

IMPACTO DEL ESTRÉS EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

IMPACT OF STRESS ON ACADEMIC PERFORMANCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Juan Guillermo Castañeda Rojas

Tecnológico Nacional de México/ IT de Celaya, México
Juan.castaneda@celaya.tecnm.mx

José Porfirio González Farías

Tecnológico Nacional de México/ IT de Celaya, México
porfirio.gf@celaya.tecnm.mx

Recepción: 25/noviembre/2024

Aceptación: 29/enero/2025

Resumen

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones desafiantes o amenazantes, pero cuando se vuelve crónico, puede afectar negativamente la salud física y mental. La salud mental en estudiantes universitarios es un tema de creciente preocupación y relevancia en la sociedad. La transición a la vida universitaria, marcada de nuevos desafíos académicos, sociales y personales, puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y psicológico de los estudiantes. Para llevar a cabo esta disertación se tomó como base de investigación las variables estrés y desempeño académico, evaluando una muestra total de 100 *sujetos* de estudio con un *Alfa de Cronbach* de 84.3%.

Palabras Clave: Desafíos académicos, emocionales, sociales, estudiantes universitarios, salud mental.

Abstract

Stress is a natural response of the body to challenging or threatening situations, but when it becomes chronic, it can negatively affect physical and mental health. Mental health in university students is a topic of growing concern and relevance in society. The transition to university life, marked by new academic, social and personal challenges, can have a significant impact on students' emotional and

psychological well-being. To carry out this dissertation, the variables stress and academic performance were taken as a research basis, evaluating a total sample of 100 study subjects with a Cronbach's Alpha of 84.3%.

Keywords: *Academic, emotional, social challenges, university students, mental health.*

1. Introducción

El estrés en estudiantes universitarios es un fenómeno ampliamente reconocido que afecta a una gran cantidad de estudiantes a nivel mundial, este puede derivarse de múltiples factores, y su impacto no solo afecta el bienestar general de los estudiantes, sino que también puede influir negativamente en su rendimiento académico y en la capacidad de llevar una vida plena. Durante esta etapa de sus vidas, los jóvenes enfrentan una serie de presiones, como la carga académica, la adaptación a un nuevo entorno social, la planificación de su futuro profesional y en muchos casos, la distancia de sus familias. Estos factores pueden contribuir al aumento en los niveles de estrés, ansiedad y depresión. Para esta disertación se identificó a [Vergara, 2023] en su investigación titulada Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios, el objetivo de estudio es caracterizar el estado de salud mental y el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este, como resultado de su investigación el 65% de los estudiantes presentaron indicadores de trastornos relacionados a la salud mental y bajos niveles de bienestar psicológico, el 5% presentan tratamiento para problemas de salud mental. Por otra parte, [González, 2021] realizó un estudio titulado Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios en la Universidad San Carlos de Guatemala, siendo el objetivo de esta investigación determinar la asociación de ansiedad y resiliencia con el bienestar psicológico de estudiantes universitarios su principal hallazgo de investigación reporta que alrededor del 35% de estudiantes universitarios presentan ansiedad en algún nivel y el 13% reporta niveles severos. A su vez [Pérez, 2020] en su investigación titulada Estrés en universitarios: Casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile encontró que el nivel de estrés percibido

por estudiantes mexicanos de nivel superior en escala de 1 a 5 se ubican en el rango de 3 siendo los principales estresores académicos la injusticia de autoridades (3.66), la falta de tiempo (3.45) y el trabajar en exceso (3.43).

