

Estrés y rendimiento académico de estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Manabí. Estudio descriptivo transversal

Villamar Montero Mireya Esperanza

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6411-5204>

Correo: mvillamar9005@utm.edu.ec

Universidad Técnica de Manabí (UTM) Portoviejo, Ecuador

Javier Francisco Sosa Arteaga

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6548-8690>

Universidad Técnica de Manabí (UTM). Portoviejo, Ecuador

Recibido: 15-01-2026

Aceptado: 10-06-2026

Publicado: 05-07-2026

Resumen

El estrés académico es una respuesta sistémica a las demandas universitarias que impacta la salud y el rendimiento. El objetivo fue determinar los niveles de estrés académico y su correlación con el rendimiento académico en estudiantes de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí, para caracterizar el impacto de este fenómeno y sentar las bases empíricas. Este estudio fue descriptivo transversal, con un enfoque cuantitativo y diseño no experimental, se aplicó el Inventario SISCO a 75 estudiantes seleccionados por muestreo intencional. Los resultados revelan una prevalencia alarmante: el 52% presenta estrés muy alto y el 15% alto. Los principales estresores son el tiempo limitado para trabajos 68% y la evaluación docente 55%. Los síntomas físicos y emocionales más frecuentes son problemas digestivos 55%, trastornos del sueño 46% y comportamientos nerviosos 48%. Las estrategias de afrontamiento predominantes son la autorregulación, defender ideas, 75%; planificación, 50%, mientras que la búsqueda de ayuda profesional es menor 41%. El análisis confirma que los síntomas asociados al estrés, como la fatiga y los problemas de concentración, deterioran directamente la capacidad académica. La discusión subraya que la sobrecarga de tareas y la presión temporal generan un desequilibrio sistémico. Se concluye que el estrés académico es un fenómeno crítico en esta población, caracterizado por una alta prevalencia, manifestaciones físicas significativas y un uso limitado de recursos de apoyo profesional.

Palabras clave: estrés académico; estudiantes universitarios; intervención educativa; psicoterapia; rendimiento académico.

Stress and Academic Performance of University Students at the Technical University of Manabí: A Cross-Sectional Descriptive Study

Abstract

Academic stress is a systemic response to university demands that impacts health and performance. The objective was to determine the levels of academic stress and its correlation with academic performance in eighth-semester Psychology students at the Technical University of Manabí, in order to characterize the impact of this phenomenon and establish an empirical basis. This descriptive cross-sectional study, with a quantitative approach and a non-experimental design, administered the SISCO Inventory to 75 students selected through purposive sampling. The results reveal an alarming prevalence: 52% present very high stress and 15% high stress. The main stressors are limited time for assignments (68%) and faculty evaluations (55%). The most frequent physical and emotional symptoms are digestive problems (55%), sleep disorders (46%), and nervous behavior (48%). The predominant coping strategies are self-regulation and defensive thinking (75%) and planning (50%), while seeking professional help is less common (41%). The analysis confirms that stress-related symptoms, such as fatigue and concentration problems, directly impair academic performance. The discussion underscores that workload overload and time pressure create a systemic imbalance. It is concluded that academic stress is a critical phenomenon in this population, characterized by high prevalence, significant physical manifestations, and limited use of professional support resources.

Keywords: academic stress; university students; educational intervention; psychotherapy; academic performance.

Introducción

El estrés es una respuesta psicológica y fisiológica ante demandas percibidas como desafiantes o amenazantes y su prevalencia en el ámbito académico es una problemática ampliamente documentada. Los estudiantes universitarios, particularmente aquellos en etapas avanzadas de sus carreras, están expuestos a factores estresantes que pueden impactar significativamente su rendimiento académico y bienestar psicológico (Mariño, 2023). En el contexto de la Universidad Técnica de Manabí, los estudiantes de octavo semestre de la carrera de Psicología enfrentan exigencias como la preparación de tesis, prácticas profesionales y altos estándares académicos, estas condiciones crean un entorno propicio para la aparición de estrés, lo que justifica un análisis exhaustivo de sus implicaciones y posibles intervenciones.

Autores como Castillo et al. (2020) sostienen que el Estrés Académico (EA) muchas veces es empleado de forma superficial, sin entender su alcance y limitaciones. El EA es la reacción normal que poseen los estudiantes frente a las diversas exigencias que enfrentan en la Universidad, burnout, estrés escolar y estrés de examen, los cuales carecen de una conceptualización clara y se enfocan de manera bidimensional en los estresores y síntomas. Con frecuencia, estos términos a menudo se entrelazan con otros constructos teóricos como la ansiedad y la vulnerabilidad psicológica, y presentan una variedad de instrumentos de evaluación que no siempre están claramente definidos.

