



**RES**  
Revista de Ciencias Sociales

Depósito legal ppi 201502ZU4662  
Esta publicación científica en formato  
digital es continuidad de la revista impresa  
Depósito Legal: pp 197402ZU789  
● ISSN: 1315-9518 ● ISSN-E: 2477-9431

Universidad del Zulia. Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales  
**XXVIII, Número Especial 5** **2022**

# Revista de Ciencias Sociales

Esta publicación científica en formato  
digital es continuidad de la revista impresa  
Depósito Legal: pp 197402ZU789  
ISSN: 1315-9518

# Estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira, Colombia\*

Pinto Aragón, Elvis Eliana\*\*  
Villa Navas, Ana Rita\*\*\*  
Pinto Aragón, Hilber Alonso\*\*\*\*

## Resumen

La adolescencia, es una fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan atención, conllevando a los jóvenes a la práctica de estrategias de afrontamiento, que les permitan consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social, por lo que el ingreso a la universidad puede representar situaciones que pueden convertirse en efectos estresantes, debido a la experimentación, quizás falta de control del nuevo ambiente. De allí que el objetivo de la investigación fue analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia. Metodológicamente, es un paradigma cuantitativo, enfoque positivista, tipo de investigación descriptivo, diseño no experimental, transaccional, de campo, población 1.200 alumnos, aplicando una muestra aleatoria simple, representada por 840 estudiantes. Se aplicó un cuestionario de 12 ítems, validado por 10 expertos, calculando la fiabilidad con fórmula alfa Cronbach, resultando de 87%. En el análisis de los datos se empleó la estadística descriptiva. Los resultados indican un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes de la Universidad objeto de estudio. Concluyendo, que el estrés académico es derivado de las nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, entre otros.

**Palabras clave:** Estrés académico; factores de estrés académico; aprendizaje; estudiantes; Universidad de la Guajira.

---

\* Es resultado del proyecto de investigación intitulado: Estrés académico en estudiantes de la universidad de La Guajira; financiado por la Universidad de La Guajira, Colombia.

\*\* Magister en Gerencia de Recursos Humanos. Docente e Investigadora en la Universidad de La Guajira, Colombia. E-mail: [epinto@uniguajira.edu.co](mailto:epinto@uniguajira.edu.co) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9866-9751>

\*\*\* Magister en Gerencia de Recursos Humanos. Docente e Investigadora en la Universidad de La Guajira, Colombia. E-mail: [anarita@uniguajira.edu.co](mailto:anarita@uniguajira.edu.co) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2761-2448>

\*\*\*\* Magister en Administración. Docente e Investigador en la Universidad de La Guajira, Colombia. E-mail: [hpinto@uniguajira.edu.co](mailto:hpinto@uniguajira.edu.co) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4707-2007>

**Recibido:** 2021-12-10 · **Aceptado:** 2022-02-26

# Academic stress in students of the University of La Guajira, Colombia

## Abstract

Adolescence is a phase of physical, psychological, sociocultural and cognitive changes that demand attention, leading young people to practice coping strategies that allow them to consolidate their identity, autonomy, personal and social success, so that the entrance to the university may represent situations that can become stressful effects, due to experimentation, perhaps lack of control of the new environment. Hence, the objective of the research was to analyze academic stress in students of the University of La Guajira in Colombia. Methodologically, it is a quantitative paradigm, positivist approach, descriptive type of research, non-experimental, transactional, field design, population 1,200 students, applying a simple random sample, represented by 840 students. A 12-item questionnaire was applied, validated by 10 experts, calculating the reliability with Cronbach's alpha formula, resulting in 87%. Descriptive statistics were used in the data analysis. The results indicate a moderate level of academic stress in the students of the University under study. Concluding that academic stress is derived from new responsibilities, workload, fear of failure, family pressure, change of eating habits, among others.

**Keywords:** Academic stress; academic stress factors; learning; students; University of La Guajira.

## Introducción

El desarrollo de la sociedad se encuentra en una dinámica acelerada, producto de diversos factores que demanda un mundo globalizado, trayendo consigo efectos que pudiesen deteriorar la calidad de vida del hombre, y colocar en riesgo su equilibrio interior, siendo uno de ellos la aparición del estrés, el cual se atribuye a una enfermedad que se presenta con frecuencia en la vida del ser humano, como resultado de múltiples elementos que no solo se asocian a la vida personal, sino también a situaciones del entorno que desencadenan un desequilibrio emocional; impactando el normal desenvolvimiento y comportamiento, así como repercutiendo en el alcance de los objetivos trazados, siendo en efecto, un denominador común en la aparición de cambios emocionales en el trabajo, asociados con una intensificación de las demandas de actividades, funciones y responsabilidades en sus labores habituales.

