

Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios

Impact of stress on the academic performance of university students

 Salvador Tomás Orrego Zapo^{1a}
 Humberto Iván Morales Huamán^{2b}
 Carlos Javier Medina Valderrama^{2c}

Fecha de recepción: 02/09/2023
Fecha de aceptación: 06/10/2023
DOI: <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>



Correspondencia: Salvador Tomás Orrego Zapo
sorrego@unf.edu.pe

Resumen

El objetivo fue determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la universidad Señor de Sipán. La investigación se basó en un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de carácter básico y un alcance correlacional causal. La muestra estuvo conformada por 210 estudiantes todos del primer ciclo 2023-I, seleccionados de forma aleatoria simple, representando así la totalidad de la población. Para recoger la información requerida se utilizó el instrumento el cuestionario de preguntas, donde los estudiantes participaron de una manera voluntaria y protegiendo su identidad. Los resultados evidencian que presenta un gran impacto del estrés sobre el rendimiento académico en los estudiantes universitarios, debido a factores, psicológicos, salud y carga académica mal planificad. Donde se concluye que se debe mejorar la planificación de parte de la universidad y de la gestión del aprendizaje autónomo de parte del estudiante.

Palabras Clave: Aprendizaje, gestión del aprendizaje, estrés, motivación.

Abstract

The objective study was to determine the relationship between stress and academic performance in students at the Señor de Sipán University. The research was based on a quantitative approach with a basic non-experimental design and a causal correlational scope. The sample was made up of 210 students, all from the first cycle 2023-I, selected in a simple random manner; thus representing the entire population. To collect the required information, the questionnaire instrument was used, where students participated voluntarily and protecting their identity. The results show that there is a great impact of stress on academic performance in university students, due to psychological factors, health and poorly planned academic load. Where it is concluded that planning on the part of the university and management of autonomous learning on the part of the student must be improved.

Keywords: Learning, learning management, stress, motivation

¹Universidad Nacional de Frontera, Sullana - Perú

²Universidad Señor de Sipán, Pimentel - Chiclayo – Perú

^a Magister en Ingeniería Ambiental, sorrego@unf.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0001-9785-0922>

^b Doctor en Administración de la Educación, huamanhi@uss.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-8720-4959>

^c Doctor en Ciencias Ambientales, medinavcj@uss.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-7760-5476>

1. Introducción

El estrés es un fenómeno común en la sociedad contemporánea y puede originarse en diversas situaciones, tales como exigencias laborales, asuntos personales y desafíos académicos. En este último aspecto, el estrés vinculado a la academia cobra una relevancia particular para los estudiantes universitarios, ya que enfrentan múltiples presiones relacionadas con sus estudios y desempeño académico. Los estudiantes se ven confrontados con una diversidad de presiones asociadas a sus estudios y rendimiento académico, convirtiendo al estrés académico en un aspecto crítico que requiere un análisis y comprensión profunda en el contexto de su bienestar y éxito en la educación superior.

Para Armenta-Zazueta et al. (2020) el estrés en la actualidad es un problema inherente a la condición humana, no excluye a los estudiantes universitarios y tiene la capacidad de ejercer un impacto notable en su rendimiento académico; a medida que los niveles de estrés incrementan, se observa un deterioro en las habilidades cognitivas esenciales para un rendimiento académico, tales como la concentración, la memoria y la toma de decisiones. Dichos cambios pueden afectar directamente en el rendimiento académico de manera negativa, enfatizando la necesidad de investigar a fondo esta relación.

Además de su influencia directa en las habilidades cognitivas, el estrés también incide en los métodos de estudio utilizados. Amate (2019) indica que aquellos estudiantes que experimentan niveles elevados de estrés pueden tener dificultades para establecer horarios de estudio efectivos, administrar adecuadamente su tiempo y mantener una rutina organizada, tal situación conlleva a una gestión ineficiente del tiempo de estudio y, como resultado, puede manifestarse en una disminución del rendimiento académico.

Según Berrio y Mazo (2017) define al estrés como una respuesta que abarca lo biológico, lo psicológico y lo emocional, desencadenada por el organismo ante situaciones percibidas como desafiantes, amenazantes o demandantes, la respuesta adaptativa implica una interacción sofisticada entre el sistema nervioso, hormonal y psicológico con el propósito de enfrentar o ajustarse a la situación estresante. Otra conceptualización de estrés implica la sobrecarga física y mental experimentada por un individuo debido a la presión externa originada en diversas fuentes, como demandas laborales, académicas, sociales o personales. Este fenómeno puede desencadenar respuestas tanto fisiológicas como psicológicas que repercuten en el bienestar y el óptimo funcionamiento del individuo.