El EA por su parte se ha descrito como un proceso sistémico, adaptativo y en esencia, psicológico, que está integrado por tres componentes sistémico procesuales. El primer componente son los estímulos, una serie de demandas por el alumno percibidas como estresores. El segundo componente es un desequilibrio sistémico que imponen los estresores; en este sentido, los síntomas indican que el equilibrio ha sido alterado. El tercer componente, es un proceso de afrontamiento, que se define como las reacciones del alumno para devolver la condición sistémica a un proceso de equilibrio “normal” (Castillo et al., 2020). De esta manera, se identifican tres componentes sistémico-procesuales del Estrés Académico los estímulos: stresores (input), los síntomas que indican el desequilibrio sistémico y las estrategias de afrontamiento (output).

El estrés académico se manifiesta a través de procesos cognitivos y afectivos en respuesta a los estresores del entorno académico, clasificando estas experiencias como amenazas, retos o demandas que pueden ser abordadas con eficacia o no, generando emociones anticipatorias como preocupación, ansiedad, ira, tristeza y satisfacción

(Tavizón et al., 2022).

En el estudio de Armenta et al. (2020) detalla el EA en los estudiantes universitarios, donde presentan las reacciones físicas las más comunes son; la fatiga crónica, miedo y somnolencia. Además, las reacciones psicológicas que presentan se destacan; la inquietud, sentimientos de tristeza, problemas de concentración, incapacidad de relajarse y angustia. A parte de afectar directamente el bienestar y salud de los estudiantes universitarios, el EA provoca cambios comportamentales entre los cuales destacan, el aumento o reducción del consumo de alimentos, ingesta de alcohol y tabaco.

El rendimiento académico es la combinación de diversos factores, como lo son; biológico, psicológico, económico y sociológico, estos influyen y determinan el proceso enseñanza- aprendizaje en los estudiantes (Cárdenas et al., 2020). Asimismo, es una señal del aprendizaje alcanzado por el estudiante durante el periodo académico, en muchas ocasiones el sistema educativo lo relaciona a excelencia en la educación. Por otra Rodríguez & Guzmán (2019), señalan que parte el rendimiento es complejo, y es denominado una aptitud del estudiante en su desempeño académico; además posee carácter conceptual y semántico.

El rendimiento académico es el resultado de un proceso de instrucción o formación, se entiende como la capacidad de responder satisfactoriamente a estímulos educativos, según los objetivos preestablecidos, además se asocia operativamente como el número de veces que un estudiante ha repetido uno o más cursos y las notas obtenidas por el alumno. En otras palabras, el rendimiento académico posee dos dimensiones importantes; una dinámica, ligada al proceso de aprendizaje y al esfuerzo del estudiante, y otra estática, que comprende el producto del aprendizaje y el aprovechamiento del alumno. Igualmente, está asociado a medidas de calidad, juicios de valoración, y a propósitos éticos y económicos dentro del modelo social vigente (Muñoz, 2020).

La literatura sobre estrés académico destaca que este fenómeno no solo afecta la salud mental de los estudiantes, sino también su capacidad para cumplir con las exigencias académicas. Freire et al. (2020) describen la vida universitaria como un espacio de constantes demandas académicas y competitividad, donde los estudiantes deben manejar horarios intensos, cumplir con tareas y adaptarse a diversos contextos sociales y económicos. Adicionalmente, la investigación de Barraza (2006) diferencia entre el estrés académico y el estrés escolar, estableciendo que el primero es más característico en niveles de educación superior debido a la complejidad y autonomía que estos requieren. Esto es particularmente relevante para los estudiantes de Psicología,

quienes además enfrentan un alto nivel de carga emocional en su formación profesional.

En Ecuador, el estrés afecta aproximadamente al 45% de la población en algún momento de su vida, según datos del Ministerio de Salud Pública (citado, en Ortiz, 2025). Este panorama, las competencias requeridas en la educación superior, como el manejo de tecnología, el análisis crítico y la adaptación a desafíos académicos y administrativos, resalta la importancia de abordar este problema en la Universidad Técnica de Manabí. Además, los síntomas del estrés, que incluyen desde ansiedad y depresión hasta manifestaciones somáticas como insomnio y taquicardia (Ortiz, 2025), pueden disminuir la capacidad de los estudiantes para concentrarse, rendir en exámenes y mantenerse motivados en sus estudios.

La pertinencia de este estudio radica en la necesidad de comprender y mitigar el impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes de octavo semestre de Psicología. Este grupo, por su rol en la formación de futuros profesionales de la salud mental, representa un eslabón crucial en el fortalecimiento de las competencias psicológicas en la región. Además, la implementación de una intervención psicoterapéutica basada en enfoques como la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso, y la terapia centrada en la persona, podría contribuir significativamente al bienestar emocional y al éxito académico de estos estudiantes.

Por tanto, este trabajo tiene como objetivo principal determinar los niveles de estrés académico y su correlación con el rendimiento académico en estudiantes de octavo semestre de la carrera de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí, para caracterizar el impacto de este fenómeno y sentar las bases empíricas.