Si bien es cierto, los cambios

constantes del entorno demandan la praxis de conocimientos y disposición, para crear, aplicar, y adaptar estrategias que contribuyan a fomentar el desarrollo empresarial y garantizar el bienestar en sus colaboradores (Paz, Harris y García, 2015; Prieto et al., 2018), la idea es que esto suceda en condiciones no estresantes. En este sentido, el estrés es un tema que está tomando importancia en los diferentes ámbitos de la sociedad (Fisher, 1984); sin ser excluyentes el espacio académico, donde la incorporación de los estudiantes a la vida universitaria, lleva consigo cambios en el proceso de enseñanza-aprendizaje y durante su quehacer diario, mediante un rol que crea compromisos y responsabilidades de complejidad; según De Berard, Spielman y Julka (2004), son varios los epicedios o situaciones, que provocan estrés durante la vida universitaria.

Sin duda, la incorporación de un estudiante en la universidad, implica afrontar cambios importantes en la forma de enfocar el aprendizaje que se da; mayor autonomía

e iniciativa (García, Paz y Cardeño, 2018; Paz, Pinto y García, 2020); cambios en la metodología de enseñanza y evaluación de las competencias; y, en muchos casos, en la esfera personal (Sánchez-Otero et al., 2019); cambios que se dan en las redes de apoyo social y aplicación a un nuevo entorno, factores estos que podrían aumentar el riesgo que los estudiantes en el acceso a la universidad generen sintomatología clínica (Micin y Bagladi, 2011).

Según Peiró y Rodríguez (2008), el estrés es un fenómeno de adaptación de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades, y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida, es por esto que una de ellas, es el ser humano en la académica, la cual no está exenta de estrés. Tal como señala Barraza (2008), 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.

Así mismo, el estrés académico o estrés universitario no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación, a pesar que se pueda apreciar en los estudiantes (Martín, 2012). No es que sea una epidemia de estrés, sino que, en el campo universitario, el ritmo y exigencia académica difiere mucho, por lo que se siente más presión y se realiza trabajo de complejidad.

Las definiciones planteadas de estrés académico, concuerdan con las teorías planteadas por Alfonso et al. (2015), al referirse que éste sucede en los alumnos fundamentalmente de educación, tanto media como superior, generando factores estresores, estando relacionados con las actividades asociadas con el quehacer de su ámbito de estudio. Es así, que la determinación de ese estrés resulta, en primera instancia, relevante en los estudiantes que ingresan en la institución universitaria, puesto que, con el cambio de nivel de educación académica, se encuentran con la necesidad de establecer una perspectiva en su comportamiento para adaptarse al nuevo entorno.

Lo anterior, en muchos casos, trae consigo la necesidad que los estudiantes adopten una serie de estrategias de afrontamiento muy distintas a las que disponían hasta ese momento, para superar con éxito las nuevas exigencias que se les demandan. Sin embargo, una gran parte de esos nuevos estudiantes carecen de esas estrategias o presentan unas conductas académicas que son inadecuadas para las nuevas demandas, que exige su compromiso.

De acuerdo, con Fisher (1984) la entrada en la universidad (con los cambios que esto supone), representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores del fracaso académico universitario. Por otra parte, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres: Exceso en el consumo de caféina, tabaco, bebidas energizantes e, incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que, a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud.

Refieren Polo, Hernández y Pozo (1996), que no todos los estudiantes padecen estrés, pues la respuesta a este depende de los recursos personales para hacer frente a las demandas del entorno, así como de la propia situación a la que se enfrentan; es decir, la forma en que un estudiante responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de su capacidad y el escenario en la cual estos suceden. Por tal razón, la Universidad es conocedora de esta problemática que aqueja a la mayoría de los estudiantes, estando inmersa para tratar, desde el primer momento que el estudiante ingresa a las aulas, para prestar el apoyo necesario (Castro-Alfaro, Pinto-Aragón y Paz-Marcano, 2020), para que el estrés se supere de la mejor manera, y el estudiante se pueda adaptar más rápido. Hay muchas causas del estrés, una de ellas es que el estudiante se desprende de su núcleo familiar y debe convivir solo en una

ciudad diferente o en el caso con diversidad de alumnos de costumbres e idiosincrasia diferente (Chávez y Peralta, 2019).

Por consiguiente, los estudiantes universitarios al momento de cumplir con sus compromisos académicos pueden experimentar estrés debido a las exigencias que deben cumplir (López et al., 2021), por tal razón presentan diferentes grados de estrés académico, pues deben adaptarse a la responsabilidad de cumplir con las obligaciones y evaluación de los profesores, de sus padres, y de ellos mismos sobre su desempeño, todos estos aspectos les genera mucha ansiedad; lo cual puede influir de modo negativo, tanto en el rendimiento en los diferentes compromisos académicos, como en la salud de los estudiantes.

Si bien es cierto, en el ambiente universitario se colocan a prueba competencias y habilidades para alcanzar los objetivos durante el periodo de formación profesional (Sanz et al., 2020), sometiendo continuamente al estudiante a cargas académicas, nuevas responsabilidades, evaluaciones, realización de trabajos, algunas veces alejamiento, así como presiones familiares, económicas y sociales. Por consiguiente, el temor a la evaluación, el miedo al fracaso, y otros factores de índole cognitiva y afectiva, son algunos de los motivos más habitualmente contemplados, debido a que perturban notablemente a las creencias motivacionales como: Auto eficacia, capacidad, de control, entre otras; y a la satisfacción y el bienestar psicológico del estudiante.