El estrés puede ser también definido como un desequilibrio entre las demandas impuestas por el entorno y los recursos disponibles para hacerles frente. Cuando las exigencias superan la capacidad de adaptación y resiliencia de un individuo, se generan respuestas de estrés que pueden manifestarse en síntomas físicos, emocionales o cognitivos, teniendo un impacto negativo en la calidad de vida y el rendimiento de la persona (Armenta-Zazueta et al., 2020).

Es por ello esencial hoy en día conocer sobre las estrategias que los estudiantes emplean para hacer frente al estrés tienen un impacto directo en el desempeño académico, la adopción de estrategias saludables para manejar el estrés se convierte en un pilar fundamental en este contexto; cuando los estudiantes logran desarrollar y aplicar estrategias efectivas para lidiar con el estrés, como buscar apoyo social, mantener una rutina regular de actividad física y aplicar técnicas de relajación, incrementan de manera significativa las posibilidades de mantener un rendimiento académico sobresaliente, incluso frente a las demandas estresantes inherentes al entorno universitario.

El estrés es una compleja reacción fisiológica y mental ante estímulos desafiantes, ejerce una influencia significativa en el desempeño académico de los estudiantes universitarios, manifestándose en diversas áreas: el estrés puede fragmentar la atención y dificultar la concentración, lo que obstaculiza la habilidad de los estudiantes para enfocarse de manera efectiva en sus estudios. Las inquietudes, la ansiedad y otros aspectos emocionales asociados con el estrés pueden desviar la mente y disminuir la eficiencia cognitiva, afectando directamente la comprensión y retención de la información académica (Cerasa, 2017).

Tanto el estrés crónico como el agudo pueden influir en la memoria y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes, los elevados niveles de cortisol, una hormona liberada como respuesta al estrés, pueden dañar las células del hipocampo, una región cerebral vital para la memoria y el aprendizaje. El cual puede traducirse en dificultades para recordar información crucial durante los exámenes y para asimilar nuevos conceptos académicos.

La prolongada exposición al estrés puede reducir la motivación y el interés en el estudio, los estudiantes pueden experimentar una sensación de abrumadora carga emocional y física, llevándolos a perder la motivación para dedicar tiempo y esfuerzo a sus responsabilidades académicas. Esto puede reflejarse en la falta de interés en las clases, trabajos incompletos e incluso procrastinación. El estrés puede influir en la toma de decisiones, generando ansiedad y dudas acerca de las propias capacidades, los estudiantes pueden enfrentar dificultades para elegir la mejor estrategia de estudio, organizar su tiempo y establecer prioridades, resultando en una gestión ineficaz del tiempo y, consecuentemente, en un rendimiento académico subóptimo.

El estrés puede afectar las habilidades sociales y relacionales de los estudiantes, las tensiones asociadas al estrés pueden dar lugar a conflictos interpersonales, aislamiento social o dificultades para comunicarse de manera efectiva con compañeros y profesores, lo que puede interferir en la colaboración y el apoyo mutuo, aspectos fundamentales para el aprendizaje en entornos académicos. Esto influye de manera sustancial en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, afectando aspectos cruciales como la concentración, la memoria, la motivación, la toma de decisiones y las habilidades sociales, por lo que es preciso resaltar la importancia de abordar estratégicamente el manejo y reducir del estrés en el ámbito universitario promoviendo un rendimiento académico óptimo (Gutiérrez, 2022).

Es necesario prestar la debida atención a la relación entre el manejo adecuado del estrés y el rendimiento académico, la competencia para manejar el estrés de manera saludable se traduce en una mejora en la capacidad de concentración, el proceso de toma de decisiones y la memoria, aspectos fundamentales para alcanzar el éxito en un entorno académico desafiante (Holmes, 2021). Por consiguiente, invertir en el desarrollo y promoción de estrategias eficaces de manejo del estrés se presenta como una estrategia vital para fortalecer el desempeño académico de los estudiantes universitarios, facilitando una adaptación óptima a las presiones y exigencias inherentes a su trayectoria educativa.

