

# 17

## JÓVENES

EN LA UNIVERSIDAD: ADAPTACIÓN, ESTABILIDAD Y  
DESEMPEÑO EN ESTA NUEVA ETAPA



# JÓVENES

## EN LA UNIVERSIDAD: ADAPTACIÓN, ESTABILIDAD Y DESEMPEÑO EN ESTA NUEVA ETAPA YOUTH IN UNIVERSITY: ADAPTATION, STABILITY, AND PERFORMANCE IN THIS NEW STAGE

Diego Mauricio Laverde-Albarracín<sup>1</sup>

**E-mail:** [ua.diegolaverde@uniandes.edu.ec](mailto:ua.diegolaverde@uniandes.edu.ec)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2421-0363>

Britanny Melissa Pico-Cordova<sup>1</sup>

**E-mail:** [britannypc17@uniandes.edu.ec](mailto:britannypc17@uniandes.edu.ec)

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0004-4695-4202>

Lisbeth Maribel Yumisaca-Quishpe<sup>1</sup>

**E-mail:** [lisbethyq77@uniandes.edu.ec](mailto:lisbethyq77@uniandes.edu.ec)

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0000-4338-2916>

Rolando Manuel-Benites<sup>1</sup>

**E-mail:** [ua.rolandobenites@uniandes.edu.ec](mailto:ua.rolandobenites@uniandes.edu.ec)

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4961-5324>

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Laverde-Albarracín, D. M., Pico-Cordova, B. M., Yumisaca-Quishpe, L. M., & Manuel-Benites, R. (2026). Jóvenes en la universidad: adaptación, estabilidad y desempeño en esta nueva etapa. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(2), 163-175.

**Fecha de presentación:** 17/12/2025

**Fecha de aceptación:** 11/02/2026

**Fecha de publicación:** 01/04/2026

### RESUMEN

La influencia del estrés en la adaptación y progreso de los estudiantes en las horas de clases dificulta el rendimiento académico. El estrés no es más que una contestación del cuerpo humano a una tensión física o emocional. En los educandos universitarios, la presión de adaptación a las horas de clases, la competitividad entre estudiantes, y la inexperiencia del futuro como profesionales pueden formar altos niveles de estrés. El propósito del presente estudio fue determinar categorías que permitan analizar la relación del estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios a partir de la revisión sistemática de investigaciones previas. Se desarrolló una metodología cualitativa, a partir de una revisión sistemática de la bibliografía. Se aplicaron la Metodología PRISMA y la técnica de IADOV. Se determinaron cuatro categorías en la relación entre el estrés y el rendimiento académico: autorregulación y autoeficacia, manifestaciones sintomáticas del estrés, factores externos y contextuales, y estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional. Como conclusiones se determinó que las categorías pueden estructurarse en dos dimensiones que tienen en cuenta las intervenciones orientadas al desarrollo de habilidades personales y las modificaciones estructurales del entorno universitario. Se necesita un enfoque integral que aborde de manera simultánea al estudiante, para enfrentar el estrés y evitar un impacto negativo en el rendimiento académico.

### Palabras clave:

Estudiante universitario, resultado escolar, tensión.

### ABSTRACT

The influence of stress on students' adaptation and progress during class hours hinders academic performance. Stress is nothing more than the human body's response to physical or emotional tension. In university students, the pressure to adapt to class hours, competitiveness among students, and inexperience with their future roles as professionals can lead to high levels of stress. The purpose of this study was to determine categories that allow analysis of the relationship between stress and academic performance in university students based on a systematic review of previous research. A qualitative methodology was developed, based on a systematic review of the literature. The PRISMA methodology and the IADOV technique were applied. Four categories were identified in the relationship between stress and academic performance: self-regulation and self-efficacy, symptomatic manifestations of stress, external and contextual factors, and coping strategies and emotional intelligence. The conclusions determined that the categories can be structured into two dimensions that take into account interventions aimed at developing personal skills and structural modifications of the university environment. A comprehensive approach is needed that simultaneously addresses the student, in order to manage stress and prevent a negative impact on academic performance.