Marco teórico

De acuerdo con [Araujo, 2020] el concepto de estrés es relacionado directamente con la tensión provocada por situaciones agobiantes que generan reacciones físicas o psicológicas, es la respuesta instintiva y habitual de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes, el estrés físico se presenta cuando la persona no puede desempeñarse correctamente y daña su salud, en cuanto al estrés psíquico es causado por las autoexigencias para el cumplimiento de metas eliminando todo sentido de la autosuperación. Para la [OMS, 2020] el estrés académico es una reacción del organismo que se activa emocional y conductualmente ante estímulos de carácter académico. A su vez [Depraect et al 2017] describe que el estrés académico se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, esto quiere decir en aquellas situaciones que el estudiante percibe como angustiante, su transcurso universitario. De acuerdo con [Barraza et al 2015] 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 estudiante son considerados estresores. Por su parte, [Jerez y Oyarzo, 2015] señalan que dentro de los estresores más comunes destacan: Las evaluaciones de los profesores, la sobrecarga de tareas, y trabajos escolares aunado al tiempo limitado para hacerlos. De acuerdo [Sarubbi y Castaldo, 2013] las actividades que se realizan durante el transito académico, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas, compromisos, son eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje, pero cuando ocurre una sobrecarga aparece el estrés como respuesta del cuerpo ante la exigencia escolar. Para [Gutiérrez y Amador, 2016] las principales causas del estrés académico son: la carga de horarios, el sistema de evaluaciones, el sistema financiero, la carga de trabajo, las dificultad con material

de estudio, el estilo de vida, la competencia, la adaptación y las exigencias del curso. En el caso de los síntomas derivados del estrés escolar, a decir de [Barraza, 2018], estos suelen clasificarse en físicos y psicológicos, dentro de los primeros regularmente se encuentran la fatiga, problemas digestivos e hiperventilación., mientras que, en los segundos, sobresalen los sentimientos de depresión, tristeza y ansiedad.

De acuerdo con [Escobar et al 2018] la incorporación a la universidad constituye una experiencia estresante que implica afrontar situaciones que buscarán cambiar la forma de aprendizaje. Dichos cambios pueden aumentar el riesgo de que los estudiantes presenten altos niveles de estrés, asimismo, se pueden presentar una serie de síntomas como el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio y la inquietud.

En cuanto a [Gutiérrez y Amador,2016] mencionan que entre las consecuencias del estrés académico se encuentran el incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración, tensión muscular, respiración entrecortada, roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica y problemas de digestión.

Las reacciones conductuales más relevantes son el deterioro del desempeño académico, aislamiento, consumo de alcohol, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.

Planteamiento del problema

Debido a la importancia de la salud mental en los estudiantes universitarios, surge la inquietud de saber si la ausencia de problemas como el estrés o la ansiedad son un indicador suficiente que expliquen el éxito académico o si, por lo contrario, es necesaria la existencia de una cantidad determinada y concreta de variables para que se pueda lograr.

Comprender las causas y efectos del estrés en estudiantes universitarios es crucial para desarrollar estrategias y políticas efectivas que promuevan un ambiente académico saludable.

Identificar las fuentes de estrés y su impacto permitirá implementar medidas de apoyo adecuadas que permitan garantizar el éxito académico.

Preguntas de investigación

- ¿De qué manera impacta el estrés en la percepción del aprovechamiento en estudiantes universitarios?
- ¿De qué manera impacta el estrés en las calificaciones de estudiantes universitarios?
- ¿De qué manera impacta el estrés en la percepción del logro académico en estudiantes universitarios?

Objetivo general

Determinar el impacto del estrés en el desempeño académico en estudiantes universitarios.

Objetivos específicos

- Determinar el impacto del estrés en la percepción del aprovechamiento en estudiantes.
- Determinar el impacto del estrés en las calificaciones de estudiantes.
- Determinar el impacto del estrés en la percepción de logro académico en estudiantes.

Hipótesis

El estrés impacta significativamente en el desempeño académico en estudiantes universitarios.

2. Métodos

Para esta investigación se aplicó el método cuantitativo, los datos fueron recabados mediante el uso de cuestionario de escala Likert, se analizaron mediante el software jamovi 2.3.28, con una muestra de 100 participantes de distintos grados y especialidades, es no experimental debido a que el propósito de esta investigación no es la manipulación deliberadamente la variable de estudio. Al utilizar esta metodología, se espera obtener una comprensión integral del Impacto que tiene el estrés en el desempeño académico en los estudiantes universitarios.