No obstante, una gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan acciones inadecuadas, por pensar que es solo un malestar que pasara en cuanto transcurra la situación que este presentando dicho estrés (Chávez y Peralta, 2019); por consiguiente, son muchos los estudiantes de pregrado, que se encuentran en la etapa de adolescencia tardía, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales, y cognitivos, que demandan en el joven estrategias de afrontamiento, para consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social, por ende adaptarse a

las exigencias que demanda su compromiso en la formación profesional con el ingreso a la universidad, representando un conjunto de situaciones estresantes, debido a que el individuo puede experimentar una falta de control del nuevo ambiente potencialmente generador de estrés, lo cual afecta su comportamiento y desenvolvimiento en la sociedad.

En este sentido, y dado lo antes expuesto la Universidad de la Guajira en Colombia, quizás por situaciones derivadas de comportamiento en los estudiantes, los cuales han impactado su desempeño universitario, ha gestado la necesidad de estudiar diversos factores que estarían generando la presencia de estrés académico, procedente de entornos socio familiares; ambientales y afectivo – emocional; por esta razón, resulta inminente el apoyo de bienestar universitario, asimismo de los docentes como gestores de enseñanza-aprendizaje; además de compañeros, donde puedan expresar síntomas que evidencien la situación sobre el estrés. De este modo, el presente artículo analiza el estrés académico en estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia

## **1. Estrés académico**

Nájera y Fernández (2011); y, López et al. (2021), señalan que el estrés es una respuesta inesperada del organismo ante un estímulo inespecífico; se trata de una tensión provocada por situaciones agobiantes, las cuales generan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos. Del mismo modo, para Alfonso et al. (2015) el estrés académico, es el resultado derivado de las actividades de índole educativo.

Por consiguiente, Gutiérrez et al. (2010) sostienen que el estrés es una respuesta automática y natural que tiene el cuerpo ante situaciones amenazadoras o desafiantes, pues bien, el entorno exige una serie de adaptaciones que lejos de beneficiar contribuyen a la activación de este, puesto que la personalidad detona los niveles que vive la persona, y se

puede entender, que es ocasionado por eventos externos; sin embargo, es necesario ver cómo se enfrenta a ellos.

Cuando se habla del estrés, el mismo es definido como un conjunto de proceso y respuestas neuroendocrinas inmunológicas, emocionales y conductuales, presentándose en diversas situaciones que exigen al organismo una adaptación mayor de lo habitual y que las personas perciben como peligro o amenaza para su integridad, sea biológica o psicológica.

Asimismo, se les 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, también podría derivarse de la sistemática exclusión o discriminación propias de la globalización. El hecho de establecer diversas atribuciones al concepto estrés, como también de asignarle varias interpretaciones, han distorsionado su significado inicial y, por ende, su contenido semántico.

De la misma manera, expresan Barraza (2008); y, López et al. (2021), que el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; que provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante), que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

Según Leka, Griffiths y Cox (2004), el estrés se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de persona mundialmente, no importando las condiciones laborales, económicas, académicas o culturales, pues este se presenta en todos los grupos etarios al enfrentarse a situaciones que lo provocan. Es por ello, que cuando los jóvenes ingresan a la educación superior sufren cambios drásticos en su vida, puesto que el contexto de educación secundaria es muy

diferente a la educación superior, así como las exigencias que le imponen una mayor carga en los estudios y nuevas responsabilidades.

Ahora bien, el estrés académico, es un tipo de estrés que se encuentra en el ámbito escolar afectando tanto a docentes como estudiantes, porque genera tensión cuando una persona está en proceso de aprendizaje desde los grados preescolares hasta la educación universitaria y postgrado, y ocurre en estudios que son realizados de manera individual. Gutiérrez et al. (2010), por su parte identifican que el estrés académico, se presenta de manera descriptiva en tres momentos:

Momento 1: Cuando el estudiante se ve sometido en contexto escolares a una serie de demandas que, bajo la valoración del mismo, son consideradas estresores.

Momento 2: Esos estresores provocan en el estudiante un desequilibrio sistémico (situación estresante), que se manifiesta en diversos síntomas como indicadores de desequilibrio.

Momento 3: Ese desequilibrio sistémico, obliga al discente a la realización de acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico.

De acuerdo a lo señalado, es fundamental que en la Universidad de la Guajira se mantenga el seguimiento de los escenarios de estrés académico en sus estudiantes, considerando que, como proceso psicológico, pudiese presentarse en situaciones donde los estudiantes se sientan expuestos a elementos concebidos por ellos como estresores; pudiendo generar desencuentros en su estabilidad emocional, y en su desempeño académico.