### Keywords:

University student, school result, tension.

## INTRODUCCIÓN

La vida universitaria representa una nueva etapa llena de desafíos y responsabilidades, donde los estudiantes deben esforzarse al máximo para rendir académicamente a fin de sentar las bases para un futuro exitoso como profesionales. Sin embargo, es importante reconocer que factores de riesgo como el estrés pueden interferir en el rendimiento académico, dificultando el cumplimiento de metas y objetivos. Se hace necesario entonces gestionar eficazmente el estrés, pues se convierte en un aspecto transcendental para poder alcanzar el éxito en esta etapa de la vida.

En la universidad, los estudiantes se enfrentan a la necesidad de equilibrar múltiples tareas, compromisos y expectativas, lo que puede generar un ambiente propenso a situaciones estresantes. Es fundamental que los jóvenes universitarios adopten estrategias efectivas para manejar el estrés y preservar su bienestar emocional y académico durante esta etapa de transición hacia la vida profesional.

Las investigadoras Hernández Arteaga & Sanchez Limón (2024) están de acuerdo, a partir de sus estudios, en que el estrés académico se entiende como un proceso sistémico que tiene un componente adaptativo y psicológico, el cual se activa cuando el estudiante identifica ciertos estímulos o exigencias como amenazas a su equilibrio. Estos estresores pueden manifestarse de diversas maneras, incluyendo síntomas físicos (como dolores de cabeza, molestias musculares y trastornos del sueño), psicológicos (como ansiedad y depresión) y comportamentales (como conflictos con otros y aislamiento), lo que impacta negativamente en el bienestar y el desarrollo integral del estudiante.

La relación entre la salud mental y el rendimiento académico ha sido objeto de investigación en el campo educativo y psicológico, especialmente entre los estudiantes universitarios de primer año que comienzan su educación superior. Debido a las diferencias en la adaptación a nuevos roles, relaciones interpersonales, procesos de aprendizaje y estilos de vida, es común que los estudiantes de primer año universitario experimenten problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés (Céspedes Rodríguez & Tamayo Rodríguez, 2022).

Para hacer frente a situaciones difíciles, los jóvenes adoptan actitudes de protección y utilizan herramientas como

la esperanza, la valentía, la perseverancia y la empatía. Los factores de riesgo pueden implicar la elección de carreras, la rivalidad con sus compañeros, el acoso escolar y el inicio de relaciones románticas (Vizcaíno Escobar et al., 2024).

Armenta Zazueta et al. (2020) resaltan que comprender cómo los diferentes entornos educativos influyen en el nivel de estrés de los estudiantes, es fundamental para desarrollar estrategias que brinden apoyo y promuevan la adaptabilidad. En este sentido, investigar la relación entre el bienestar mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios adquiere una importancia científica significativa, así como identificar los factores que impactan en la salud mental de los alumnos y comprender cómo el desempeño escolar puede contribuir a la implementación de estrategias de apoyo efectivas y mejorar el proceso educativo.

Al tener en cuenta las ideas anteriores, se plantea como objetivo de este estudio determinar categorías que permitan analizar la relación del estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios a partir de la revisión sistemática de investigaciones previas. También se realizarán análisis sobre los estudiantes de los distintos años de estudio según su grado de satisfacción en la relación del estrés y el rendimiento académico.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se realizó bajo un enfoque cualitativo, puesto que se encaminó en la recopilación de datos, así como en los análisis de las investigaciones realizadas por varios autores. Se logró una comprensión más profunda de las experiencias y percepciones que señalan los investigadores. El propósito y la amplitud de esta revisión sistemática fueron de naturaleza exploratoria, ya que se encaminó en investigar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los alumnos.

El método empleado en esta investigación para la revisión sistemática fue el análisis de contenido, ya que mediante este se lograron obtener datos significativos acerca de la relación entre el estrés y el rendimiento escolar de los estudiantes, así como diversos factores que lo propician.

