

## INFLUENCIA DE LOS PROCESOS COGNITIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES EN LA UNIVERSIDAD DE LA GUAJIRA

### INFLUENCE OF COGNITIVE PROCESSES ON THE ACADEMIC STRESS OF STUDENTS AT LA GUAJIRA UNIVERSITY

Ana Rita Villa Navas<sup>1</sup>  
Elvis Eliana Pinto Aragón<sup>2</sup>  
Melani Carime Vásquez Maestre<sup>3</sup>

#### Resumen

La investigación suscita en analizar la influencia de los procesos cognitivos en el estrés académico de estudiantes en la Universidad de La Guajira, teniendo en cuenta que estos se encuentran en la etapa de adolescencia, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan en los jóvenes atención, conllevando a la práctica de estrategias de afrontamiento, para consolidar su identidad, autonomía, éxito personal y social, por lo que el ingreso a la universidad conlleva a situaciones que se pueden convertirse en efectos estresantes, debido a la experimentación y quizás falta de control en su relación en el nuevo ambiente. De este modo, el estudio se orientó del paradigma cuantitativo, enfoque positivista, tipo de investigación descriptivo, diseño no experimental, transaccional o descriptivo, población 840 alumnos, aplicando una muestra aleatoria simple, la recolección de datos se hizo con la técnica de encuesta e instrumento un cuestionario, evaluando su pertinencia con la experticia de cinco profesionales, y calculado la fiabilidad con formula alfa cronbach alcanzando un 87%, la interpretación de datos, se aplicó con la estadística descriptiva. Los resultados arrojaron un moderado nivel de estrés académico en los estudiantes de la universidad objeto de estudio, porque el alumno se ve frente a nuevas responsabilidades, carga de trabajo, miedo al fracaso, la presión de su familia, cambio de hábitos alimenticios, todos esos factores crear la presencia de estrés académico, haciendo necesario la práctica de estrategias que pudieses mitigar su presencia, alterando los procesos cognitivos, conductuales y por consiguiente el aprendizaje.

**Palabras clave:** Estrés, estrés académico, estudiantes, universidad de La Guajira

#### Abstract

The research raises the need to analyze the influence of cognitive processes on the academic stress of students at La Guajira University, taking into account that they are in the stage of adolescence, a phase of physical, psychological, sociocultural and cognitive changes that demand in young people attention, leading to the practice of coping strategies, to consolidate their identity, autonomy, personal and social success, so that the entrance to the university, leads to situations that can become stressful effects, due to experimentation and perhaps lack of control in their

Recepción: Agosto de 2021 / Evaluación: Septiembre 2021 / Aprobado: Octubre 2021

---

<sup>1</sup> Magister en Gerencia de Recursos Humanos. Psicóloga. Docente en la Universidad de La Guajira. Email: anarita@uniguajira.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2761-2448>

<sup>2</sup> Magister en Gerencia de Recursos Humanos. Trabajadora Social. Docente en la Universidad de La Guajira. Email: epinto@uniguajira.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9866-9751>

<sup>3</sup> Magister en Familia e Intervención Familiar. Antropóloga. Docente en la Universidad de La Guajira. Email: mcarimevasquez@uniguajira.edu.co. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3514-1546>

relationship in the new environment. In this way, the study was oriented towards the quantitative paradigm, positivist approach, descriptive type of research, non-experimental, transactional or descriptive design, population of 840 students, applying a simple random sample, data collection was done with the survey technique and instrument a questionnaire, evaluating its relevance with the expertise of five professionals, and calculated the reliability with cronbach's alpha formula reaching 87%, the interpretation of data was applied with descriptive statistics. The results showed a moderate level of academic stress in the students of the university under study, because the student is faced with new responsibilities, workload, fear of failure, pressure from his family, change in eating habits, all those factors create the presence of academic stress, making it necessary to practice strategies that could mitigate its presence, altering cognitive and behavioral processes and consequently learning.