En este contexto, es imperativo resaltar la importancia de programas educativos y de sensibilización que capaciten a los estudiantes en la adopción de estas estrategias de manejo del estrés; asimismo, fomentar un entorno universitario que promueva un equilibrio adecuado entre el trabajo académico y el bienestar emocional resulta esencial. Dichos esfuerzos colectivos, orientados a fortalecer la resiliencia de los estudiantes y a mejorar sus habilidades para enfrentar el estrés, pueden tener un impacto sustancial en su rendimiento académico y, en última instancia, en su éxito educativo.

Para abordar el impacto negativo del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, es imperativo implementar estrategias altamente efectivas que contribuyan a mitigar y gestionar esta carga emocional y física. A continuación, se presentan diversas alternativas de solución:

Estimular un entorno universitario que promueva el bienestar y la positividad puede desempeñar un papel crucial en la reducción del estrés. Por ende, Murillo (2021) recomienda que la creación de espacios tranquilos para el estudio, fomento de relaciones positivas entre estudiantes y profesores, y la implementación de programas de apoyo emocional y psicológico, la instrucción de técnicas de relajación y control del estrés, tales como la respiración profunda, meditación, atención plena y yoga, puede capacitar a los estudiantes para manejar sus niveles de estrés de manera efectiva. Las prácticas promueven la calma y claridad mental, reduciendo la ansiedad y mejorando la concentración.

Estimular la práctica regular de ejercicio físico y el consumo de una dieta equilibrada es esencial para contrarrestar el estrés. Según Sierra (2018) indica que la actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que disminuyen la percepción del dolor y generan sensaciones de bienestar; del mismo modo, una alimentación adecuada puede tener un impacto positivo en la salud mental y en la habilidad para afrontar el estrés. Asistir a los estudiantes en la creación de rutinas estructuradas y en la planificación eficiente de sus estudios puede reducir la sensación de abrumación y estrés. Organizar el tiempo de estudio, establecer metas realistas y dividir las tareas en partes manejables contribuyen a un mejor manejo del tiempo y alivian la presión académica.

Incentivar la interacción social positiva y el apoyo mutuo entre estudiantes reviste gran importancia. Establecer grupos de estudio, sesiones de tutoría entre pares o facilitar el acceso a servicios de asesoramiento y orientación puede ayudar a los estudiantes a compartir sus inquietudes y recibir apoyo emocional de sus compañeros. Dotar a los estudiantes de herramientas y técnicas para enfrentar el estrés de manera constructiva, como habilidades para resolver problemas, comunicación efectiva y manejo de conflictos, puede potenciar su capacidad para lidiar con las exigencias académicas y reducir el estrés asociado.

Educar a los estudiantes sobre el estrés, sus efectos en el cuerpo y la mente, así como proporcionar información sobre la importancia de la salud mental y cómo buscar ayuda cuando sea necesario, puede elevar la conciencia y reducir el estigma relacionado con la búsqueda de apoyo (Subieta, 2018). Las instituciones educativas pueden contemplar la flexibilización de plazos, evaluaciones o métodos de evaluación para aliviar la presión sobre los estudiantes. Estas medidas pueden reducir el estrés vinculado a plazos ajustados y permitir a los estudiantes abordar sus tareas de manera más efectiva.

La justificación de abordar las implicancias del estrés en el desempeño académico de los estudiantes universitarios se fundamenta en múltiples aspectos que tienen un impacto directo en la salud, bienestar, éxito educativo y trayectoria profesional de los individuos.

El estrés prolongado o intenso puede generar consecuencias adversas en la salud física y mental de los estudiantes, con manifestaciones tales como trastornos del sueño, fatiga persistente, alteraciones en el sistema inmunológico y condiciones de ansiedad y depresión. Abordar el estrés resulta esencial para salvaguardar la salud y el bienestar a largo plazo de los estudiantes. El cual puede entorpecer la capacidad de concentración, memoria y aprendizaje de los estudiantes. Comprender y mitigar los efectos del estrés en el rendimiento académico permite implementar estrategias que potencien la productividad, eficacia y logro de objetivos educativos.

Al enseñar a los estudiantes a gestionar el estrés de manera adecuada, se les proporciona una habilidad esencial para su vida. Aprender a manejar el estrés influye no solo en su desempeño académico presente, sino que también los capacita para enfrentar futuros desafíos en su vida profesional y personal. El estrés crónico puede derivar en una disminución del interés y la motivación hacia la educación, lo que, a la postre, puede conllevar al abandono o la deserción universitaria. Abordar el estrés y proporcionar un apoyo adecuado puede reducir la tasa de deserción, asegurando que los estudiantes culminen sus estudios con éxito.