## 1.1. Factores del estrés académico

Los factores del estrés académico pueden ser multicausales, según Martín (2012) aparecen en un mismo entorno organizacional, como lo es la Universidad, puesto que en él emergen situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea transitoriamente, una falta

de control por el nuevo ambiente, siendo potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador con otros factores, que pueden llegar afectar su equilibrio emocional, derivando como consecuencia el fracaso académico universitario.

Refieren Polo et al. (1996), que los estudiantes enfrentan diferentes presiones ya sean familiar, social y universitaria, constituyéndose en un agobio para ellos mismos, porque se sienten agobiados anímicamente, cambian su conducta en relación con otros compañeros, y hasta con los mismos docentes; estas crisis emocionales provocan en los alumnos deseos de abandono de sus estudios, por desmotivación hacia la carrera que cursan, por las diversas dificultades al momento de realizar sus actividades e interpretarlas, llegando a desorganizar sus ideas o metas planteadas.

En este sentido, agregan Alfonso et al. (2015), los factores del estrés académico producto del proceso de aprendizaje se ven afectado por diversos aspectos que provocan un desequilibrio emocional y psíquico en los ámbitos familiar, docente y laboral. Por otra parte, Garbanzo (2007) describe que una enorme capacidad explicativa de los distintos factores y espacios temporales intervinientes en el proceso de aprendizaje, donde existen diferentes aspectos asociados al estrés académico, derivados tanto del entorno externos como internos al individuo, pueden adjudicarse al orden social, cognitivo y emocional, los cuales se clasifican en tres categorías: Determinantes personales, sociales e institucionales que presentan, a su vez, categorías e indicadores.

Por otra parte, Vélez y Roa (2005) señalan que, como factor de estrés académico, significa para el estudiante no haber adquirido de manera adecuada y completa los conocimientos; además, de no poseer las herramientas y habilidades para la solución de problemas referentes al material de estudio; entonces, el fracaso del educando evidencia una dramática realidad que afecta a la comunidad educativa: Alumnos, padres, profesores y, por ende, al conjunto de la sociedad.

De acuerdo a lo expresado, se plantea que el estrés académico, es un aspecto a considerar, tanto en las universidades, como en el entorno familiar, y social, por lo que es importante que se realicen seguimientos de manera constante, de modo de estudiar aspectos intervinientes en el proceso enseñanza-aprendizaje, tales como; comportamientos en clase, asistencia, interés demostrado por el alumno en cuanto al tema expuesto, calidad de los trabajos asignados y expuestos, entorno residencial y procedencia, condiciones socio-económicas, entre otros aspectos; que impactan al estudiante en su estado emocional.

#### **a. Factores socio - familiares**

Al respecto, Mayora-Pernía y Fernández (2015) expresan que la influencia de los comportamientos afectivos en el estrés académico, están relacionados, a cómo es valorado el aprendizaje, positivo o negativamente, puesto que en esa media su desempeño se refleja en el rendimiento académico. En este factor, se genera predisposición del estudiante e interés que posee hacia la universidad y las actividades que en ella se ejecutan, además de la actitud hacia la relación en el entorno, es decir, docentes, compañeros y comunidad institucional en general.

Por su parte, Garbanzo (2007) sostiene que los factores sociales, se vinculan al rendimiento académico, interviniendo en su formación académica como estudiante, cuyas interrelaciones se producen entre sí y entre variables personales e institucionales; mientras que, al hablarse de los factores familiares, se asocia a las interacciones propias de la convivencia familiar, que afectan el desarrollo del individuo, mostrándose al igual en la vida académica.

No obstante, infiere el autor que el entorno familiar, estimula la excelencia académica, y cosa contraria pudiese provocar síntomas de estrés académico, afectando el logro de los objetivos profesionales relacionados con resultados académicos satisfactorios. También

concuera, Sarubbi y Castaldo (2013), que un factor de estrés académico viene dado por el ambiente social, en el que se ve manifestado el nivel socioeconómico, procedencia urbana o rural, conformación de la estabilidad del hogar, entre otros.

Con base a lo referido, se valora lo significativo de los factores socio – familiares en el control del estrés académico, estableciendo de acuerdo a los postulados teóricos y a las prácticas de intervención que se realizan en la Universidad de La Guajira, que el entorno social y familiar donde se desenvuelve el estudiante, y hace vida continua, puede constituirse en oportunidades o amenazas para la calidad de vida emocional, en cuanto al manejo del estrés académico.

## **b. Factores ambientales**

Según, Garbanzo (2007); y, Morales y Barraza (2017), los factores ambientales, pueden afectar al estudiante generando estrés académico e impactando su rendimiento académico, por lo que se pueden asociar a situaciones en la universidad, como: La condición de la institución, circunstancias de las aulas, servicios, plan de estudios y formación académica, entre otros aspectos. En este sentido, los factores ambientales, vienen a ser aquellas variables externas que circundan el entorno donde los estudiantes interactúan, tales como: El clima institucional, los espacios físicos, sitios de esparcimiento, entre otros.