**Keywords:** Stress, academic stress, students, La Guajira University

### **Introducción**

En la actualidad, son diversas las enfermedades de salud mental, que se han hecho presente en la vida del ser humano, representando una amenaza que impacta su desenvolvimiento natural en la sociedad, impactando en la calidad de vida y el equilibrio en una mente sana. Por tanto, este tema se ha convertido en un foco de atención en diversas organizaciones a escala mundial, quienes trabajan constantemente por crear directrices que contribuyan una vida sana en el hombre.

De tal manera, que cuando se habla de episodios que lo impactan como agente social, no se puede dejar de inferir , en su inserción ante un nuevo rol que asumir en su vida diaria, y nos referimos al sistema educación superior, ya que, en esta etapa su actuación se ve reflejado en la experimentación , de situaciones que generan incertidumbre, miedo , ansiedad, tensión, preocupación por mencionar algunos factores que le demanda su adaptación e impone su compromiso como estudiante en el sistema educativo, siendo llamado este Estrés Académico, llegando afectar tanto alumnos como docentes.

Por tanto, la incorporación de una persona a la educación superior, constituye un horizonte complejo e incierto, en su contacto con el entorno, que a su vez propicia una experiencia estresante, pues, su desenvolvimiento lo hacen asumir retos y cambios en el modelo de aprendizaje, el cual puede traer como consecuencias un incremento de efectos de riesgo estresores como es: tensión, nerviosismo, cansancio, agobio, inquietudes, temor, entre otros. En particular, todo ello incide en el estudiante que asume por vez primera un cambio de la educación básica secundaria a una educación superior, afectando en caso su estabilidad emocional e interrelación en la vida personal provocando un desequilibrio psíquico, emocional, familiar, porque su experiencia académica funciona como estresores curriculares o estímulos persistentes de respuesta ante situaciones de agobio.

Visto desde la perspectiva expuesta, la presente investigación tiene como objetivo general analizar la influencia de los procesos cognitivos en el estrés académico de estudiantes en la Universidad de La Guajira, pues muchos estudiantes de pregrado se encuentran en la etapa de adolescencia tardía, fase de cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan del joven estrategias de afrontamiento, que le permitan consolidar su identidad, autonomía, crecimiento y adaptabilidad en la vida tanto personal como en su relación social, por ende el ingreso a la universidad representa situaciones altamente estresantes, debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente generador de estrés.

El estrés es, un tema de interés en los diferentes escenarios de la sociedad, sin ser excluyentes del campo académico, donde la incorporación a la universidad (DeBerard, Spielman y Julka, 2004), implica enfrentar cambios desde la praxis del modelo de aprendizaje que se aplica, pues estos demanda autonomía e iniciativa, diversas estrategias de enseñanza, y evaluación de las competencias y, en muchos casos, en la esfera personal, cambios que se dan en las redes de apoyo social y aplicación a un nuevo entorno, factores estos que podrían aumentar el riesgo de que los estudiantes en el acceso a la universidad generen sintomatología clínica (Micin & Bagladi, 2011).

Para (Silva, López y Columba, 2020), el estrés, es un efecto negativo, que impacta en la vida del ser humano, generando un desequilibrio emocional, físico y psicológico el cual, afecta su relación e interacción en la sociedad, es decir crean un desequilibrio que se manifiesta en una serie de síntomas. No obstante, este efecto no es ajeno al contexto académico, según, Barraza (2008), el ingreso, la permanencia y el egreso de un estudiante en una institución educativa, reviste de experiencia de aprendizaje, el cual en caso afecta su equilibrio emocional, físico y psicológico convirtiéndose en un estrés académico.