3. Resultados

Para el análisis de la estadística descriptiva, se presentan las Tablas 1 a 5 con los datos demográficos de la población de estudio, en la Tabla 1 se puede destacar la participación mayoritaria de los varones, la Tabla 2 muestra una mayor participación de jóvenes en el análisis, en la Tabla 3 se destaca una mayor participación de la carrera de ingeniería industrial, la Tabla 4 muestra una mayor participación de los primeros semestres de la carrera y en la Tabla 5 se observa que la mayoría de los participantes se encuentran en el nivel medio de desempeño.

Tabla 1 Género de los participantes.

Género	Frecuencia	Porcentajes
Femenino	40	40%
Masculino	59	59%
Prefiero no responder	1	1%
Total	100	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 2 Edades de los participantes.

Rango de edad	Frecuencia	% del total	% Acumulado
18 a 21	60	60%	60%
22 a 25	39	39%	99%
26 a 29	1	1%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 3 Carrera de los participantes.

Carrera	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Licenciatura en administración	13	13%	13%
Ingeniería Bioquímica	2	2%	15%
Ingeniería Industrial	35	35%	50%
Ingeniería Mecánica	2	2%	52%
Ingeniería Mecatrónica	7	7%	59%
Ingeniería Química	2	2%	61%
Ingeniería en Gestión Empresarial	14	14%	75%
Ingeniería en Sistemas Computacionales	25	25%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 4 Semestre de los participantes.

Rango de edad	Frecuencia	% del total	% Acumulado
1ero a 4to	28	28%	28%
5to a 8vo	57	57%	85%
9no a 12vo	15	15%	100%

Fuente: elaboración propia.

Tabla 5 Desempeño académico.

Desempeño académico	Frecuencia	% del total	% Acumulado
Malo	2	2%	2%
Regular	48	48%	50%
Bueno	42	42%	92%
Muy bueno	8	8%	100%

Fuente: elaboración propia.

Las Tablas 6 a 8 presentan pruebas estadísticas para el análisis de esta investigación. La Tabla 6 muestra que los resultados del instrumento son fiables para su análisis, en la Tabla 7 se observar una diferencia significativa entre los dos grupos y en la Tabla 8 una cuarta parte de los estudiantes han considerado suspender sus estudios.

Tabla 6 Alfa de Cronbach.

Estadísticas de Fiabilidad de Escala		
Escala	0.84	Buena

Fuente: elaboración propia.

Tabla 7 Prueba T para Muestras Independientes.

Estadístico p			
PS	U de Mann-Whitney	199	< 0.001

Fuente: elaboración propia.

Tabla 8 Atención psicológica.

Condición	SI	NO
Ha recibido atención psicológica.	44%	56%
Ha considerado tomar medicamentos para lidiar con problemas de estrés.	27%	73%
En los últimos 6 meses ha considerado suspender sus estudios (retirarse del programa durante al menos un período)	25%	75%
Siente que su rendimiento académico está siendo afectado por el estrés.	63%	37%

Fuente: elaboración propia.

4. Discusión

Las situaciones de malestar emocional, como ansiedad, depresión o estrés, son comunes en los estudiantes universitarios debido a la gran cantidad de competencias y habilidades cognitivas que deben poseer y, sobre todo, las presiones y demandas académicas que deben afrontar. Estas situaciones suponen

malestar emocional como consecuencia de la percepción de que las situaciones estresantes superan los recursos personales y sociales del individuo.

Los resultados demuestran que un 63% de los estudiantes presentan indicadores de estrés lo cual se acerca a los obtenidos por [Vergara, 2023] donde su investigación señala que el 65% de los estudiantes presentaron indicadores de trastornos psicológico. Por otra parte, los resultados demuestran que el 82% de los estudiantes presentan un grado de ansiedad refutando con ello los resultados obtenidos por [González, 2021] donde reporta un 35%. A su vez los resultados demuestran que el 28% de los estudiantes consideran que no tiene suficiente tiempo para completar sus tareas y estudiar para los exámenes concordando con los resultados obtenidos por [Pérez, 2020].

En cuanto las preguntas de investigación:

- ¿De qué manera impacta el estrés en la Percepción del aprovechamiento en estudiantes universitarios?