## **c. Factores afectivo – emocional**

Refieren Palma-Delgado y Barcia-Briones (2020), que los factores afectivos – emocional en los estudiantes, están dados por la educación de las emociones tanto negativas como positivas, siendo inevitable aprender a regularlas, para evitar la aparición de estrés académico. Dado que, las emociones son un elemento esencial de la vida humana, y éstas se configuran con su relación con el entorno, razón por la que impactan en la educación, y su

manejo incide en los resultados de enseñanza-aprendizaje.

Según Llamas (2015), son muchas las variables que afectan al aprendizaje y rendimiento académico; sin embargo, no todas lo hacen en la misma proporción ni de la misma manera, entre ellas están las emociones, tareas y actividades académicas que colocan la puesta en juego del desempeño estudiantil.

Se coincide con lo expresado por las fuentes citadas, donde se plantea que los factores afectivo-emocionales tienen un alto impacto en el desempeño de los estudiantes de la Universidad de La Guajira; por lo que el acompañamiento hacia el alumnado por parte de las instancias institucionales puede contribuir de manera positiva en el aprendizaje de técnicas para el control adecuado de las emociones, y en consecuencia la estabilidad del alumno para afrontar situaciones estresantes.

## **d. Factores cognitivos**

Refieren Morales y Barraza (2017), que los factores cognitivos constituyen los procesos mentales que integran la captación, recogida de información, interpretación, reflexión, y la toma de decisiones del estudiante en su ámbito educativo. Al igual concuerda Ruiz (2013), la eficacia en el aprendizaje no se asocia exclusivamente a la capacidad cognitiva y aptitudinal, sino también de cómo el estudiante utiliza el potencial, en los denominados estilos de aprendizaje.

De allí que, los factores cognitivos se corresponden a las diferentes maneras en que los estudiantes, en la Universidad de La Guajira, perciben, estructuran, memorizan, aprenden y resuelven las tareas, así como problemas de su entorno académico, por lo que, dependiendo del estilo personal que adopten, tendrán resultados de su vida académica.

## **2. Metodología**

El paradigma que orientó la investigación

fue el cuantitativo, apoyado en un enfoque positivista, buscando mediante la observación y exploración, la presencia de hechos característicos de la variable estrés académico, obteniendo información con la aplicación de herramientas metodológicas para el análisis de los datos aportados de los 840 estudiantes involucrados en la situación objeto de estudio, aplicando una muestra aleatoria simple a una población de 1.200 alumnos; donde posteriormente, se interpretaron los resultados con empleo de técnicas estadísticas. Menciona Gómez (2016), el enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación midiendo la respuesta con el uso de la estadística para intentar determinar el comportamiento de la variable en una población.

En cuanto al tipo de investigación fue descriptiva, buscando datos característicos de la realidad de los hechos insertos en la variable estrés académico en la Universidad objeto de estudio, conllevando a obtener resultados con la opinión emitida por los sujetos de la muestra escogida, pudiendo constatarlos con las teorías de los autores citados. Para Gómez (2016), la investigación descriptiva detalla situaciones, eventos y hechos; es decir, cómo es y cómo se manifiestan determinados fenómenos; asimismo, Arias (2016), explica que la investigación descriptiva es la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de conocer su estructura o comportamiento.

El diseño de investigación es no experimental, donde se analizó la información sobre la variable, mediante las respuestas extraídas del cuestionario aplicado a juicio de la percepción de los encuestados, sin intervención de los investigadores; por lo que se demostraron los datos, sin manipulación de ellos para conocer la objetividad acerca de los hechos, y emitir conclusiones. Para Hernández, Fernández y Baptista (2014), el diseño es un plan o estrategia concebida para obtener información que se desea o requiere en una investigación; en tal sentido, infieren los autores que corresponde a diseños no experimentales, cuando los estudios se realizan

sin la manipulación deliberada de variables, es decir solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos.

Expone Gómez (2016), que coincide con Hernández, et al. (2014), en los diseños no experimentales la investigación se realiza sin manejo de la variable, sino que se observa el fenómeno en un escenario natural, para luego analizarlos, en ella no es posible asignar aleatoriamente a los participantes o tratamientos, pues no hay condiciones o estímulos a los cuales, se expongan los sujetos del estudio.

Por consiguiente, el diseño de investigación no experimental, se clasifica en transversal descriptivo, proporcionando a los investigadores el alcance de la información acerca de la variable estudiada en un momento determinado por los investigadores responsables de examinarla, sin intervención en los resultados; sino buscan la transparencia y objetividad en la opinión expuesta por los sujetos al momento de recoger la información, para luego construir la redacción de las conclusiones y recomendaciones en la investigación según los objetivos planteados.

Menciona Gómez (2016), que los diseños no experimentales descriptivos indagan en los valores en que se manifiestan una o más variables en el enfoque de investigación cuantitativo. Asimismo, Arias (2016) manifiesta que, los diseños no experimentales miden de forma independiente las variables; a pesar que no se formulan hipótesis, puesto que tales variables, están enunciadas en los objetivos de investigación.