Los procedimientos seguidos para llevar a cabo este estudio se proyectaron en las tablas 1 y 2.

Tabla 1. Procedimiento para determinar los estudios a analizar.

| Sección                   | Ítem   |
|---------------------------|--|
| Criterios de elegibilidad | Criterios de inclusión y exclusión   |
| Fuentes de información    | Scielo, Google Académico, Uniandes, Elsevier, Revista Espacios, Revista Dusac, Ciencia Latina y Redalyc  |
| Cadenas de búsqueda       | ("Estrés Académico") OR ("Nivel de Estrés") AND ("Rendimiento Académico") AND ("Estudiantes Universitarios") OR ("Academic Stress") OR ("Psychological Stress") OR ("Student Stress") AND ("Academic Performance") OR ("School Achievement") OR ("Educational Outcomes") AND ("Higher Education") OR ("University Students") OR ("College Students") AND (Correlation OR Impact OR Relationship) |
| Filtros aplicados         | <b>Revista Espacios:</b> Últimos 5 años  |
|                           | <b>Google Académico:</b> Últimos 5 años  |
|                           | <b>Redalyc:</b> Últimos 5 años   |
|                           | <b>Uniandes:</b> Últimos 5 años  |
|                           | <b>Scielo:</b> Últimos 5 años  |

### Criterio de Inclusión

- Datos coleccionados de artículos del año 2020 al 2025
- Investigación de datos en artículos en español

### Criterio de exclusión

- Artículos dirigidos a profesores y alumnos de nivel elemental.
- Artículos anticuados.
- Estudios sin referencias claras o fiables.
- Artículos reiterados o con datos incongruentes.
- Publicaciones que no examinan la salud mental y su impacto en la excelencia en el ámbito académico.

Tabla 2. Fases llevadas a cabo.

| Sección                     | Observaciones  |
|-----------------------------|--|
| <b>Proceso de selección</b> | La selección de los estudios implica un proceso de decisión que tiene como objetivo identificar los estudios más idóneo para la investigación, basándose en la recopilación y análisis de información relevante. |
| <b>Lista de datos</b>       | Extracción de datos. Fecha de publicación, país, autores, grupo de estudiantes, principales emociones.   |
| <b>Métodos de síntesis</b>  | Estrategias utilizadas para organizar, integrar y combinar información proveniente de diferentes fuentes (libros, artículos, investigaciones), con el fin de generar una visión clara del tema.                  |

Para facilitar la revisión, se aplicó la Metodología PRISMA 2020, en la que se tuvieron en cuenta las siguientes fuentes: Scielo, Google Académico, Uniandes, Revista Espacios y Redalyc, y en algunos casos, las investigaciones se encontraban indexadas en bases de datos científicas como Scopus. La información obtenida fue aleatoria y se debieron descartar aquellos artículos que no cumplieran con los objetivos de la revisión sistemática (Figura 1).