Sobre este particular, el estrés provocado primeramente en estudiantes que ingresan en la institución universitaria, viene dado por cambios en patrones tanto de comportamiento como la adaptación del escenario de enseñanza – aprendizaje, ya que estos se ven en la necesidad de cambiar hábitos de estudio, productos de las exigencias que facultan la formación a otro nivel; razón por la que se ven en la necesidad de estructurar estrategias para conseguir los objetivos de su plan de vida. Sin embargo, algunos estudiantes adolecen de iniciativas para reorientar los esquemas de estudios anteriores y capacidad de adaptabilidad hacia las nuevas exigencias del mundo de formación universitaria, el cual implica más que un compromiso una responsabilidad compartida desde el seno familiar. Orlandini (1999, citado por Barraza, 2005), siguiendo la tradición que concibe el estrés como una tensión excesiva, 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”.

Si bien es cierto, el escenario universitario, coloca a prueba competencias y habilidades para obtener los objetivos planificados en la formación profesional, sometiendo al estudiante a requerimientos académicas, que implican nuevas responsabilidades, estrategias de evaluación, desarrollo de trabajos, y en algunos casos exigencias extenuantes que, provocan distanciamiento en las actividades de la vida social, entre ellos familiares y amigos. Por lo que vale señalar, que gran parte de estudiantes universitarios carecen de estrategias o adoptan acciones incongruentes, y que al detectar algún síntoma de malestar u agotamiento lo atribuyen a una molestia pasajero, en el que con el correr del tiempo revelan que se trata de señales, que se asemejan sin estar seguros a estrés.

Desde este contexto, se explica que el escenario de la universidad de La Guajira, no es anejo a situaciones que puedan atribuirse a estrés académicos en los estudiantes de pregrado, ya que, la incorporación a la vida universitaria, se hallan en la etapa de adolescencia, donde se inician los cambios físicos, psicológicos, socioculturales y cognitivos que demandan un comportamiento consonó con su edad juvenil, creando polémicas en su entorno por el modo de afrontarlos, debilitando las acciones que como persona, le ayuden a consolidar su identidad, autonomía, carácter, para obtener el éxito como ente social por naturaleza. De allí, que se le atribuya a la universidad focos de tensión personal y social, que se llegan a manifestar con episodios de

situaciones estresantes, pudiendo desde su comportamiento experimentar una falta de control en el nuevo ambiente caracterizado como potencialmente generador de estrés académico.

En este caso de estudio la Universidad de La Guajira, aunque tenga algunos estudiantes presentan algunos síntomas de estrés, estos al detectarse, se busca apoyo en la dirección de bienestar universitario, pero aun así son las aulas de clase donde el docente y compañeros evidencia la problemática resulta importante realizar un estudio para que sirva de utilidad a la institución, pudiendo mitigar los efectos que colocan en riesgo la vida y desenvolvimiento de los estudiantes en el escenario académico. De acuerdo a los aspectos planteados, se busca analizar la influencia de los procesos cognitivos en el estrés académico de estudiantes en la Universidad de La Guajira, teniendo como interrogante ¿De qué manera los procesos cognitivos influyen en el estrés académico en los estudiantes la Universidad de la Guajira

### **Estrés académico**

(Refieren Nájera y Ruiz 2011), que el estrés es una respuesta inesperada del organismo ante un estímulo inespecífico; se trata de una tensión generada ante situaciones agobiantes, las cuales forman reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos. Por su parte, Gutiérrez (2011), menciona que el estrés, es una respuesta automática y natural del cuerpo ante contextos amenazadoras o desafiantes, ya que el entorno, exige adaptaciones.

De la misma manera, (Toribio y Franco, 2016; García, Pérez, Pérez- y Natividad, 2012), el estrés académico, el cual tiene su repercusión en el ambiente educativo, viene siendo un estado que como respuesta invade la tranquilidad, el aprendizaje y bienestar de los estudiantes . De la misma manera aporta, Barraza (2007), 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; lo cual provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante), aunado a 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

Aunado a lo anterior, el estrés académico, es una tipología, presente en el ámbito educativo, el cual impacta tanto a docentes y estudiantes, generando 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, Montoya, Toro, Restrepo y Salazar, 2013; Alfonso; Calcines; Monteagudo y Nieves, 2015; García, Pérez, Pérez- y Natividad, 2012).