De acuerdo a Hernández et al. (2014), los diseños no experimentales de tipo transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, permitiendo describir variables y analizar su comportamiento en un momento dado; según Gómez (2016), los diseños transversales describen el estado en que estaba la población, en el momento en que se recolectó la información. No obstante, considerando el lugar, donde se recogieron los hechos de estudios, este se efectuó en la Universidad de La Guajira, Colombia asentada en la sede Principal ubicada en el distrito especial,

turístico y cultural de Riohacha, departamento de La Guajira, donde se obtuvo los datos para conocer la presencia en el comportamiento de la variable en la población objeto de estudio.

Asimismo, señala Arias (2016) que la investigación de campo recolecta datos directamente en la realidad donde se generan los hechos, sin manipular o controlar variable alguna. De acuerdo a Tamayo (2014), en un diseño de campo, los datos se recogen directamente de la realidad, por lo cual se le denomina primarios.

La población se representó por 1.200 estudiantes de los diferentes programas de la Universidad de La Guajira, y teniendo como muestra aleatoria a 840 estudiantes; en la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 12 *items* con respuestas múltiples de siempre, casi siempre, a veces, casi nunca, y nunca, validado por la experticia profesional de 10 personas, donde luego se obtuvo una confiabilidad de 87% al aplicar la fórmula de *alfa Cronbach* con 15 personas que se seleccionó como piloto; y posteriormente, con los datos arrojados de la muestra, se usó la estadística descriptiva, y un baremo de interpretación de datos promedios (ver Cuadro

1), sirviendo de base para interpretar los resultados.

### Cuadro 1 Baremo de interpretación de datos promedios

Rangos	Categorías
1,00 ≥ 1,80	Muy baja
1,81 ≥ 2,60	Baja
2,61 ≥ 3,40	Moderada
3,41 ≥ 4,20	Alta
4,21 ≥ 5,00	Muy alta

Fuente: Elaboración propia, 2022.

## 3. Resultados y discusión

### 3.1. Dimensión: Factores influyentes del estrés académico

Los datos recogidos de la opinión de los encuestados se presentan en la Tabla 1, interpretándose con medidas de tendencias central, apoyado en un baremo de interpretación de información.

Tabla 1

Indicador	Alternativas de Respuestas										
	Siempre		Casi Siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca		
	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)	Fa	Fr (%)	
Socio Familiares	218	25,98	219	26,10	140	16,69	148	17,58	115	13,65	3,33
Ambientales	219	26,10	194	23,12	150	17,82	147	17,46	130	15,49	3,41
Afectivo -emocional	233	27,71	149	17,70	166	19,73	177	21,04	116	13,83	3,24
Cognitivo	219	26,10	194	23,12	150	17,82	147	17,46	130	15,49	3,45
Promedio Dimensión	223	26,6	189	22,51	152	18,08	155	18,39	123	14,62	3,36

Fuente: Elaboración propia, 2022.

Como se puede apreciar en la Tabla 1, para el indicador Factores Socio-Familiares, relacionado con que si los problemas familiares causan estrés en sus actividades académicas, y si dentro del núcleo familiar comparten los resultados de su rendimiento académico, para la alternativa casi siempre los estudiantes respondieron un 26,10%, que los problemas que se suscitan dentro de la familia le proporcionan estrés en sus actividades escolares y por ende no comparte los resultados de su rendimiento con los miembros de la familia; con un 25,98% siempre; con un 16,69% a veces; un 17,58% casi nunca; y, con un 13,65 % nunca.

En cuanto a la media aritmética del indicador factores socio – familiares, el mismo se sitúa en 3,33; ubicándose según el baremo de interpretación de datos promedios, en el rango de  $2,61 \geq 3,40$  representando moderada presencia, lo cual indica que esta consideración refuerza al punto de vista anterior, deduciéndose que a los estudiantes los problemas familiares les proporcionan estrés y se siente cohibidos de expresar sus resultados académicos ante su entorno familiar. En función de estos resultados, se aprecia que guardan sintonía con el postulado de Mayora-Pernía y Fernández (2015), que la influencia de los comportamientos afectivos en el estrés académico, están relacionados, a cómo es valorado el aprendizaje si positiva o negativamente, puesto que en esa media su desempeño se refleja en el rendimiento académico.

En lo que respecta al indicador Factores Ambientales, se observa en la referida Tabla 1, que el 26,10% de los estudiantes encuestados se inclina por la opción siempre, sienten que la institución presenta las condiciones para garantizar su formación profesional, siendo un reto para alcanzar los objetivos personales; asimismo, un 23,12% eligieron la opción casi siempre; un 17,82%, a veces; un 17,46% casi nunca; y, un 15,49% nunca.