Método

Se emplea el enfoque cuantitativo que permitió la recolección y análisis del Inventario SISCO de Estrés Académico para medir niveles de estrés y rendimiento académico, proporcionando resultados objetivos y generalizables, permitiendo la comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los estudiantes mediante explorando percepciones, emociones y estrategias de afrontamiento. El diseño de investigación es no experimental, ya que no se llevará a cabo una manipulación deliberada de la variable independiente, sin realizar un seguimiento de los participantes a lo largo del tiempo para observar los cambios en las variables estudiadas. Es de tipo analítico porque busca comprender en detalle los factores que generan estrés académico a los estudiantes universitarios.

En la investigación se utilizaron métodos científicos, como el método inductivo debió a que se utilizaron bases particulares, como la observación de los hechos o fenómenos investigados, para llegar a conclusiones generales y generar nuevos conocimientos sobre la problemática estudiada. El método deductivo emplear principios generales, leyes o teorías pasadas para llegar a conclusiones específicas. A partir de un razonamiento lógico, se aplicarán los principios generales previamente establecidos al objeto de estudio para obtener conclusiones específicas y explicar la realidad investigada. El análisis se desarrolló en esta investigación para descomponer el proceso o fenómeno investigado en partes y estudiarlo de manera multifacética, a través de este método, se recopilaron y analizaron diversos documentos y fuentes relevantes, lo que permitió obtener un conocimiento multilateral del fenómeno en estudio.

Participantes

Los participantes fueron 75 estudiantes universitarios matriculados en la carrera de Psicología en la Universidad Técnica de Manabí, que cursan el octavo nivel, hombres 22 y mujeres 53 en edades de 19 a 33 años. Se usó como muestra a toda la población de estudio porque fue no probabilística, específicamente el muestreo intencional o de conveniencia, para seleccionar a los participantes del estudio.

Criterios de inclusión: Estudiantes de octavo semestre de la carrera psicología de los paralelos A y B, que deben estar legalmente matriculados en la Universidad Técnica de Manabí, que asisten regularmente a clases durante el periodo académico. Los estudiantes deben tener disposición para participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no están inscritos en los paralelos A o B

de octavo semestre de la carrera de psicología, que presentan inasistencias constantes durante el desarrollo de la investigación y se niegan a participar.

Criterios de eliminación: Estudiantes que, una vez iniciada la investigación, no completen los instrumentos de recolección de datos, abandonen el proceso de evaluación o proporcionen información incompleta que impida su análisis. Asimismo, serán excluidos los registros que presenten inconsistencias que afecten la validez de los resultados.

Consideraciones éticas: La investigación se desarrolló respetando los principios éticos que rigen los estudios con seres humanos. La participación de los estudiantes fue completamente voluntaria, por lo que antes de la aplicación del instrumento se les informó sobre los objetivos del estudio, el procedimiento a seguir y el uso que se daría a la información recopilada. Se aseguró la confidencialidad y el anonimato de los datos obtenidos, evitando la divulgación de información que permitiera identificar a los participantes. Los resultados fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos, procurando en todo momento el respeto, la dignidad y el bienestar de los estudiantes involucrados. La investigación se llevó a cabo bajo los principios de beneficencia, respeto y responsabilidad, velando por que la participación no representara ningún riesgo para los participantes.

Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos son herramientas esenciales para obtener información válida y fiable en una investigación. En el estudio se utilizaron cuestionarios estandarizados para medir el estrés académico en estudiantes universitarios, permitiendo identificar sus causas, manifestaciones y consecuencias. El instrumento fue seleccionado por su alta confiabilidad y validez, evaluadas mediante análisis estadísticos como el alfa de Cronbach y el análisis factorial. Su diseño garantiza la representatividad de los ítems respecto a los constructos medidos, proporcionando datos precisos para el análisis del fenómeno estudiado.

Se aplicó el Inventario SISCO de Estrés Académico, desarrollado y validado por (Barranza, 2006) en la Ciudad de México, es una herramienta diseñada para evaluar el estrés académico en estudiantes universitarios. Este instrumento consta de 31 ítems que permiten identificar la presencia de estrés académico, las situaciones que lo generan y las consecuencias de dicho estrés. Cuantitativo mostró una alta confiabilidad, con una confiabilidad por mitades de 0.87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0.90, estos niveles pueden considerarse muy buenos. Se recopiló evidencia de validez basada en la estructura interna mediante tres métodos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados.

Este instrumento se estructura en cinco secciones con un total de 31 ítems. Incluye un ítem de filtro dicotómico (sí-no) para determinar la elegibilidad del encuestado, y un ítem con una escala tipo Likert de cinco puntos (1 a 5) para medir la intensidad del estrés académico. Además, cuenta con ocho ítems para evaluar la frecuencia de estímulos estresores, quince ítems para medir la frecuencia de síntomas o reacciones al estrés, y seis ítems para analizar la frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, todos utilizando escalas tipo Likert categoriales de cinco niveles. Los resultados confirmaron la estructura tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través del análisis factorial, coincidiendo con el modelo conceptual del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Araneda, E., 2018).