A partir de ello permite plasmar la siguiente pregunta ¿cuál es el nivel de impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios?, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el estrés y rendimiento académico en los estudiantes de la universidad Señor de Sipán, teniendo como base que un desempeño académico satisfactorio es fundamental para alcanzar el éxito en futuras oportunidades profesionales. Si el estrés interfiere con el rendimiento académico, también puede tener un efecto negativo en las perspectivas laborales y económicas a largo plazo de los estudiantes. Abordar el impacto del estrés en el rendimiento académico resulta crucial para establecer un entorno universitario saludable y favorable para el aprendizaje.

Alhamed (2023) realizó una investigación donde la muestra estuvo compuesta por 94 estudiantes de pregrado de profesiones de la salud, de los cuales el 60 % eran mujeres con una edad promedio de 21 años, y la mayoría eran estudiantes de enfermería y medicina. Se reportaron alto estrés académico, ansiedad, alteraciones del sueño, síntomas depresivos e ingenio entre el 50,6 %, 43 %, 79,6 %, 60,2 % y 60 % de los participantes, respectivamente. En cambio, el estrés académico y los trastornos del sueño fueron los predictores más fuertes de los síntomas depresivos.

Xun-Zhou (2022) basándose en el paradigma de estrés-tensión-resultado, el trabajo actual presenta una comprensión integral de cómo el uso de teléfonos inteligentes deteriora indirectamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios a través de los mediadores de la nomofobia: "el miedo a no estar disponible para los teléfonos móviles" y la falta de sueño. Esto permite un remedio más flexible para aliviar las consecuencias adversas del uso de teléfonos inteligentes en lugar de simplemente limitar el uso de los teléfonos inteligentes.

En tanto para Beltrán-Velasco et al. (2020) el estado de estrés del sistema nervioso autónomo mediante la variabilidad de la frecuencia cardíaca, los patrones de actividad física, los hábitos nutricionales, el estado y rasgo de ansiedad y el rendimiento académico de los estudiantes. No se encontraron diferencias significativas en los marcadores de estrés del sistema nervioso autónomo, los niveles de actividad física, el rendimiento académico y solo un menor consumo de proteínas animales entre los estudiantes de familias marroquíes.

De igual manera Masood et al. (2020) afirman que a medida que los sitios de redes sociales (SNS) se vuelven cada vez más omnipresentes entre los estudiantes, los investigadores de los sistemas de información educativa (EIS) comienzan a resaltar el posible efecto negativo de los SNS para los estudiantes. A pesar de tal interés, hasta la fecha los académicos han prestado poca atención al mecanismo subyacente de la EIS. Al emplear dos modelos teóricos bien conocidos (a saber, el modelo transaccional de estrés y el marco estresor-tensión-resultado), investigamos los determinantes del uso excesivo de redes sociales y cómo el uso excesivo induce distracción cognitiva y, en consecuencia, influye en el rendimiento académico de los estudiantes.

En esta línea Budu et al. (2019) refieren que después de ajustar por los factores estresantes, tener menos vacaciones tuvo un efecto significativo en el rendimiento académico de los encuestados. Mientras tanto, el término de interacción se fortalece significativamente para los encuestados que tuvieron suficiente tiempo de

descanso durante las vacaciones. Teniendo en cuenta la naturaleza extensa e intensa de la formación en partería según el plan de estudios prescrito, existe la necesidad de orientar a los estudiantes sobre el efecto del estrés en su rendimiento académico y mecanismos eficaces para afrontarlo.

En tanto para Wing -Sze (2017) en su estudio examinó las relaciones entre la determinación, el rendimiento académico, el fracaso académico percibido y los niveles de estrés de los estudiantes de grado asociado de Hong Kong mediante el uso de análisis de trayectoria. Estos hallazgos sugieren que la evaluación psicológica y los recursos son antecedentes más importantes del estrés que los eventos negativos objetivos. Por lo tanto, fomentar la resiliencia psicológica de los estudiantes puede aliviar el estrés que experimentan los estudiantes de grado asociado o los estudiantes universitarios en general.