### **Procesos cognitivos**

Según los autores Garanto, Mateo y Rodríguez (2010), señalan que partiendo del hecho de que son diversas variables que afectan al aprendizaje y rendimiento académico, sin embargo, no todas no hacen en la misma proporción, ni se presenta de la misma manera; pues estas constituyen la dimensión cognitiva las que con mayor frecuencia son usadas como predictoras del rendimiento académico, teniendo en cuenta que las tareas y actividades escolares exigen la praxis y manejo de los procesos cognitivos.

De allí, Casanova (2012), quien describe que la relación entre capacidad y rendimiento no es estable, ni uniforme en los diferentes niveles de escolarización, así lo demuestran los resultados de los estudios impactan desde los procesos cognitivos, que se reflejan en la inteligencia y rendimiento. Por ende, se dedujo que la eficacia en el aprendizaje no está relacionada únicamente

con la capacidad cognitiva y aptitudinal, sino que depende también de cómo el estudiante utiliza ese potencial a través de los denominados estilos de aprendizaje, pues, estos se describen como los modos diferentes que tiene de percibir, estructurar, memorizar, aprender y resolver las actividades académicas en que los alumnos perciben, estructuran, memorizan, aprenden y resuelven las tareas y problemas escolares. De manera que dependiendo del estilo personal que adopten tendrán mayor o menor probabilidad de éxito.

### **Motivación**

Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir realizar acciones entre varias alternativas impulsando logro de manera satisfactoria. Tal como lo expresa Goleman (2010), quien señala que la motivación está relacionada con el impulso, porque éste provee eficacia al esfuerzo colectivo orientado a conseguir los objetivos de la organización y empuja al individuo a la búsqueda continua de mejores situaciones a fin de realizarse profesional y personalmente, integrándolo así en la comunidad donde su acción cobra significado. Al respecto, García y Dolan (2013), quien define que la motivación, trata de los procesos que implican la activación, dirección y persistencia de la conducta, entonces, se refiere a los factores cognitivos y afectivos que influyen en la elección, iniciación, dirección, magnitud, persistencia entre otros aspectos que influyen en la calidad de una acción.

Ahora bien, en síntesis, la mayoría de las causas que generan el estrés académico en los alumnos es la desmotivación, puesto que algunos no logran entender a los profesores, no soportan las clases aburridas, el tener que realizar diversas cosas, hace que haya una desmotivación creando ansiedad y agotamiento tanto físico como psicológico. Lo más grave de estas situaciones es que a medida que avanza el tiempo y si no se toman medidas adecuadas, este estrés puede causar enfermedades tornándose crónicas. En suma, todas estas enfermedades afectan directa o indirectamente el desempeño académico de los estudiantes, debido a que estas se tornan en un obstáculo más para lograr todo lo que se proponen.

### **Afectividad**

La teoría de la afectividad, según Piaget (1972, citado por Martínez, 2013), es el aspecto energético de la conducta, indisolublemente ligado a su otro aspecto, que es el estructural o cognoscitivo; para el mencionado autor, los afectos o sentimientos proporcionan las energías necesarias para dirigir la acción atribuyendo un interés hacia sí misma y un valor a sus fines, mientras que el aspecto cognoscitivo le imprime su estructura. De acuerdo a la exposición hecha por Piaget la afectividad es energía, en la medida en que el sentimiento dirige la conducta atribuyendo un valor a sus fines, hay que limitarse a decir que proporciona las energías necesarias a la acción, en tanto el conocimiento le imprime su estructura.