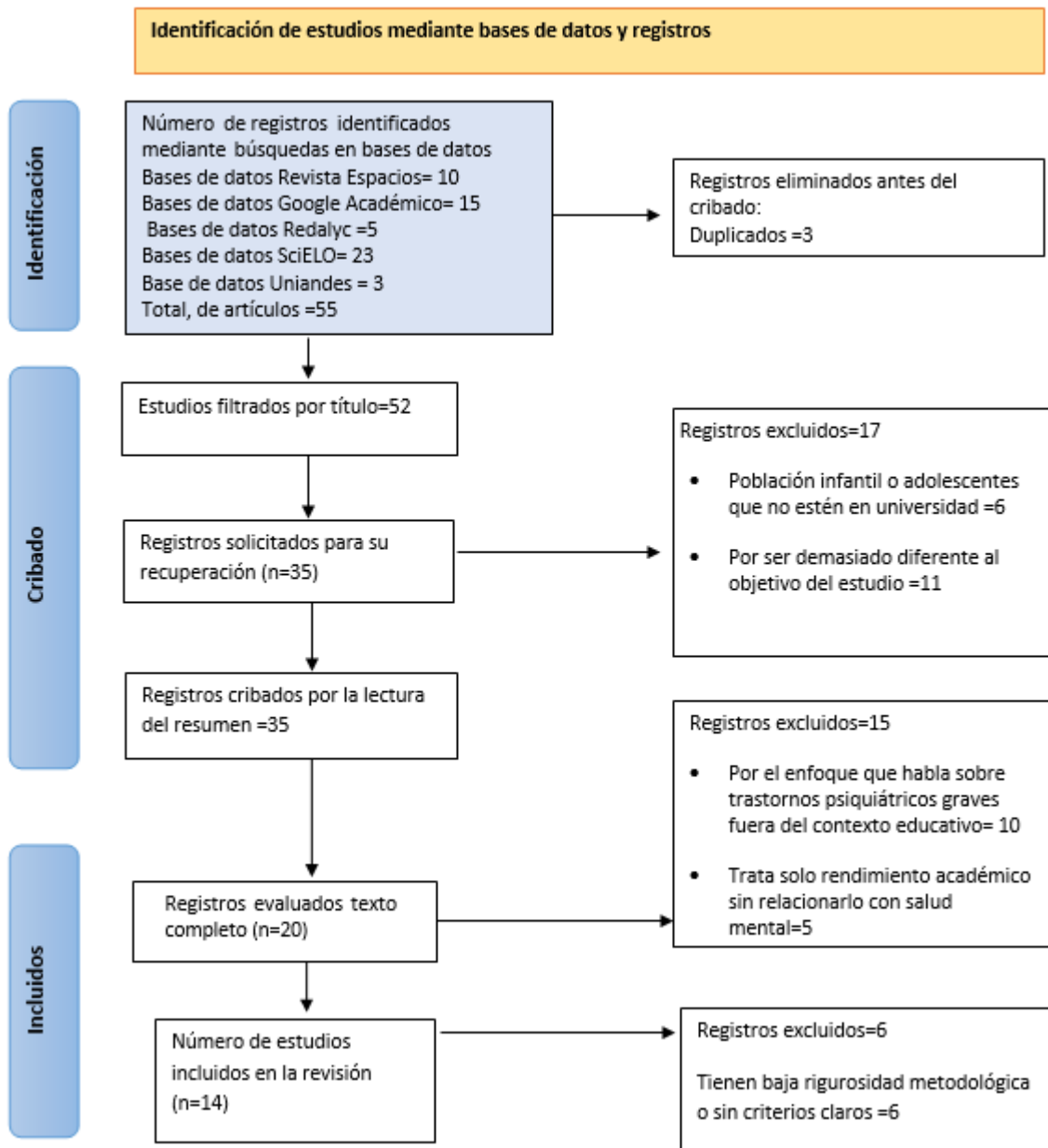


Figura 1. Metodología PRISMA aplicada a la investigación.

Además, a partir del análisis de los textos, se utilizó la técnica de IADOV para evaluar la satisfacción de estudiantes universitarios y la relación entre el estrés y su desempeño académico. Se utilizaron dos grupos, uno conformado por 20 estudiantes de primer año y otro por 20 estudiantes de años terminales. Esta herramienta fue aplicada en los dos grupos estudiados como parte de la encuesta, compuesta por tres preguntas cerradas y dos abiertas, que permitieron estimar de forma indirecta el nivel de satisfacción sobre el tema analizado. Las respuestas a las preguntas cerradas, integradas de forma dispersa en el cuestionario para evitar que los participantes notaran su conexión, fueron analizadas (ver Tabla 3). El Cuadro Lógico de IADOV (Tabla 4) describe la estructura operativa para procesar las preguntas cerradas. Las respuestas a las preguntas abiertas se utilizaron para validar y enriquecer de manera imparcial las perspectivas de los participantes. La posición de cada persona en la escala de satisfacción se determina por el valor resultante de la interacción entre las tres preguntas cerradas.