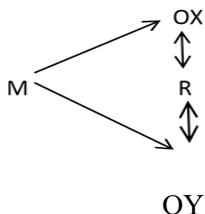
De igual manera Beltrán-Velasco et al. (2021) manifiesta que aprender a lidiar con el estrés es un tema nuevo para los estudiantes de todos los niveles. Durante el proceso educativo, desde el inicio del jardín infantil hasta el final de la educación superior, el estudiante debe aprender a afrontar diferentes situaciones elicitanes en el desarrollo diario de su proceso de aprendizaje. En las primeras etapas, el estudiante necesita adaptarse a los nuevos estándares de la comunidad educativa y debe aprender fuera de su zona de confort, saliendo del núcleo familiar.

Las instituciones educativas tienen la responsabilidad de asegurar que los estudiantes puedan sobrellevar de manera efectiva las presiones académicas y personales para su bienestar global, ayudándoles a manejar el estrés y a mejorar el rendimiento académico contribuyendo de esta manera al desarrollo de una sociedad más instruida, productiva y capacitada. Los futuros profesionales pueden realizar contribuciones significativas en sus respectivos campos y en la comunidad en su conjunto.

2. Metodología

La investigación es aplicada, según Bunge (2016) porque se define como un enfoque científico que emplea los conocimientos teóricos y principios esenciales obtenidos a partir de la investigación teórica o básica. Su propósito radica en abordar desafíos prácticos o aplicados en la vida cotidiana o en contextos particulares. Dicho método se centra en la acción y busca principalmente producir soluciones efectivas, aplicar el saber adquirido y mejorar situaciones concretas en diversas áreas. Tiene un corte transversal, según Hernández (2017) por su enfoque en la recopilación de datos en un único punto temporal, reflejando así una "instantánea" de la información en un momento particular. En este tipo de investigación, se obtienen datos de un conjunto de participantes en una única instancia, sin seguimientos a lo largo del tiempo. Esta metodología brinda una visión general de una población o fenómeno en un instante determinado, lo que permite analizar las relaciones entre variables en ese momento específico. Y de nivel correlacional porque la investigación correlacional no tiene como objetivo establecer una conexión de causa y efecto entre las variables, sino que se enfoca en comprender la naturaleza y el grado de la relación presente. Esta metodología puede brindar datos valiosos para hacer predicciones, planificar, y también para orientar el diseño de investigaciones más detalladas que analicen relaciones causales en futuros estudios (Hernandez Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014).

Los participantes fueron estudiantes matriculados en el primer ciclo académico 2023-I de la Universidad Señor de Sipán, matriculados en el curso de iniciación a la investigación. El esquema estadístico incluyó variables clave como estrés (OX), rendimiento académico (OY).



Donde

OX= Estrés

R = Interrelación de variables

OY= Rendimiento académico

La técnica de recolección de datos utilizada fue la encuesta, implementada mediante un cuestionario diseñado ad hoc por los investigadores, fundamentado en observaciones de la realidad y revisión de fuentes especializadas en Scopus, Web of Science, PubMed y Science Direct. El cuestionario fue estructurado en dos segmentos de ocho preguntas por componente, totalizando dieciséis ítems relacionados estrés y rendimiento académico. Los encuestados emitieron sus respuestas en una escala de Likert.

La población de estudio estuvo compuesta por 2750 estudiantes del primer ciclo según registros académicos. La muestra se determinó aplicando una fórmula estadística, resultando en una muestra representativa de 210 estudiantes, abarcando ambos géneros, con edades comprendidas entre 16 y 25 años, provenientes de diversas regiones del país.

Fórmula para determinar la muestra

$$N = \frac{Z^2 pqN}{Z^2 pq + T^2 (N-1)}$$

Dónde:

n = muestra

N = población

Z = Valor de la abscisa de la curva normal

p = Porcentaje de alguna característica importante del estudio

q = 1 - p

T = Error de muestra

está investigación utilizó:

N = 2750 estudiantes del primer ciclo.

Z = 1,96 (un coeficiente de seguridad)

p = 0,5 (La probabilidad de que el resultado sea favorable)

q = 0,5 (La probabilidad de que el resultado no sea favorable)

T = 0.0693

$$n = \frac{(1,96)^2(0,5)(0,5)2750}{(1,96)^2(0,5)(0,5)+0.0693^2(2750-1)} = 210$$

Con el objetivo de asegurar el aspecto ético de la investigación, se identificó el problema mediante observaciones y revisión de revistas de alto impacto. Se obtuvo el permiso correspondiente de la universidad, específicamente del Departamento Académico de Estudios Generales (DAEG). Los estudiantes de primer

ciclo participaron de manera voluntaria y su consentimiento informado fue obtenido para preservar la confidencialidad de sus respuestas. La aplicación del cuestionario se realizó de forma anónima y virtual a través de Zoom, con un límite de tiempo de 20 minutos para mantener la objetividad. Los resultados obtenidos fueron procesados utilizando Excel y el software SPSS.