Procedimiento

El procedimiento de recolección de datos se realizó de forma virtual mediante la digitalización del Inventario SISCO de Estrés Académico, a través de Google forms, se tabularon los datos en tablas de Excel. Los instrumentos fueron distribuidos a los participantes a través de plataformas en línea, garantizando un acceso fácil y seguro. Se proporcionaron instrucciones claras sobre la respuesta de los ítems, asegurando la comprensión y el consentimiento informado de los estudiantes. Los datos recolectados fueron almacenados de manera confidencial para su posterior análisis estadístico.

4Registro y análisis de datos

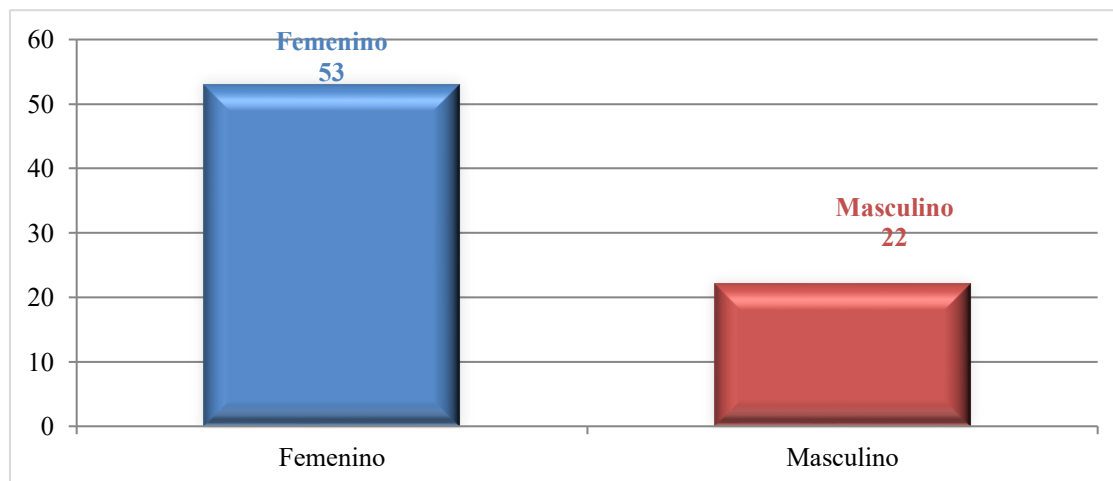
El registro y análisis de datos se llevó a cabo mediante la recopilación de las respuestas obtenidas de los instrumentos aplicados en formato digital. Los datos fueron organizados en Excel para su procesamiento estadístico, garantizando la integridad y confidencialidad de la información.

Se emplearon técnicas de estadística descriptiva, que permitió la recopilación de frecuencias, proporciones, medidas de tendencia central y medidas de variabilidad. La confiabilidad de los instrumentos de medición se evaluó mediante el Coeficiente Alpha de Cronbach. las variables cuantitativas continuas y de razón se aplicaron porcentajes.

Resultados

Figura 1

Sexo



El análisis de los resultados sugiere que el estrés académico puede estar influenciado por el género, dado que el 71% de la muestra corresponde a mujeres y el 29% a hombres. Diversos estudios han señalado que las mujeres tienden a experimentar mayores niveles de estrés académico debido a factores como la autoexigencia, la carga emocional y la conciliación de responsabilidades. En este contexto, la predominancia femenina en la muestra podría indicar una mayor exposición a situaciones estresantes en el ámbito universitario. Es importante considerar estrategias de afrontamiento y apoyo que contribuyan a la gestión del estrés en ambos grupos, promoviendo un equilibrio emocional y académico.