Tabla 3. Evaluación según expertos.

| Categoría  | A                        | B                                     | C           | D                                     | E                          | F                 |
|------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------|
|            | Claramente satisfecho(a) | Más satisfecho(a) que insatisfecho(a) | No definido | Más insatisfecho(a) que satisfecho(a) | Claramente insatisfecho(a) | Contradictorio(a) |
| Puntuación | 3                        | 2.3                                   | 1.5         | 1                                     | 0                          | 2                 |
|            | (+1)                     | (+0,5)                                | 0           | (-0,5)                                | (-1)                       | 0                 |

Fuente: elaborada a partir de Rey Squilanda et al. (2020).

Tabla 4. Cuadro Lógico de IADOV.

|   | Primera pregunta |       |    |       |       |    |    |       |    |
|---|------------------|-------|----|-------|-------|----|----|-------|----|
|   | Sí               |       |    | No sé |       |    | No |       |    |
|   | Segunda pregunta |       |    |       |       |    |    |       |    |
|   | Sí               | No sé | No | Sí    | No sé | No | Sí | No sé | No |
| Tercera pregunta                          |                  |       |    |       |       |    |    |       |    |
| Me satisface mucho                        | 1                | 2     | 6  | 2     | 2     | 6  | 6  | 6     | 6  |
| Me satisface más de lo que me insatisface | 2                | 3     | 3  | 2     | 3     | 3  | 6  | 3     | 6  |
| Me es indiferente                         | 3                | 3     | 3  | 3     | 3     | 3  | 3  | 3     | 3  |
| Me insatisface más de lo que me satisface | 6                | 3     | 6  | 3     | 4     | 4  | 3  | 4     | 4  |
| No me satisface                           | 6                | 6     | 6  | 6     | 4     | 4  | 6  | 4     | 5  |
| No sé decir                               | 2                | 3     | 6  | 3     | 3     | 3  | 6  | 3     | 4  |

Fuente: elaborada a partir de Rey Squilanda et al. (2020).

A partir de la ecuación 1 se obtuvo el índice de satisfacción grupal (ISG), donde N es la cantidad total de expertos y las letras pertenecen a la cantidad de estudiantes que son encuestados según categorización (Tabla 3).

$$ISG = \frac{A(+1) + B(+0.5) + C(0) + D(-0.5) + E(-1)}{N} \quad (E1)$$

El índice de satisfacción grupal se encuentra entre -1 y 1. De -1 a -0.5 existirá insatisfacción, entre -0.49 y 0.49 será no definido o contradictorio, y de 0.5 a 1, existe satisfacción (Rey Squilanda et al., 2020).

Las preguntas elaboradas para implementar la técnica IADOV en esta investigación fueron las siguientes.

1. Al considerar su experiencia universitaria actual, ¿cómo califica su capacidad para manejar el estrés académico y, al mismo tiempo, obtener un buen rendimiento? Subraye su respuesta

Muy satisfecho/Satisfecho/Ni satisfecho ni insatisfecho/Insatisfecho/ Muy insatisfecho

2. ¿Considera usted que el estrés es el principal obstáculo para alcanzar un mejor rendimiento académico? \_\_\_ Sí \_\_\_No \_\_\_No sé
3. ¿Considera usted que la universidad le ha brindado herramientas suficientes (talleres, asesorías, flexibilidad, apoyo psicológico) para enfrentar el estrés académico? \_\_\_ Sí \_\_\_No \_\_\_No sé
4. Independientemente de su respuesta anterior, describa brevemente CÓMO el estrés afecta su rendimiento académico (por ejemplo: dificultad para concentrarse, problemas de sueño, procrastinación, etcétera).
5. Si usted tuviera la posibilidad de modificar UN SOLO ASPECTO de su vida universitaria (normativas, metodología de enseñanza, infraestructura, servicios de apoyo, hábitos personales, etcétera) para reducir significativamente su estrés y mejorar su rendimiento, ¿qué cambiaría? Explique por qué.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el desarrollo del presente estudio, se determinaron categorías que inciden en la relación entre el estrés y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. En la tabla 5 se muestran los principales análisis de resultados y conclusiones de los 14 estudios analizados.