3. Resultados

Tabla 1 Niveles de la Dimensión Componentes Psíquicos

		f	%
Componentes psíquicos	Bajo	13	22,4
	Moderado	25	43,1
	Alto	20	34,5
Total		58	100,0

Nota. Elaborado en base a los resultados del SPSS v.25.

En la dimensión de componentes psíquicos, el nivel moderado es el más común con un 43,1%, seguido del nivel alto con un 34,5%, y el nivel bajo es el menos frecuente con un 22,4%

Tabla 2 Niveles de la Dimensión Respuestas Conductuales

		f	%
Respuestas Conductuales	Bajo	14	24,1
	Moderado	26	44,8
	Alto	18	31,0
Total		58	100,0

Nota. Elaborado en base a los resultados del SPSS v.25.

De acuerdo con la información de la tabla, se destaca que el nivel más representativo en términos porcentuales es el moderado, constituyendo un 44,8%. Le sigue en proporción el nivel alto con un 31%, y en último lugar se encuentra el nivel bajo, con un 24,1% de representatividad

Tabla 3. Niveles para la Variable Rendimiento Académico

		<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Rendimiento Académico</i>	<i>En inicio (C)</i>	20	34,5
	<i>En proceso (B)</i>	19	32,8
	<i>Logro previsto (A)</i>	19	32,8
<i>Total</i>		58	100,0

Nota. Elaborado en base a los resultados del SPSS v.25

Según los datos presentes en la tabla, se evidencia que en la variable de rendimiento académico, el nivel más común es "en inicio (C)" con un 34,5%. A continuación, los niveles "en proceso (B)" y "logro previsto (A)" comparten un porcentaje de representatividad del 32,5% cada uno.

Tabla 4 Medidas de asociación y correlación

	Medida de asociación	Medida de la intensidad de la correlación	<i>n</i>
	X ² de Pearson	Rho de Spearman	
Significación (p)	0,029	0,001	58
Valor o magnitud	10,763	-0,420	

Nota. Elaborado en base a los resultados del SPSS v.25

Según lo indicado en la Tabla 4 para X², se observa un p-valor de 0,029 ($p=0,0029 \leq 0,05$), lo que conduce a la conclusión de que hay una conexión entre el estrés y el rendimiento académico. En cuanto a Rho de Spearman, se registra un p-valor de 0,001 ($p=0,001 \leq 0,05$; $Rho = -0,420$). Esto refuerza la afirmación de que hay una correlación significativa entre estas variables, y es de naturaleza inversa y baja (-0,420). Este hallazgo indica que a medida que aumenta el nivel de estrés, el rendimiento académico disminuye y viceversa.

4. Discusión

Los niveles de estrés en la muestra son considerados normales, y en lo que respecta al rendimiento académico, la mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría inicial, seguida de cerca por las categorías en proceso y logro previsto. Estos resultados coinciden con hallazgos de investigaciones anteriores. Armenta, Abundis, Zea y Quiroz (2020) estudiaron las causas del estrés en estudiantes universitarios y encontraron que un 73% de la muestra experimentaba estrés moderado. Castro (2018) investigó la relación entre el rendimiento académico y el estrés en estudiantes de enfermería, y descubrió que el estrés moderado estaba presente en el 47,6% de la muestra. Valencia y Moreno (2015) buscaron relacionar el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de sexto semestre de psicología y observaron una prevalencia del 67,87% de estrés moderado en la muestra. Estos datos reflejan que el estrés moderado es común entre los

estudiantes universitarios y puede influir en su rendimiento académico. Es vital abordar este tema y proporcionar apoyo adecuado para mitigar sus efectos en el bienestar y el éxito académico de los estudiantes.