Tabla 1

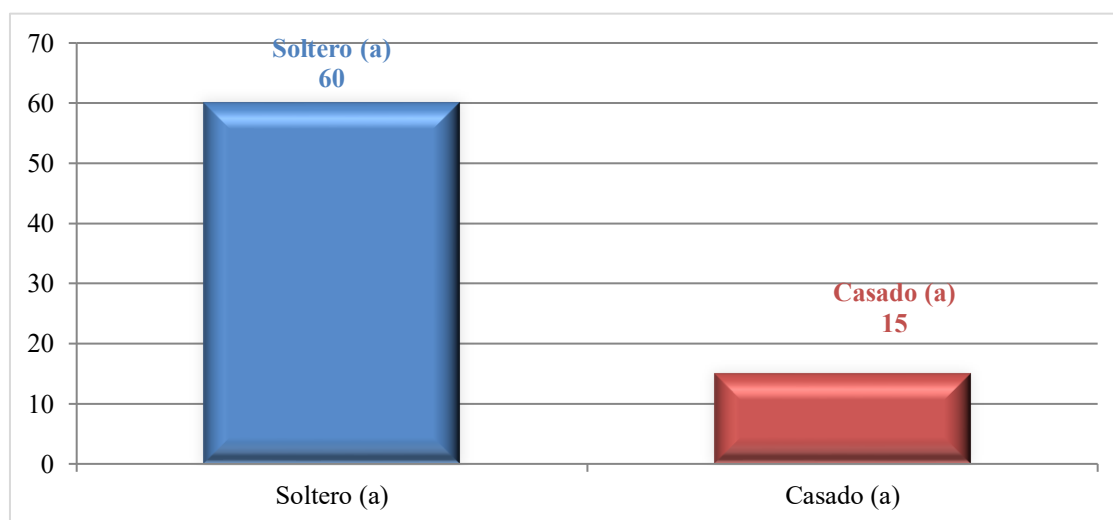
Edad

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
19- 22 años	31	41%
23-26 años	29	39%
27-31 años	15	20%
Total	75	100%

El análisis de los resultados muestra que el estrés académico afecta a estudiantes de diferentes edades, con una mayor concentración en los rangos de 19-22 años (41%) y 23-26 años (39%). Estos grupos, que representan el 80% de la muestra, pueden experimentar altos niveles de estrés debido a la exigencia académica, la adaptación universitaria y la planificación de su futuro profesional. En contraste, el 20% de los estudiantes de 27-31 años puede enfrentar desafíos adicionales relacionados con la conciliación de estudios, trabajo y responsabilidades personales. Estos datos resaltan la importancia de implementar estrategias de apoyo adaptadas a las necesidades de cada grupo etario para mejorar el bienestar académico.

Figura 2

Estado civil



El análisis de los resultados indica que el 80% de los estudiantes que experimentan estrés académico son solteros, mientras que el 20% están casados. Los solteros pueden enfrentar altos niveles de estrés debido a la carga académica, la presión por el rendimiento y la planificación de su futuro profesional. Por otro lado, los estudiantes casados pueden experimentar un tipo de estrés diferente, derivado de la conciliación entre estudios, responsabilidades familiares y laborales. Esta diferencia sugiere la necesidad de estrategias de afrontamiento adaptadas a cada grupo, promoviendo un equilibrio entre la vida personal y académica para reducir el impacto del estrés en su desempeño educativo.

Figura 3

Actualmente se encuentra laborando



El análisis de los resultados muestra que el 77% de los estudiantes que experimentan estrés académico también se encuentran laborando, mientras que el 23% no. Esto sugiere que la combinación de estudios y trabajo puede ser un factor clave en el aumento del estrés, ya que los estudiantes trabajadores deben distribuir su tiempo entre responsabilidades académicas y laborales. La carga adicional puede generar agotamiento, afectar el rendimiento académico y limitar el tiempo de descanso y ocio. En contraste, los estudiantes que no trabajan pueden experimentar estrés por otras razones, como la presión académica o la incertidumbre sobre su futuro profesional. Es fundamental implementar estrategias de apoyo que ayuden a gestionar el estrés en ambos grupos, considerando sus diferentes desafíos.

Tabla 2

Dimensión Estresores

Ítems	Porcentaje
Competencia académica con los compañeros de grupo	47%
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	50%
La personalidad del profesor	45%
Evaluación de los profesores	55%
El tipo de trabajo que piden los profesores	48%
“No” entender los temas que abordan en clase	39%
Temor a equivocarse en las respuestas	41%
Participación en clase	39%

Tiempo limitado para hacer el trabajo	68%
Olvidar completamente la información sobre un tema específico	45%

La dimensión de estresores revela que los factores más significativos de estrés académico son el tiempo limitado para hacer el trabajo (68%) y la evaluación de los profesores (55%), seguidos por la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (50%). Otros aspectos importantes incluyen la competencia académica (47%) y el tipo de trabajo solicitado (48%). Estos resultados destacan la presión relacionada con la gestión del tiempo y la evaluación docente como los principales desencadenantes del estrés en los estudiantes.

Tabla 3

Dimensión Síntomas

Ítems	Porcentaje
Trastornos en el sueño	46%
Fatiga Crónica	42%
Dolores de cabeza	45%
Problemas digestivos	55%
Rascar la piel, morder las uñas, frotar las manos o los brazos.	48%
Mayor necesidad de dormir	39%
Incapacidad de relajarse	42%
Ansiedad	37%
Desesperación	48%
Problemas de concentración	45%
Sentimientos de agresividad	39%
Aumento de irritabilidad	44%
Aumento de conflictos	38%
Aislamiento social	39%
Desgano para realizar las actividades académicas	42%
Aumento o disminución del consumo de alimentos	37%
Aumento en el consumo de cafeína	48%
Morder objetos	39%