Tabla 5. Influencia del estrés y el rendimiento académico.

| N° | Estudio   | Resultados  | Conclusiones   |
|----|---|---|--|
| 1  | Influencia de las dificultades del aprendizaje autorregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios (Céspedes Rodríguez & Tamayo Rodríguez, 2022) | En el estudio se identificaron descontentos académicos. A pesar de que los alumnos opinaron que el proceso de aprendizaje no fue completamente gratificante, consiguieron resultados positivos. En el estudio cuantitativo, se descubrió que la predisposición al estudio y el desempeño están vinculados a la autoeficacia y al compromiso con el ámbito académico. Se deduce que las deficiencias en la autorregulación del aprendizaje están vinculadas directamente con incrementos en los niveles de estrés relacionado con el ámbito académico.   | El estrés académico se expresa a través de una sensación de exceso de responsabilidades y la percepción de escasez de tiempo para realizar las tareas, se manifiestan síntomas como somnolencia, preocupación y depresión, que están íntimamente relacionados con fallos en la autorregulación del aprendizaje. Así pues, si se potencia el aprendizaje autorregulado como un sistema cognitivo y motivacional, puede transformarse en un factor importante para reducir las expresiones de estrés académico.  |
| 2  | Aprendizaje autorregulado, rendimiento y estrés académico en estudiantes universitarios (Vizcaíno Escobar et al., 2024)   | Las carencias en el proceso de aprendizaje están vinculadas a la organización, administración de tiempos y recursos, la búsqueda de conocimientos y la motivación para estudiar. Dominaron los grados medios y bajos de desempeño escolar. Las respuestas psicológicas más destacadas frente al estrés fueron: preocupación (69,8%), emociones de desesperación y melancolía (62,5%) y dificultades para concentrarse (60,4%).  | Dominaron las actividades que requieren un cierto nivel de independencia y enfoque en los objetivos de aprendizaje. Las deficiencias en el aprendizaje autodirigido se manifestaron en la autoeficacia en términos de disposición para estudiar, rendimiento, y autoevaluación de la organización del estudio y del aprendizaje. Los alumnos muestran grados de estrés moderado e intenso; no logran un alto rendimiento escolar.  |
| 3  | Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios (Méndez Duarte, 2022)   | El estudio utilizó un programa estadístico para analizar la información, empleando tanto estadísticas descriptivas como inferenciales, y evaluó la correlación entre variables con un nivel de significancia de $p \leq 0,05$ . Los resultados indicaron que los estudiantes mostraron una alta confianza en sus habilidades, organización y una actitud optimista respecto a sus metas, en línea con la teoría de Bandura. En cuanto al estrés académico, los niveles fueron bajos en aspectos físicos y psicológicos, sugiriendo que los alumnos manejan bien las demandas escolares. Se encontró una relación negativa entre autoeficacia y estrés académico, lo que llevó a rechazar la hipótesis de que mayor autoeficacia reduce el estrés, a diferencia de otros estudios. Según el modelo de Lazarus y Folkman, las personas con alta autoeficacia perciben las exigencias como desafíos, lo que podría explicar su bajo nivel de estrés. | El estudio reveló que los alumnos universitarios evaluados presentan un alto grado de autoeficacia, lo que indica confianza en su capacidad para completar con éxito sus tareas académicas. Estos estudiantes tienden a involucrarse activamente y mantener un rendimiento sostenido, a diferencia de aquellos que dudan de sus habilidades. Además, se observó un bajo nivel de estrés académico, lo que sugiere una percepción positiva de su desempeño y una adecuada reacción ante las demandas académicas. Sin embargo, no se encontró evidencia suficiente que vincule un aumento en la autoeficacia con una disminución del estrés, lo que sugiere que ambas variables son independientes. Se recomienda utilizar un instrumento más completo para obtener una visión más amplia del tema y facilitar intervenciones que mejoren el bienestar y el rendimiento escolar de los estudiantes.. |
| 4  | Influencia del estrés sobre el rendimiento académico (Espinosa Castro et al., 2020)   | La investigación se llevó a cabo desde una perspectiva cuantitativa. La escala establecida por Borges y Melgosa se utilizó para medir el nivel de estrés en estudiantes de psicología y trabajo social de la Universidad Simón Bolívar en Cúcuta. Se deduce que el estrés impacta en diversos aspectos de la vida, en particular en el desempeño escolar.   | Los estudiantes universitarios con un rendimiento académico deficiente se atribuyen a un nivel de estrés de nivel medio y alto. Igualmente, los elementos físicos, emocionales o ambientales pueden generar una presión considerable que genera descontento en los alumnos respecto a sus habilidades individuales para manejar el entorno universitario.  |