Por su parte, De Zubiria (2011), quien afirma que la afectividad humana, tiene como fin, humanizar al hombre por medio de la formación afectiva, para este autor, la afectividad antecede por millones de años a las operaciones mentales y a los conocimientos, lo cual tiene su antecedente en la revolución cognitiva, venciendo a la visión conductista, es decir, la revolución cognitiva observó al ser humano como un ser dotado de mente, poniendo a un lado la idea de un organismo sin mente.

De allí, que la afectividad humana, es valorar las realidades humanas, debido a que las personas no habitan una sola realidad sino tres mundos. El primero de ellos reúne las cosas y los seres vivos, lo material, físico y biológico, el segundo de ellos se ubica en el sujeto mismo a través de realidades subjetivas como los sentimientos, las angustias, los pensamientos, las palabras; el

mundo tres agrupa las creencias y los valores creados por el hombre. Ahora bien, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado convirtiéndose sus hábitos en insalubres debido al estrés ocasionado por el no cumplimiento de sus metas u objetivos, llevando con ello a que el estudiante busque soluciones en la ingestión de tranquilizantes, consumo de drogas para rendir más en sus actividades académicas.

### **Agotamiento emocional**

El agotamiento emocional , interviene una variable personal referida a la escasa disponibilidad de recursos de este tipo, relacionados con un agotamiento progresivo de las emociones, motivado a una afección del nivel afectivo, por cuanto se tiene que según Bosqued (2010), quien por su lado describe que perdiendo el sujeto la capacidad de expresar la “energía” necesaria para el desempeño de sus funciones; por último, intervienen las variables de tipo actitudinal ligadas a un estado de despersonalización y falta de reconocimiento del sujeto que recibe el trato áspero, rudo y cínico, producto del desarrollo de sentimientos negativos hacia esas personas; que en la mayoría de los casos se traduce en tratos deshumanizados, que pueden rayar en la falta ética.

De acuerdo con Gil-Monte (2012), quien describe que el agotamiento personal está compuesto de elementos distintivos, tales como: (a) Pérdida de energía, (b) Desgaste Físico y (c) Una constante sensación de sobre – esfuerzo. Al igual, la despersonalización esta signada por: (a) una pérdida de motivación hacia el ambiente escolar, (b) una actitud negativa hacia los demás, (c) constantes respuestas negativas hacia los docentes y compañeros de clases, (d) una percepción de culpabilidad a los que va dirigido el esfuerzo de ayuda, (e) desapego y aislamiento del que sufre la es- personalización y (f) una insensibilidad hacia las necesidades de los que solicitan su ayuda.

Asimismo, de acuerdo con el citado autor; la falta de realización personal se caracteriza por: (a) afectación del auto -confianza, (b) una merma del auto-concepto, (c) auto-evaluación negativa sobre su desempeño laboral y (d) una ausencia de la consciencia de logros. Así se dedujo que interviene otra variable emocional referida a la escasa disponibilidad de recursos de este tipo, relacionados con un agotamiento progresivo de las emociones, motivado a una afección del nivel afectivo, perdiendo el sujeto la capacidad de expresar la “energía” necesaria para el desempeño de sus actividades académicas; por último interviene variables de tipo actitudinal ligadas a un estado de despersonalización y falta de reconocimiento del sujeto que recibe el trato áspero, rudo y cínico, producto del desarrollo de sentimientos negativos hacia esas personas; que en la mayoría de los casos se traduce en tratos deshumanizados.