Los síntomas analizados muestran que los problemas digestivos (55%) y trastornos del sueño (46%) son los más prevalentes. Además, hay un alto porcentaje de comportamientos nerviosos como rascarse la piel o morder las uñas (48%). La fatiga crónica

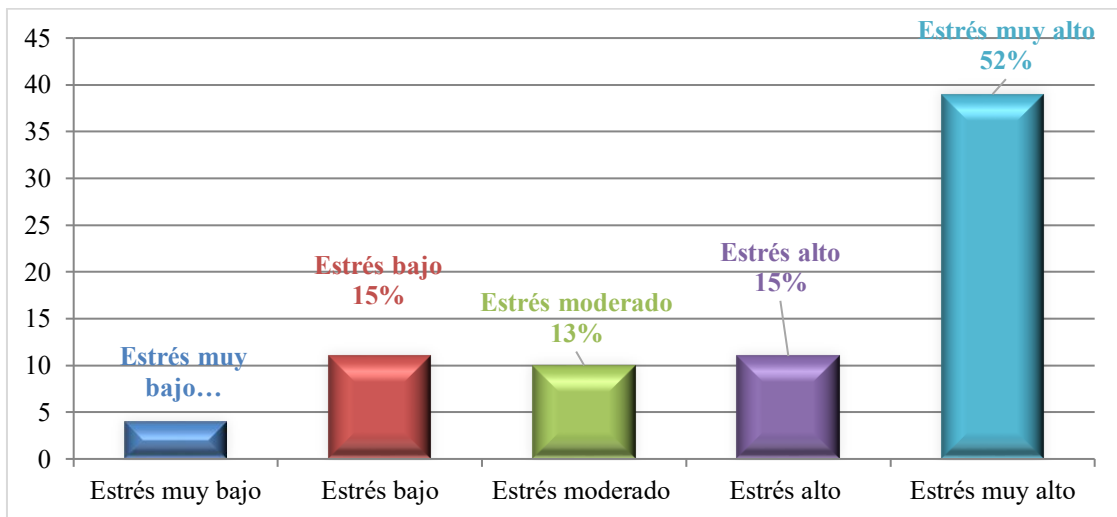
(42%) y la incapacidad para relajarse (42%) también son comunes, junto con un aumento en el consumo de cafeína (48%). Esto sugiere que hay una relación significativa entre el estrés, la ansiedad y el impacto físico y emocional en las personas afectadas.

Tabla 4
Dimensión estrategias de afrontamiento de los estudiantes

Ítems	Porcentaje
Defender sus ideas sin dañar a otros.	75%
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	50%
Elogios a sí mismo	40%
La religiosidad	45%
Búsqueda de información sobre la situación	48%
Hablar sobre la situación que preocupa	39%
Búsqueda de ayuda profesional	41%
Cambio de Actividades	39%

Las estrategias de afrontamiento más comunes incluyen la defensa de ideas sin dañar a otros (75%) y la elaboración de planes para ejecutar tareas (50%). También es destacable la búsqueda de información sobre la situación (48%) y la religiosidad (45%) como mecanismos de afrontamiento. Aunque menos frecuentes, las personas también buscan apoyo profesional (41%) y prefieren el autocuidado, como los elogios a sí mismos (40%) y el cambio de actividades (39%), lo que refleja una mezcla de autogestión y apoyo externo.

Figura 4
Porcentajes de estudiantes con Estrés Académico



Los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes evaluados experimentan estrés académico con una frecuencia significativa, ya que el 52% posee un estrés muy alto y el 15% estrés alto. Esto indica que más de la mitad de la población estudiantil enfrenta altos niveles de presión académica, lo que puede afectar su rendimiento, bienestar emocional y salud en general. Factores como la carga de estudios, los plazos de entrega, la exigencia académica y, en muchos casos, la combinación de responsabilidades laborales y familiares pueden contribuir al desarrollo de este estrés crónico.

Sin embargo, un porcentaje menor de estudiantes reporta niveles más bajos de estrés, con un 15% que lo experimenta algunas veces, y solo un 5% experimenta estrés muy bajo. Esto sugiere que algunos estudiantes tienen mejores estrategias de afrontamiento o menores cargas académicas que les permiten manejar el estrés de manera más efectiva. Sin embargo, la alta prevalencia de estrés constante resalta la necesidad de implementar estrategias de apoyo, como programas de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y técnicas de organización del tiempo, para ayudar a los estudiantes a reducir la presión académica y mejorar su bienestar.

Discusión

Con los resultados obtenidos mediante el Inventario SISCO de Estrés Académico permitieron contrastar y validar los hallazgos sobre el estrés académico y su efecto en los alumnos de la Universidad. Estos instrumentos determinan ser confiables y válidos, con un factor alfa de Cronbach superior a 0.87, lo que ampara su idoneidad para evaluar el mismo. Los datos brindaron una visión de los factores que contribuyen al estrés académico, así como de sus consecuencias en el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

En este sentido Valiente et al., (2020), señalan que estrés académico es un estado de preocupación generado por una situación compleja, que se activa cuando los estudiantes universitarios perciben una amenaza, que supera su capacidad de afrontamiento, alterando su equilibrio emocional, ya que esta reacción del cuerpo es un desafío.