La media aritmética obtenida del indicador factores ambientales es de 3,41 con un valor significativo de “Alta presencia”, lo cual señala la importancia que representa

el apoyo de la institución en el manejo de los factores ambientales para garantizar la excelencia y mitigar la aparición de los factores estresores en los estudiantes, coincidiendo con lo teorizado por Garbanzo (2007), quien señala que los factores ambientales, pueden afectar al estudiante generando estrés académico e impactando su rendimiento académico; por lo que, se pueden asociar a situaciones en la universidad, atribuidas a la condición de la institución, entre ellas las circunstancias de las aulas, servicios, plan de estudios, y formación académica, entre otros aspectos.

Seguidamente, en atención al indicador Factor Afectivo - Emocional se observa que el 27,71% de los estudiantes, expresan que siempre buscan mejorar la capacidad de adaptación a los cambios que presenta la sociedad actual, valiéndose por sí mismo y conduciéndose de manera responsable en la vida. A este respecto, un 21,04% optó por la opción casi nunca; 19,73% a veces; un 17,70% casi siempre; y un 13,83% nunca (ver Tabla 1).

Atendiendo al resultado de la media aritmética, esta arrojó un valor de 3,24, localizada según el baremo como “Moderada presencia”, que aunado a los resultados frecuenciales, permiten inferir lo que presenta este indicador en los factores que influyen en el estrés académico; en correspondencia con la teoría de Palma-Delgado y Barcia-Briones (2020), los factores afectivos – emocional en los estudiantes, se apoya en la educación de las emociones, siendo importantes aprender a regularlas, para mitigar los efectos de estrés académico.

En lo que respecta al indicador Factores Cognitivos, se muestra en la referida Tabla 1, que el 26,10% de los estudiantes encuestados plantearon que siempre, aplican su potencial de aprendizaje para desarrollar sus actividades académicas; un 23,12% mencionaron casi siempre; un 17,82% a veces; un 17,46% casi nunca; y un 15,49% nunca.

La media aritmética obtenida del indicador factores cognitivos es de 3,41 con un valor significativo de “Alta presencia”, lo cual señala la importancia de manejar estos factores en el desarrollo de las actividades académicas

durante su formación profesional. En este sentido, Ruiz (2013) sostiene que la eficacia en el aprendizaje no se asocia exclusivamente a la capacidad cognitiva y aptitudinal, sino también de cómo el estudiante utiliza el potencial, en los denominados estilos de aprendizaje,

Como resultado final de la dimensión, Factores influyentes del estrés académico, se observa que el 26,6% de los estudiantes encuestados siempre cumplen con los indicadores para esta dimensión; el 22,51% se ubicó en la opción casi siempre se cumplen; el 18,08% opina que algunas veces; el 18,39% afirman que casi nunca; y, por último, el 14,62% se inclinó por la opción nunca (ver Tabla 1). No obstante, se muestra que, en las respuestas de los estudiantes, en cuanto a los factores generadores de estrés académico se ubicó en una categoría de “Moderada presencia” en el valor de la media aritmética de 3,36; infiriéndose de este resultado que los alumnos en estudio, muestran que están relacionados los factores socio-familiares, ambientales, afectivo-emocional y cognitivo con el estrés.

Por esta razón, estos factores están bajo el control del individuo, pues se relacionan con aquello que hace y desempeña. En base a estos resultados, se evidencia su congruencia con los postulados teóricos de Alfonso et al. (2015), los factores del estrés académico producto del proceso de aprendizaje se ve afectado por diversos aspectos que provocan en el estudiante un desequilibrio emocional y psíquico en los ámbitos familiar, docente y laboral.

## Conclusiones

Las reflexiones derivadas del desarrollo de investigación permitieron analizar el estrés académico en los estudiantes de la Universidad de La Guajira en Colombia, lo cual fue abordado en los estudiantes que participaron en el estudio. De acuerdo con esto, se evidenció que hay moderada presencia de situaciones ambientales, familiares, afectivos emocionales y cognitivos que los impactan, pero los pueden

controlar, sin afectar su desempeño en sus habilidades académicas, su conocimiento, y por ende en su aprendizaje.

Se destaca también, que el estrés escolar es un tema en constante evaluación en la Universidad, en particular en la dirección de bienestar estudiantil, pues de no controlarse a tiempo podría traer consigo enfermedades en los estudiantes que pudiesen afectar su calidad de vida, la salud, el rendimiento académico; así como su comportamiento y relación en el entorno institucional, familiar y la sociedad en general.

De manera que, se valida la importancia que la institución esté siempre orientada a la implementación de estrategias de atención estudiantil, que las aplique de manera periódica, con el fin de mitigar aquellos factores que puedan afectar su estabilidad emocional, actualizando y brindando herramientas que coadyuven a la gestión del tiempo, control de las emociones, reforzamiento de las relaciones familiares, desarrollo de la comunicación asertiva y efectiva, planeación de actividades estudiantiles, práctica de actividades deportivas y recreativas, entre otras.