### **Metodología**

La postura epistémica, fue cuantitativa bajo un enfoque científico positivista, con una tipología de investigación descriptiva, diseño no experimental de campo , los datos se obtuvieron de información proporcionados por la población de 1200 estudiantes de los diferentes programas adscritas a las facultades, que por tratarse una cifra grande , se aplicó una muestra aleatoria simple, logrando 840 sujetos , quienes ejercen estudios de pregrado en la sede principal, es decir asentada geográficamente en el distrito especial, turístico y cultural de Riohacha , departamento de La Guajira, con la aplicación de un cuestionario, revisado, analizado y evaluado por la experticia de 5 profesionales , quien a su vez, se midió con una prueba piloto , obteniendo un porcentaje de fiabilidad de 87% , e interpretada la información con la estadística descriptiva, apoyada en un baremo de interpretación de datos promedios(Ver cuadro 1); siendo los aspectos señalados, argumentados por las teorías de los autores como Gómez (2016); Hernández, Fernández y Baptista

(2014); Palella y Martins, (2012); Arias (2016); Tamayo y Tamayo (2010); Paz, Paz, Estaba y Burgos (2022); Bernal (2016).

**. Cuadro 1 Baremo de interpretación de datos promedios**

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

**Fuente:** Elaboración propia (2022)

### Resultados y discusión

El análisis de los resultados fue realizado a través de la opinión emitida por las personas, que hacen parte de la población, conllevando a la interpretación de las respuestas obtenidas de 840 estudiantes de la Universidad de la Guajira, empleando la estadística descriptiva y argumentando con las teorías citadas.

**Tabla 1.**  
**Procesos Cognitivos**  
*Alternativas de Respuestas*

<i>Indicadores</i>	Siempre		Casi Siempre		A veces		Casi Nunca		Nunca		$\bar{x}$
	<b>Fa</b>	<b>Fr(%)</b>	<b>Fa</b>	<b>Fr(%)</b>	<b>Fa</b>	<b>Fr(%)</b>	<b>Fa</b>	<b>Fr(%)</b>	<b>Fa</b>	<b>Fr(%)</b>	<b>Media</b>
<i>Motivación</i>	148	21,93	206	24,55	164	19,55	168	19,96	118	14,00	3,20
<i>Afectividad</i>	206	24,49	177	21,04	161	19,19	194	23,06	103	12,22	3,23
<i>Agotamiento</i>	224	26,70	179	21,33	150	17,82	169	20,14	118	14,0	3,27
<i>Emocional</i>	262	31,23	226	26,94	146	17,34	122	14,54	84	9,95	3,55
<i>Promedio Dimensión</i>	<b>210</b>	<b>26,09</b>	<b>197</b>	<b>23,47</b>	<b>155</b>	<b>18,47</b>	<b>163</b>	<b>19,43</b>	<b>105</b>	<b>12,54</b>	<b>3,31</b>

**Fuente:** Elaboración propia (2021)

Como se puede observar en la tabla 1, en el análisis del indicador Motivación, se tiene que 24,55% de los encuestados eligieron la alternativa casi siempre muestran interés por los contenidos curriculares, aunque no esté de acuerdo con lo que expresa y se esfuerzan por alcanzar un mayor nivel académico durante el quehacer educativo, mientras que un 21,93% siempre, un 19,66, casi nunca, 19,55 a veces y un 14% nunca.

Considerando el enfoque desde el punto de vista de la media aritmética, con un valor de 3,20 que según el baremo se interpreta como “moderado nivel”, ya que significa que los estudiantes muestran un moderado interés por los contenidos curriculares y tratan de esforzarse por obtener un mejor rendimiento. En base a las anteriores consideraciones, se observa la concordancia con lo planteado por Goleman (2010), el cual refiere que la motivación está relacionada con el esfuerzo colectivo, cuya finalidad es conseguir los objetivos establecidos, para lograr realizarse como profesional e integrarse a la comunidad, donde sus acciones cobran significado

En este mismo orden de ideas, en consideración al indicador Afectividad, se puede observar que el 24,49% de los encuestados precisa que aplica estrategias para mantener una relación de

convivencia entre sus compañeros de clases, asimismo, manejando las angustias que ocasiona el no cumplimiento de las actividades académicas, con un 21,04% casi siempre lo hacen, un 23,06, casi nunca, 19,19% a veces y finalmente un 12,22% nunca.

