño L, Valderrama Aguirre A, (2015). *Correlación en Síndrome de Burnout y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina de una Facultad de Salud en Cali, Colombia*. Revista Colombiana de Salud Ocupacional. 5(3), 31-34. Recuperado el 20 de 05 de 2018, de <http://revistasoj.s.unilibrecali.edu.co/index.php/rcso/article/view/262/0>
- Caldera J, Pulido B., Martínez M. (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos* [Versión electrónica]. Revista de Educación y Desarrollo, 7, 77-82. Recuperado el 28 de 05 de 2018, de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
- Campos Martínez S. (2017). *Estrés académico en los estudiantes de primer a cuarto ciclo de la Universidad Autónoma de Ica*. Tesis de Grado, 1-53. Recuperado el 27 de 05 de 2018, de <http://repositorio.autonomaieica.edu.pe/bitstream/autonomaieica/228/1/ROSARIO%20CAMPOS%20MARTINEZ-ESTRES%20ACADEMICO%20EN%20LOS%20ESTUDIANTES.pdf>
- Castaño Castrillón J, Páez Cala M. (2015) *Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Psicología desde el Caribe 32(2), 1-18. Recuperado el 2 06 de 2018, de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/5798>
- Castillo Estrada Y, Díaz Cifuentes A, Díaz Martín Y, Ortigosa Fernández E, (2015) *Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de Medicina*. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta 40(5), 1-7. Recuperado el 07 de 05 de 2018, de <file:///C:/Users/HP%20240/Downloads/65-101-2-PB.pdf>
- Córdova Raza D, Irigoyen Mogro E, (2015). *Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE*. Tesis de grado, 1-164. Recuperado el 10 de 07 de 2018, de <http://Repositorio.Puce.Edu.Ec/Bitstream/Handle/22000/8882/Tesis%20definitiva.Pdf?Sequence=1>
- Damián Carmín L. (2016) *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de Grado, 1-58. Recuperado el 17 de 06 de 2018, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Díaz Cárdenas S, Arrieta Vergara K, González Martínez F. (2015). *Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología*. Salud Uninorte. Volumen 30, n.º2, mayo - agosto 2014. Recuperado el 04 de 05 de 2018, de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/5568/7040>

- Díaz Reissner, C, Ferreira Gaona M., Florentín, L, Molinari, A, Noguera A, Ojeda, D, Pérez Bejarano, N, Ramírez D, Recalde Gilardoni S, Rojas, V, Sanabria Vázquez D, Valdéz R, (2015) *Estrés auto percibido en estudiantes del Área de Salud*. EUREKA. 12(2), 205-217. Recuperado el 28 de 05 de 2018 de https://www.researchgate.net/publication/303720749_Estres_autopercibido_en_estudiantes_d_el_area_de_salud
- Díaz Subieta, Luz B., Suárez Montes, Nancy. (2015) *Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior*. Revista Salud Pública. 17(2), 300-313. Recuperado el 25 de julio de 2018, de <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2015.v17n2/300-313/es>
- Fisher S, Hood R. (2016) *The stress of the transition to university: a longitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and home- sickness*. Br J Psychol. 1986; 79: 1-13.
- Franco-Bárdenasa, Silvia. Toribio-Ferrera, Claudia. *Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante*. Salud y Administración. 3(7) 11-18. Recuperado el 18 de 06 de 2018, de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Freire Rodríguez C, (2014) *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. Tesis Doctoral 1-510. Recuperado el 19 de 06 de 2018, de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y.
- Jerez Mendoza M, Oyarzo Barría C, (2014) *Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno*. Revista Neuro-Psiquiatría, 53(3). Recuperado el 12 de 05 de 2018, de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext
- Labrador Chacón, C.Z.(2015) *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioanálisis*. Tesis Doctoral. Universidad de los Andes. Mérida – Venezuela. Recuperado el 18 de 07 de 2018, de <https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/16001/Tesis%20Doctoral.Carmen%20Zulay%20Labrador%20Chac%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martín Monzón I.M, (2007) *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Apuntes de Psicología Colegio Oficial de Psicología. Vol. 25, número 1, ISSN 0213-3334. Recuperado el 12 de 05 de 2018, de http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Mazo R, Londoño K, Gutierrez Y. (2013) *Niveles de estrés Académico en estudiantes Universitarios*. Informes Psicológicos. 13 (2): 121-134. Recuperado el 19 de 06 de 2018, de <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/download/2796/2441+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=co>
- MEYER, A.; RAMÍREZ, L.; PÉREZ, C. (2013) Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. Revista Educación Ciencias de la Salud 10 (2): 79-85. Recuperado el 12 de 06 de 2018, de <http://www2.udec.cl/ofem/recs/antiores/vol1022013/artinv10213a.pdf>
- Mosley T Jr, Perrin S, Neral S, Dubbert P, Gro-thues C, Pinto B.(1994) *Stress, coping, and well-being among third-year medical students*. Acad Med.Sep; 69(9):765-7. Recuperado el 05 de 07 de 2018, de <https://journals.lww.com/academicmedicine/pages/articleviewer.aspx?year=1994&issue=09000&article=00024&type=abstract>
- Muñoz García, F. (1999) *El estrés académico incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. Recuperado el 01 de 07 de 2018, de <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/15509>; y,

https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/15509/Y_TD_PS-124_Tomo2.pdf?sequence=2&isAllowed=y

- Muñoz García, F. (2017) *El estrés académico: problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. UNIVERSIDAD DE HUELVA
- Orlandini A.(1999) *El estrés, qué es y cómo evitarlo*. México: FCE.
- Pereira FGF, Caldini LN, Miranda MC, Caetano JA. (2014) Assessment of stress in the inclusion of nursing students in hospital practice. *Invest Educ Enferm*.32(3): 430 – 437 Recuperado de:<http://www.redalyc.org/pdf/1052/105231905008.pdf>
- Pozos-Radillo B, Preciado-Serrano M, Plascencia Campos A, Acosta-Fernández M, Aguilera M;(2015). *Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública*. *Estrés y ansiedad* 21(1),35-4 Recuperado el 28 de 06 de 2018, de https://www.researchgate.net/profile/Preciado_Serrano/publication/311605177_Academic_stress_and_physical_psychological_and_behavioural_factors_in_Mexican_public_university_students/links/59f7547ba6fdcc075ec7b1d8/Academic-stress-and-physical-psychological-and-behavioural-factors-in-Mexican-public-university-students.pdf
- Pulido, R. Serrano, M. (2011). *Estrés Académico en estudiantes universitarios*. *Psicología y Salud*, 21 (1), 31-37. Recuperado el 19 de 06 de 2018, de: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf>
- Rodríguez, M., Sanmiguel, M., Muñoz, A. & Rodríguez, C. (2014). *El estrés en estudiantes de medicina al inicio y final de su formación académica*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 66, 105-122. Recuperado el 09 de 07 de 2018, de: <http://www.red-redial.net/referencia-bibliografica-74224.html>
- Román Collazo C.A., Hernández Rodríguez Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación*. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Recuperado el 19 de 05 de 2018, de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/26023/24499>
- Vizoso Gómez, Carmen María. Arias Gundín, Olga. (2016). *Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos*. *ELSEVIER anuario de Psicología* 46(2), 90-97. Recuperado el 28 de 04 de 2018, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300125>