Asimismo, se destaca lo relevante de estos resultados como un insumo para futuras investigaciones relacionadas con el tema del estrés académico, y también que se asuma como un elemento impulsor de líneas de investigación académica en el contexto de las ciencias sociales, dado lo importante que es el conocimiento de factores que pueden constituirse en estresores de los sentimientos y emociones en el ámbito del sector de la educación.

## Referencias bibliográficas

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.

- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: Un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289 <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/67>
- Castro-Alfaro, A. F., Pinto-Aragón, E. E., y Paz-Marcano, A. I. (2020). La responsabilidad social universitaria como acción voluntaria e integral en la Universidad de La Guajira. *Mundo FESC*, 10(19), 148-161. <https://www.fesc.edu.co/Revistas/OJS/index.php/mundofesc/article/view/543>
- Chávez, J. R., y Peralta, R. Y. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXV(E-1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/rcs.v25i1.29629>
- De Berard, M. S., Spielman, G. I., y Julka, D. L. (2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshmen: A longitudinal study. *College Student Journal*, 38(1), 66-80.
- Fisher, S. (1984). *Stress and perception of control*. Editorial Lawrence Erlbaum.
- Garbanzo, G. M. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. <https://doi.org/10.15517/REVEDU.V31I1.1252>
- García, J., Paz, A., y Cardeño, E. (2018). Liderazgo ético. Una perspectiva en universidades públicas del estado Zulia. *Opción*, 34(86), 696-730.
- Gómez, M. M. (2016). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Editorial Brujas.
- Gutiérrez, J. A., Montoya, L. P., Toro, B. E., Briñón, M. A., Rosas, E., y Salazar, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1), 7-17.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. D. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill/ Interamericana Editores.
- Lamas, H. A. (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386. <https://doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74>
- Leka, S., Griffiths, A., y Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y del estrés: Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756?locale-attribute=es&>
- López, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez, I. M., y Álvarez, A. A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVII(E-3), 50-63. <https://doi.org/10.31876/rcs.v27i.36488>
- Martín, I. M. (2012). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
- Mayora-Pernía, C. A., y Fernández, N. (2015). Locus de control y rendimiento académico en la educación superior: Una revisión bibliográfica. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 1-23. <https://doi.org/10.15359/ree.19-3.16>
- Micín, S., y Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-

64. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Morales, M. R., y Barraza, A. (2017). *Estrés y rendimiento académico en alumnos de una licenciatura en nutrición*. Red Durango de Investigadores Educativos, A.C.
- Nájera, F., y Fernández, T. (2011). El estrés académico y sus tensiones en la escuela normal; equilibrio entre demanda y resistencia. A. Barraza y A. Jaik (Eds.), *Estrés, burnout y bienestar subjetivo: Investigación sobre la salud mental de los agentes educativos* (pp. 10-33). Instituto Universitario Anglo Español y Red Durango de Investigadores Educativos A. C.
- Palma-Delgado, G. M., y Barcia-Briones, M. F. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 72-100.
- Paz, A., Harris, J., y García, J. (2015). Toma de decisiones: Reto para crear ventajas competitivas en las distribuidoras de alimentos gourmet. *Revista Desarrollo Gerencial*, 7(2), 100-118. <https://doi.org/10.17081/dege.7.2.1183>
- Paz, A., Pinto, E., y García, J. (2020). Universidad y sociedad aliado de la actividad extensionista para el desarrollo del emprendimiento en Venezuela. *Aglala*, 11(1), 47-63. <https://revistas.curn.edu.co/index.php/aglala/article/view/1569>
- Peiró, J. M., y Rodríguez, I. (2008). Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1540.pdf>
- Polo, A., Hernández, J., y Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 159-172.
- Prieto, R., Estrada, H., Palacios, A., y Paz, A. (2018). Factores del cambio organizacional. Claves de éxito en la gestión de empresas del sector petrolero. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXIV(1), 85-100.
- Ruiz, P. J. (2013). Los problemas escolares en la adolescencia. *Pediatría Integral*, XVII(2), 117-127. <https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2013/xvii02/05/117-127%20Problemas%20escolares.pdf>
- Sánchez-Otero, M., García-Guiliany, J., Steffens-Sanabria, E., y Hernández-Palma, H. (2019). Estrategias pedagógicas en procesos de enseñanza y aprendizaje en la educación superior incluyendo tecnologías de la información y las comunicaciones. *Información Tecnológica*, 30(3), 277-286. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000300277>
- Sanz, D. A., García, J. E., Prieto, R. A., y Paz, A. I. (2020). Lineamientos estratégicos para fortalecer la gestión gerencial en universidades de la costa atlántica. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, XXVI(E-2), 155-171. <https://doi.org/10.31876/rcs.v26i0.34120>
- Sarubbi, E., y Castaldo, R. I. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios* [Ponencia]. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR, Buenos Aires, Argentina.
- Tamayo, M. (2014). El proceso de la investigación científica. Editorial Limusa. D.F.
- Vélez, A., y Roa, C. N. (2005). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Educación Médica*, 8(2), 24-32.