Se ha confirmado una relación significativa, inversa y de magnitud baja entre el estrés y el rendimiento académico. Además, se ha evidenciado que el estrés influye en las categorías que reflejan el rendimiento académico de los estudiantes. Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Chacón, Rodríguez y Tamayo (2019), quienes exploraron la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de medicina. Utilizando un enfoque cuantitativo correlacional descriptivo, trabajaron con una muestra de 94 estudiantes y encontraron que el estrés académico está relacionado con el rendimiento académico, aunque varía en intensidad según las asignaturas y el género. Es importante destacar que esta diferencia cualitativa se debe a las notables disparidades entre la muestra de este estudio y la de Chacón, Rodríguez y Tamayo (2019). Los niños, en este caso, no enfrentan las mismas demandas que los estudiantes universitarios. Es crucial señalar que en nuestra sociedad aún marcada por el sexismo y el machismo, se espera un mayor desempeño de los varones, lo que los predispone a experimentar mayores niveles de estrés. Respecto a la variación del estrés según la asignatura, esta discrepancia se explica principalmente por las demandas específicas de ciertas profesiones. En campos donde incluso el menor error en un diagnóstico o una intervención puede tener consecuencias graves, como en el caso de la medicina, el estrés académico tiende a ser más elevado en comparación con otras áreas de estudio. Este entendimiento permite comprender por qué el estrés académico varía entre las asignaturas.

En otro estudio realizado por Julcarima (2020), se exploró la relación entre el estrés y el rendimiento académico utilizando un enfoque cuantitativo correlacional no experimental. El hallazgo principal indicó que los estudiantes con un rendimiento académico bajo mostraban niveles de estrés leves, mientras que aquellos con rendimiento regular presentaban un estrés moderado. Asimismo, en una investigación de Ali y Cupe (2019) que analizó el estrés infantil y su conexión con el rendimiento académico a través de un enfoque cuantitativo correlacional descriptivo no experimental, se encontró que el estrés se relaciona de forma inversa con el rendimiento académico, y esta relación es de magnitud baja. Hasta este punto, esta relación parece ser la que mejor coincide con las conclusiones obtenidas en este estudio.

Estos hallazgos y sus comparaciones refuerzan la preocupación constante tanto para docentes como para psicólogos, independientemente de su orientación. Las consecuencias del estrés en la psique humana y a nivel fisiológico son innegables, especialmente en un contexto donde la preocupación se ha convertido en una nueva "normalidad". Es fundamental recordar que el estrés surge cuando las exigencias diarias se vuelven abrumadoras. En este sentido, las personas experimentan sensaciones de tensión, ansiedad y un aumento en la frecuencia cardíaca (Cerasa, 2017). En la actualidad, las demandas de la vida cotidiana se han intensificado, lo que explica la presencia común de desmotivación, ansiedad, irritabilidad y dificultades para mantener la atención entre los estudiantes. Estos son solo algunos de los aspectos psíquicos que se manifiestan y que no son fáciles de abordar. Padres y educadores, al compartir la condición de adultos, a menudo cometen el error de tratar a los estudiantes como si fueran adultos, exigiéndoles de manera similar, cuando en realidad son niños que aún no comprenden completamente la realidad que están experimentando. Es en este punto donde la perspicacia de Cerasa (2017) adquiere especial relevancia. El estrés, como respuesta que involucra aspectos psíquicos, físicos y conductuales, se manifiesta porque la incoherencia y, en cierto modo, el sufrimiento psíquico resultante no cabe en el niño y deben expresarse hacia el exterior. Esto representa simplemente una de las formas en que los estudiantes buscan comprensión y apoyo de todas las maneras posibles, ya que las situaciones y exigencias que se les imponen han superado su capacidad. Esta sensación de impotencia los

lleva a manifestar agresividad, irritabilidad, cambios drásticos en su estado de ánimo, descuido de su salud, falta de interés en el estudio y evasión de responsabilidades, entre otros comportamientos.

5. Conclusiones

Se ha constatado que en la universidad Señor de Sipán, el estrés desempeña un papel importante en el rendimiento académico de los estudiantes. Se observa una relación significativa entre estas variables, la cual es de naturaleza inversa y de magnitud baja. Además, se ha demostrado la significancia del modelo en el que el rendimiento académico está influenciado por el estrés.

Se ha verificado que los componentes psíquicos tienen un impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. Se identifica una relación significativa entre estas variables, siendo esta de tipo inverso y de magnitud baja. Igualmente, se ha validado la importancia del modelo en el que el rendimiento académico se relaciona con el componente psíquico del estrés.

Se ha corroborado que los componentes físicos inciden en el rendimiento académico de los estudiantes. Se constata una relación significativa entre estas variables, que es de tipo inverso y de magnitud baja. Asimismo, se ha validado la relevancia del modelo en el que el rendimiento académico está condicionado por el componente físico del estrés.