El estrés llega a tener un alto impacto significativo debido a la falta de concentración, baja motivación, y ansiedad en los estudiantes, por tiempo prolongado puede ocasionar problemas de salud mental y físicos estos problemas interfieren directamente con su capacidad de interactuar socialmente lo cual repercute directamente en su aprovechamiento académico.

- ¿De qué manera impacta el estrés en las calificaciones de estudiantes universitarios?

El estrés es la principal causa de nerviosismo y ansiedad durante los exámenes, afecta principalmente la capacidad para recordar y aplicar lo que se ha aprendido, dando como resultado bajas calificaciones.

- ¿De qué manera impacta el estrés en la percepción del logro académico en estudiantes universitarios? El estrés académico puede distorsionar la percepción que los estudiantes tienen de su propio éxito, llevándolos a subestimar sus logros y capacidades de aprendizaje.

5. Conclusiones

El estrés es una experiencia común entre los estudiantes universitarios, pero es manejable con estrategias adecuadas y recursos de apoyo. Reconocer los signos de estrés y tomar medidas proactivas para abordarlo puede ayudar a mejorar la calidad de vida y el éxito académico. Si el estrés se vuelve abrumador, es importante buscar ayuda profesional para encontrar una solución personalizada. Promover un ambiente universitario que apoye la salud mental no solo ayuda a los estudiantes a enfrentar los desafíos, sino que también fomenta un entorno de aprendizaje más saludable y productivo donde los estudiantes universitarios puedan desarrollar una mejor calidad de vida y por ende un mayor éxito. El reconocimiento y abordaje de los problemas de salud mental son cruciales para garantizar que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial académico.

6. Bibliografía y Referencias

- [1] Araujo Pulido Guadalupe Teresa.(2020) El Estrés ¿Qué es y cómo manejarlo? <https://www.insp.mx/insp/cuidando-tu-salud/el-estres-ique-es-y-como-manejarlo.html>
- [2] Barraza A, Martínez JL, Silva JT, Camargo E, Antuna R. Estresores académico y género: un estudio exploratorio de su relación en alumnos de licenciatura. *VE-IUNAES* [revista en Internet]. 33-43. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4034740>.
- [3] Barraza , A. (2018). Estrategias del afrontamiento religioso, estrés y sexo, en docentes de educación primaria. Análisis de su relación. *Alternativas en Psicología*, 40, 51-64. <https://www.alternativas.me/numeros/2-uncategorised/179-estrategias-del-afrontamiento-religioso-estres-y-sexo-en-docentes-de-educacion-primaria>.
- [4] Depraect, N. E. Z., Decuir, M. G. S., Castro, M. L. C., y Salazar, J. R. Q. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista de la Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4). http://sistemanodalsinaloa.gob.mx/archivoscomprobatorios/_11_articulosrevisatin dexadas/22159.pdf.

- [5] Escobar, E., Soria de Mesa, B., López, G., y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante*.
- [6] González-Aguilar, D. W. (2021). Bienestar psicológico, resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 4(1), pp 43-58. DOI: <https://doi.org/10.46954/revistages.v4i1.53>
- [7] Gutiérrez, H. A. M., & Amador, M. M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *QUIPURAMAYOC*, 24(45A), 23-28.
- [8] Jerez, Mónica., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>.
- [9] Maceo Palacio O, Maceo Palacio A, Varón Blanco YO, Maceo Palacio M, Peralta Roblejo Y. Estrés académico: causas y consecuencias. *RM*. 2013; 17 (2). <https://revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/302>
- [10] Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Salud mental.
- [11] Pérez Ruvalcaba Sara Lidia ©UNIVERSIDAD DE COLIMA, 2020, Estrés en universitarios Casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile. ISBN:978-607-8549-62-7
- [12] Sarubbi de Rearte, E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Nuevo encuentro de investigadores en Psicología MERCASUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina. <https://www.academica.org/000-054/466>.
- [13] Scobar Zurita, E. R., Soria de Mesa, B. W., López Proaño, G. F., & Peñafiel Salazar, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- [14] Vergara Darré, M. V. (2023). Trastornos mentales y bajos niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista científica Ciencias De La Salud*, 5, 01–09. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2023.e5113>.