| 5  | Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no (Licht Ardila et al., 2021)                                     | Los resultados de la investigación podrían atribuirse a los procesos de adaptación de las personas a los recursos digitales, además de las modificaciones en su rutina diaria, como mover el trabajo y el estudio al hogar mediante las plataformas digitales, lo que conlleva reconfigurar el tiempo que se destinaba al traslado de un sitio a otro para llevar a cabo tareas del hogar.  | En cambio, al determinar la correlación entre las variables de estrés académico y rendimiento, se descubrió que esta es indirecta pero no de relevancia estadística. Así pues, se puede sostener que el estrés puede influir en el desempeño académico de los grupos. Sin embargo, este impacto no es tan significativo que los alumnos deban optar por una única actividad, ya sea el trabajo o la universidad.   |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 6  | Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios (Armenta Zazueta et al., 2020)                | El estrés en el desempeño académico se refiere a las respuestas comportamentales que el alumno puede experimentar durante su camino académico. El primer punto se refiere a la regularidad con la que el alumno muestra alguna inclinación a debatir o enfrentarse, los resultados fueron positivos, dado que casi la mitad del grupo, con un 40,5% respondieron nunca, el 27% ocasionalmente, el 18,9% pocas veces y el 13,5% prácticamente siempre. El último punto del instrumento aborda la regularidad con la que los alumnos se separan de los demás debido al estrés, el 43,2% de los alumnos indicaron que nunca, el 32,4% pocas veces, el 10,8% casi todos los días, otro 10,8% ocasionalmente y únicamente el 2,7% siempre. | Los individuos que participaron en la prueba resultaron con un nivel de estrés medio, con un porcentaje del 73%. Esto sugiere que más de la mitad de los participantes corre el riesgo de alcanzar un nivel elevado de estrés. Es evidente que el estrés generado en el nivel superior se debe a la interacción de todas las responsabilidades educativas a las que el alumno debe afrontar durante su camino académico, con el objetivo de finalizar los estudios que los asistirán en el futuro a mejorar su calidad de vida.            |
| 7  | Inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios: una revisión sistemática (Rodríguez Rodríguez et al., 2021) | Fueron identificados un total de 48 artículos de revista, de los cuales, debido al uso de tres bases de datos que comparten revistas científicas, se encontraron que cuatro estaban duplicados. Al tener en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, se optó por seleccionar 14, ellos se sacaron tres para la revisión sistemática debido a que eran los únicos que no analizaban otro tipo de variables.  | Las investigaciones que cuentan con esta revisión determinan, de manera concordante, que existe una correlación directa demostrativa entre la inteligencia emocional y el desempeño escolar. Así pues, elevados grados de inteligencia emocional indican un nivel académico de medio-alto.   |
| 8  | Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Calatayud Mendoza et al., 2022)    | Durante la emergencia, los estudiantes de nivel universitario enfrentan dificultades para concentrarse debido a las distracciones, la ausencia de intervención y el estrés mental. Esto se suma a los problemas técnicos, como la conexión a internet restringida, que agravan el problema de salud mental y los resultados académicos. No obstante, a futuro se anticipa que la educación virtual ejerza un impacto positivo en la optimización del aprendizaje de los alumnos en comparación con el modelo tradicional.   | El estudio determina que el 53,9% de los alumnos mostraron un grado de estrés grave. Además, el 35% de alumnos de nivel universitario de tres programas educativos notó que sus notas y éxitos académicos han disminuido durante las reuniones en línea relacionadas con la pandemia de COVID-19 en relación al año previo. Se considera al estrés como un elemento de riesgo elevado en el desempeño académico del alumno universitario.  |
| 9  | Estrés académico en estudiantes universitarios (Silva Ramos et al., 2020)   | En esta investigación, el 86,3% de los individuos experimentan un estrés de nivel moderado. Se reportan resultados similares en un estudio realizado en estudiantes de una Universidad de Colombia, donde se reveló que los alumnos de Medicina muestran niveles significativos de estrés (64%) El estrés influye en el rendimiento académico, pueden fomentar el consumo de drogas, alterar el sueño, eludir la responsabilidad y otras situaciones que afectan negativamente el desempeño de su labor como profesionales en formación y la realización de sus objetivos personales.   | Se identificó la presencia de estrés en estudiantes universitarios a sucesos estresantes durante su tránsito escolar. Se determinó que existe estrés académico moderado con predominio en la población femenina. Se cotejó que genera síntomas que pueden llegar a afectar el tránsito escolar, desde dolores de cabeza o migrañas (físicas), problemas de concentración, sentimientos de depresión e inquietud (psicológicas), así como desgano para realizar labores escolares y el consumo o reducción de alimentos (comportamentales). |
| 10 | Estrés y congestión vial en universitarios costarricenses (Chavarría Cerdas et al., 2020)                                     | Se observó que el 47,6% de los encuestados afirman que la congestión del tráfico tiene un impacto moderado en su rendimiento académico, el 33,3% sostiene que el tráfico no afecta su rendimiento y el 19,1% señala que su rendimiento se ve afectado de forma considerable.  | En relación con la exposición al tráfico vehicular, se estudió que los alumnos están expuestos a niveles considerables de congestión en el tráfico vehicular, ya que la mayoría recurre a los coches para ir a la universidad y un alto porcentaje de los alumnos acude a la universidad diariamente.  |