6. Referencias

- Alhamed, A. (2023). The link among academic stress, sleep disturbances, depressive symptoms, academic performance, and the moderating role of resourcefulness in health professions students during COVID-19 pandemic, *Journal of Professional Nursing*, 46, 83-91. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2023.02.010>.
- Ali, S., & Cupe, J. (2019). El estrés infantil y rendimiento académico en comprensión lectora en los estudiantes de primer grado de primaria de la Institución Educativa n°40129 Manuel Veramendi e Hidalgo, Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10957>
- Amate, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Scopus*, 472-482. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.35.3.32310>
- Armenta-Zazueta, L. A., Abundis de Leon, F., Zea Verdín, A., & Quiroz Campas, C. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*.(p30) DOI: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.pdf>
- Beltrán-Velasco, A, et al. (2021). Psychophysiological stress markers of students and academic performance, *Physiology & Behavior*, Vol 234, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2021.113385>.
- Beltrán-Velasco, A., et al. (2020). Behavioural, psychological, and physiological stress markers and academic performance in immigrant and non-immigrant preschool and school students, *Physiology & Behavior*, Vol 225, <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113081>.

- Berrio, N., & Mazo, R. (2017). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*; 3(2). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369/10646>
- Budu, H., et al. (2019). A survey of the genesis of stress and its effect on the academic performance of midwifery students in a college in Ghana, *Midwifery*, Vol 73, 69-77. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2019.02.013>.
- Bunge, M. (2016). Ciencias básica y aplicadas, metodología de investigación. Alzugaray. http://ns1.fca.uner.edu.ar/files/academica/deptos/catedras/metodologia/Grupo%201/csbasicas_vx_c_saplicada.pdf
- Castro, E. (2018). Rendimiento académico y estrés en estudiantes de Enfermería, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas –2017. Chachapoyas: [Tesis de pregrado en licenciatura de enfermería, Universidad nacional Toribio Rodrigues de mención de las Amazonas]. Repositorio UNTRM. <http://repositorio.untrm.edu.pe/handle/UNTRM/1397>
- Cerasa. F. (2017). Trata el estrés con PNL de Centro de Estudios Ramón Areces. https://www.cerasa.es/libro/trata-el-estres-con-pnl_49747/
- Chacón-Centeno, C., Rodríguez Feliciano, M., & Tamayo Jimenez, R. (2019). Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018.[Tesis pregrado de licenciatura] Repositorio Chiapas: Escuela de Ciencias Químicas Sede Ocozocoautla de Espinosa. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>.
- Gutiérrez , H. (2022). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. *Quipukamayoc*. DOI: <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i45.12457>
- Hernández, R. (2017). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill. https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-laInvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Holmes. F. (2021). Multidisciplinary research priorities . A call for action for mental health. https://www.who.int/mental_health/media/en/249.pdf?ua=1
- Julcrarima, J. (2020). Estrés y rendimiento académico en estudiante de un centro preuniversitario en Tarma.[Tesis de pregrado de licenciatura] Repositorio UCSS <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/798>
- Masood, A., et al. (2020). Adverse consequences of excessive social networking site use on academic performance: Explaining underlying mechanism from stress perspective, *Computers in Human Behavior*, Vol 113, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106476>.
- Murillo , D. (2021). Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica. Quito: *Revista de informacion*. doi: <https://doi.org/10.52428/20756208.v16i41.169>
- Sampieri, C. R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

- Sierra , J. (2018). Adolescencia temprana y estrés en el contexto escolar. *Revista Electronic Journal of Research in Educacional Psychology*. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293142880009.pdf>
- Spivey, C., Havrda, D. (2020). Longitudinal examination of perceived stress and academic performance of first-year student pharmacists, *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 12(9):1116-1122. <https://doi.org/10.1016/j.cptl.2020.05.002>.
- Subieta, L. (2018). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes. Universidad Nacional de Colombia. Doi :<http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>
- Valencia, J. A., & Moreno, Y. V. (2018). Relación entre el estrés académico y el rendimiento académico de estudiantes de sexto semestre de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.[Tesis de postgrado de programa de psicología, Corporación Universitaria Minuto de Dios] Repositorio UNMINUTO <https://core.ac.uk/download/pdf/160119031.pdf>.
- Wing -Sze, L. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stress in associate degree students, *Journal of Adolescence*, Vol. 60, 148-152, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006>.
- Xun-Zhou, W. (2022). Bedtime smartphone use and academic performance: A longitudinal analysis from the stressor-strain-outcome perspective, *Computers and Education Open*, Vol 3, <https://doi.org/10.1016/j.caeo.2022.100110>.