Con los síntomas del estrés académico de los estudiantes, se observó que el 55% experimentó problemas con sus intestinos, mientras que el 46% enfrentó dificultades para conciliar el sueño. El 48% de los estudiantes consumió exceso de café y mostró comportamientos fuera de lo normal, como morderse las uñas o rascarse la piel. Los resultados expuestos anteriormente se relacionan con los expuesto por Sanmartín & Tapia (2023) que todas las situaciones de estrés que presentan en la salud física y emocional cada uno de los alumnos, y así se reitera la necesidad de intervenciones psicoterapéuticas que aborden tanto los síntomas como las causas del estrés académico.

Los estudiantes universitarios experimentan mayores alteraciones de sueño por las exigencias académicas, como los exámenes, actividades, practicas, etc. (Salcedo et al., 2023). Esto puede desencadenar episodios de estrés académico, dado que descuidan las relaciones interpersonales y se van alejando de las relaciones sociales, disminuyendo sus habilidades estudiantiles y sociales.

Las estrategias que más han utilizado los estudiantes para afrontar el estrés incluyen defender ideas sin perjudicar a otros (75%) y planificar sus tareas (50%). No obstante, existen estrategias como buscar ayuda profesional (41%) y cambiar actividades (39%) son menos habituales, lo que muestra que muchos estudiantes no buscan recursos externos para controlar su estrés. Este hallazgo destaca la jerarquía de promover el uso de servicios de apoyo psicológico y herramientas que faciliten una gestión efectiva del estrés en el contexto universitario.

Existen diversos factores estresantes el contexto universitario, que según Tavizón et al. (2022) como la sobrecarga de tareas académicas, la falta de tiempo, los exámenes y la realización de trabajos obligatorios de investigación. Este tipo de estresores influyen el

equilibrio emocional y psíquico de los estudiantes, afectando de manera negativa en su desempeño académico. El estudio también destaca que el estrés no solo está relacionado con las demandas académicas, sino también con las relaciones interpersonales dentro del entorno educativo, como la competencia académica con los compañeros y la interacción con los profesores.

Pero autores como Ramírez et al. (2020) exponen que los factores que intervienen en el rendimiento académico son la personalidad (temperamento y carácter), como también ambiente familiar del individuo, factor afectivo, el sueño, la alimentación, desarrollo físico y anímico, sobreprotección, modelo educativo, ausencia parental, entorno social, supervaloración académica, déficit de aprendizaje. Igualmente, existen tres ámbitos que configuran el rendimiento académico, los cuales son: ámbito ambiental, ámbito psicológico y ámbito pedagógico.

Las estrategias de afrontamiento más frecuentes incluyen la defensa de ideas sin dañar a otros (75%) y la elaboración de un plan para ejecutar las tareas (50%). Estas estrategias reflejan una tendencia hacia el autocuidado y la planificación como medios para reducir el estrés. Sin embargo, otros mecanismos como la búsqueda de ayuda profesional (41%) y el cambio de actividades (39%) son menos comunes, lo que sugiere que los estudiantes no siempre recurren a los recursos disponibles para gestionar el estrés. Borja et al. (2021), destaca que esta falta de uso de recursos externos podría ser un área clave a mejorar en futuras intervenciones.

El estudio también muestra que los estudiantes tienden a manejar el estrés mediante la búsqueda de información sobre la situación (48%) y la religiosidad (45%), lo que indica que algunos recurren a fuentes externas de apoyo. No obstante, Barreno et al. (2022) estos mecanismos no siempre son suficientes para manejar el estrés académico de manera efectiva, especialmente cuando se enfrentan a situaciones de presión constante. Las intervenciones psicoterapéuticas deben enfocarse en reforzar la importancia de buscar ayuda profesional y explorar otros recursos que favorezcan el bienestar integral.

En conclusión, el estudio confirma que el estrés académico es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios, con impactos significativos en su salud y rendimiento académico. La propuesta psicoterapéutica debe enfocarse en mejorar las estrategias de afrontamiento y abordar los estresores principales identificados, como la sobrecarga de tareas y la presión del tiempo. Las futuras investigaciones podrían explorar cómo las intervenciones psicoterapéuticas afectan a los estudiantes a lo largo del tiempo, evaluando su efectividad y ofreciendo nuevas directrices para manejar el estrés de manera más eficaz.

