



REPERCUSIONES DEL ESTRÉS SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Silvia González Pérez¹ y Angélica María Pablo Velázquez¹

¹ Instituto Politécnico Nacional. sgonzalezpe@ipn.mx

El estrés es un proceso que se inicia partir de una serie de demandas ambientales que recibe el individuo y a las cuales debe responder poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Se sabe que cuando la demanda ambiental es excesiva frente a estos recursos, se desarrolla una serie de reacciones adaptativas y movilización de recursos que implican activación fisiológica, las cuales incluyen reacciones emocionales negativas que suelen manifestarse como ira, depresión y ansiedad; sin embargo, la forma de responder al estrés es variable. Es una realidad que las actividades académicas generan estrés y que de acuerdo a como lo afrontan, se determinará una respuesta adaptativa o patológica; el objetivo de este trabajo fue identificar los factores que producen estrés en estudiantes de odontología del CICS-UST y sus repercusiones a nivel emocional, para lo cual se aplicó el inventario SISCO a 45 estudiantes que cursaban diferentes semestres; de ellos el 37.8% fueron estudiantes del género masculino, 62.2% del género femenino; la edad promedio de 21.4 años. El 86.7% reportó fatiga crónica, 75.6% refieren problemas de memoria, 66.6% desgano y en el mismo porcentaje refieren aumento en el consumo de alimentos. Por lo anterior es necesario identificar aquellas situaciones que les generan estrés, para evitar en lo posible las causas e implementar estrategias acerca del manejo del estrés y de esta forma contribuir a mejorar su desempeño.