Atendiendo al resultado de la media aritmética, para este indicador obtuvo el resultado de 3,23 con categorización de “moderado nivel” en el concepto medido, lo cual indica que de acuerdo a esta óptica, los estudiantes de estudio consideran medianamente la afectividad como un proceso cognitivo que puede afectar el cumplimiento de las actividades académicas. En virtud de los resultados anteriores, se deduce que los mismos guardan mediana concordancia con los planteamientos teóricos de Martínez (2013), los afectos o sentimientos proporcionan las energías necesarias para dirigir la acción atribuyendo un interés hacia sí misma y un valor a sus fines, mientras que el aspecto cognoscitivo le imprime su estructura.

En este mismo sentido, en cuanto al indicador Agotamiento, con un 26,70% los encuestados, eligieron siempre porque han sentido que han perdido energía en el cumplimiento de sus actividades y siente la falta de reconocimiento por parte del docente por el esfuerzo en el resultado de su actividad académica, mientras que un 21,33% eligieron la opción casi siempre, un 20,14% casi nunca, un 17,82 a veces y con tan solo un 14% nunca. Desde el punto de vista del análisis, la media aritmética para este indicador arrojó 3,27, situándose según el baremo establecido en moderado nivel, lo que significa que los estudiantes se sienten moderadamente agotados por el cumplimiento de sus actividades académicas. En base a estos resultados, se puede percibir concordancia en los postulados de Bosqued (2010), quien afirma la energía es necesaria para un mejor desempeño de las funciones, y si el individuo pierde esta capacidad de expresar la energía, se sentirá con agotamiento y sentimientos negativos.

Seguidamente, para el indicador Emocional, se puede apreciar en la tabla que un 31,23% de los encuestados escogieron la opción siempre, un 26,94% casi siempre, un 17,34, a veces, un 14,54 casi nunca y un 9,95% nunca en cuanto a que no se siente reconocidos por parte del profesor el esfuerzo que ellos dedican para cumplir con sus actividades curriculares. Dentro de este marco, la media aritmética para este indicador fue de 3,55 considerada por el baremo de interpretación como Alto nivel, lo que significa para este indicador los estudiantes sienten que sus esfuerzo no son reconocidos por parte del docente. Lo anterior, concuerda con lo estipulado por Gil-Montes (2012), cuando afirma la escasa disponibilidad de los recursos emocionales, la capacidad que tienen el sujeto de expresarlos y falta de reconocimiento del sujeto que recibe el trato áspero, rudo y cínico, producto del desarrollo de sentimientos negativos hacia esas personas; que en la mayoría de los casos se traduce en tratos deshumanizados.

Al cierre de esta dimensión, Procesos Cognitivos, se observa que el 26,09% de los estudiantes, siempre cumplen con los indicadores motivación, afectividad, agotamiento y emocional; el 23,47% se ubicó en la opción casi siempre se cumplen, el 18,47% opina que algunas veces, el 19,43% afirman que casi nunca y, por último, el 12,54% se inclinó por la opción nunca. En este sentido, la media aritmética se ubicó en 3,31, en moderado nivel según el baremo de interpretación, infiriendo que los estudiantes muestran un moderado nivel con respecto a esta dimensión. Lo anterior tienen concordancia con lo establecido por Casanova (2012), donde describen como los modos diferentes en que los alumnos perciben, estructuran, memorizan, aprenden y resuelven las tareas y problemas escolares. De manera que dependiendo del estilo personal que adopten tendrán mayor o menor probabilidad de éxito escolar.

### Conclusiones

A modo de conclusión, al analizar los procesos cognitivos que inciden en el estrés académico de los estudiantes de la Universidad de La Guajira, de acuerdo a los resultados arrojados se describen de manera moderada la motivación, la afectividad, el agotamiento y el aspecto emocional, como percibe los alumnos estos procesos, porque toda va a depender del estilo personal que adopten tendrán mayor o menor probabilidad de éxito escolar.