Referencias

- Araneda, E., Cea, V., Fernández, S., Llano, K., Navarrete, G., & Venegas, Y. (2018). *Nivel de estrés académico en estudiantes de carreras del área de la salud en una universidad privada, Concepción 2016* [Tesis, Universidad De Las Américas]. <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/362/a41486.pdf?sequence=1>
- Armenta, L., Quiroz, C., Abundis, F., & Zea, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41, (48), 402-415. DOI: 10.48082/espacios-a20v41n48p30
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/19028>
- Barreno, S., Haro, O., Martínez, J., & Borja, G. (2022). Análisis de factores determinantes en el rendimiento académico del estudiantado de la Facultad de Filosofía- Universidad Central del Ecuador. *Revista Cátedra*, 5(2), 75-97. <https://doi.org/10.29166/catedra.v5i2.3552>
- Borja, G., Martínez, J., Barreno, S., & Haro, O. (2021). 3.- Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista EDUCARE - UPEL-IPB - Segunda Nueva Etapa 2.0*, 25(3), 54-77. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v25i3.1509>
- Cabanach, R., & Souto, A., & Franco, V. (2016). Escala de Estresores Académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 41-50. doi: 10.1016/j.rips.2016.05.001
- Cardenas, J., Martínez, L., Martínez, M., Previte, F., & Previte, P. (2021). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico utilizados por los estudiantes de medicina del vi al x semestre de la universidad del norte*, [Tesis, Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/11294/Tesis114347036.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cardenas, I., Vásquez, S., Verde, E., Colque, E. (2020). Rendimiento académico: universo muy complejo para el quehacer pedagógico. *Muro de la Investigación*, (2), 53- 65. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1325>
- Castillo, J., Guzmán, A., Bustos, C., Zavala, W., & Vicente, B. (2020). Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. *Revista*

iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica, 56 (3), 101-116. <https://doi.org/10.21865/ridep56.3.08>

- Freire C., Ferradás M., Regueiro B., Rodríguez S., Valle A., & Núñez J. (2020). Estrategias de afrontamiento y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque centrado en la persona. *Sec. Psicología Educativa*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.00841.
- Mariño, L. (2023). *Estrés y su relación en la regulación emocional en personal de la cruz roja ecuatoriana* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio de la Universidad Técnica de Ambato. https://repositorio.uta.edu.ec:8443/bitstream/123456789/38049/1/marin%cc%83o_co%cc%81rdova%2c_lady_azucena._final.pdf
- Muñoz, S. T. (2020). Estrategias para mejorar el rendimiento académico de la asignatura de matemáticas. *Revista Iberoamericana De La Educación*, 3(3). <https://doi.org/10.31876/ie.v3i3.43>
- Ortiz, L. (2025, 25 de septiembre). *Ansiedad y depresión en aumento, la salud mental laboral como desafío económico en Ecuador*. Primicias. <https://www.primicias.ec/revistagestion/analisis/ansiedad-depresion-salud-mental-laboral-ecuador-104455/>
- Ramírez, R., Escobar, I., Beléndez, A., & Arribas, E. (2020). Factores que afectan el rendimiento académico. *Revista REAMEC*, 8(3), 210-226. doi:10.26571/reamec.v8i3.10842
- Rodríguez, D., & Guzmán, R. (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. *Perfiles educativos*, 41(164), 118–134. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2019.164.58925>
- Salcedo, M., Colán, B., Mora, J., & Romero, R. (2023). Importancia de las habilidades blandas para la reducción del estrés estudiantil: una revisión sistemática. *Revista San Gregorio*, 1(54), 183-208. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i54.2275>
- Sanmartín, R., & Tapia, S. (2023). La importancia de la educación emocional en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1398–1413. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6285
- Tavizón, J., Delijorge, M., De la Rosa, P., Martínez, R., Torres, P., Sánchez, J. (2022). Principales factores sociales que generan estrés y su relación con el Bruxismo en adolescentes. *Conference Proceedings, Jornadas de Investigación en Odontología*, 1(1), 97-102.

<https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/CPJIIO/article/view/1431>

Valiente, C., Suárez, J., & Martínez, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 161–176. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>

Contribución de autoría

ROLES	AUTORES QUE ASUMIERON EL ROL
Conceptualización	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga
Análisis formal	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga
Investigación	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga
Metodología	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga
Supervisión	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga
Redacción – borrador original	Villamar Montero Mireya Esperanza; Javier Francisco Sosa Arteaga

Responsabilidades éticas:

Los autores, Villamar Montero Mireya Esperanza y Javier Francisco Sosa Arteaga, declaran que en esta investigación no se realizaron experimentos con seres humanos. Inicialmente, se informó de manera general a la población, cuáles eran las finalidades del estudio; así como las garantías derivadas del consentimiento informado del representante legal y el asentimiento informado del estudiante participante.

Financiación:

Esta investigación no contó con financiamiento de entidades públicas y/o privadas.

Conflictos de interés:

Los autores, Villamar Montero Mireya Esperanza y Javier Francisco Sosa Arteaga, declaran no tener conflictos de interés respecto a esta investigación.