### Referencias bibliográficas

- Alfonso Águila, Belkis, Calcines Castillo, María, Monteagudo de la Guardia, Roxana & Nieves Achon, Zaida. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. Recuperado en 06 de febrero de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013&lng=es&tlng=es).
- Arias, F. (2016). *El Proyecto de Investigación*. Venezuela, Editorial Episteme. Séptima Edición ampliada y corregida.
- 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>
- Barraza, A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Revista Electrónica Psicología Científica.com*, . Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-232-1-estres-academico-un-estado-de-lacuestion.html>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación*. México. Editorial Pearson
- Bosqued. (2010). *Aprendizaje Estructurado de Emociones*. El círculo. Introducción al aprendizaje
- Casanova, M. A. (2012). *La evaluación de competencias básicas*. Madrid: La Muralla.
- 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.
- De Zubiria. (2011). *Psicología Educacional*. Editorial PAIDOS, Buenos Aires: Argentina.
- García y Dolan. (2013). *El Rendimiento Académico*. Editorial PAIDOS, Buenos Aires: Argentina.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, LA (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44 (2), 143–154.
- Garanto, J., Mateo, JJ, & Rodríguez, SO (2010). Modelos y técnicas de análisis del rendimiento académico. *Revista De Educación*
- Gil-Monte, P. (2012). *On Communicative Competence*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Goleman, D (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. España. Editorial el Kairo
- Gómez, M. M. (2016). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Editorial Brujas.
- Gutiérrez, D. (2011). Síntomas de Estrés en Estudiantes De Posgrado. Compendio de investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. Estrés, burnout y bienestar subjetivo. México. Instituto Universitario Anglo Español Red Durango de Investigadores Educativos A. C. [http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estres\\_burnout\\_y\\_bienestar\\_sujetivo.pdf](http://www.redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf)
- Gutiérrez J., Montoya L., Toro B., Briñón M., Restrepo, E. y Salazar, L. (2013) Depresión en Estudiantes Universitarios y su Asociación con el Estrés Académico. *Revista CES Med*

- 24(1). (Consultado 08/05/2018) En:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v24n1/v24n1a02.pdf>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014), *Metodología de la Investigación*. México. Editorial Mc. Graw Hill Interamericana Editores, S.A. Sexta Edición.
- Martínez, V. (2013). Diversos condicionantes del fracaso escolar en la educación secundaria. *Revista Iberoamericana de Educación*, (51), 67-85.
- Micin, 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>.
- Nájera, F. y Fernández, T. (2011). El Estrés Académico y sus tensiones en la escuela normal; equilibrio entre demanda y resistencia. *Compendio de investigaciones sobre la salud mental de los agentes educativos. Estrés, burnout y bienestar subjetivo*. México. Instituto Universitario Anglo Español Red Durango de Investigadores Educativos A. C. [https://www.academia.edu/3531566/Estr%C3%A9s\\_Burnout\\_y\\_Bienestar\\_Subjetivo](https://www.academia.edu/3531566/Estr%C3%A9s_Burnout_y_Bienestar_Subjetivo).
- Palella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa 3ra Ed* (2012). FEDEUPEL. Caracas. Venezuela.
- Paz, U., Paz, A., Estaba, R. y Burgos, M. (2022). *Reflexiones sobre el proceso de investigación científica*. Chile. Editorial Pragmatika
- Silva-Ramos, MF., López-Cocotle, JJ. & Columba Meza-Zamora, ME. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. <https://redalyc.org/journal/674/67462875008/>
- Tamayo y Tamayo, M. (2010). *El Proceso de la Investigación Científica*. México Editorial Limusa. D.F.
- Toribio, C y Franco, S. ( 2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. *Salud y Administración*, Volumen 3 Número 7 Enero-Abril 2016. Pp 11-18. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/49/46>