|    |  |  |  |
|----|--|--|--|
| 11 | Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina (Pitta Villasboa et al., 2025)  | La calidad del sueño de los participantes en la encuesta fue evaluada como deficiente en 270 individuos (77,8%). En la muestra, las calificaciones de estrés oscilaron entre 7 y 35 puntos, con un promedio de 20,6±6,40 puntos (IC95%: 19,9 - 21,3 puntos), con una mediana de 21 puntos. La media académica osciló entre 2 y 5, con un promedio de 3,48±0,82 (IC95%: 3,40 - 3,57), una mediana de 3,57 y una tendencia de 4. La media académica, la calificación de Pittsburg y la calificación de estrés no se ajustaron a una distribución normal en el test de Shapiro Wilk ( $p < 0.01$ ).       | Una puntuación superior en el cuestionario de estrés académico y un índice más alto se relacionaron de manera significativa con un rendimiento académico inferior. Este suceso ha sido observado en investigaciones realizadas en Arabia Saudita y Turquía. En otras investigaciones, esta correlación negativa no resultó relevante, como en las realizadas en Francia, Perú y México. Es relevante notar que en todas estas investigaciones el coeficiente absoluto de correlación no era muy elevado, pero no se descarta su impacto en el desempeño.   |
| 12 | Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios (Lemos Rentería et al., 2024) | Los resultados revelan que las variables de control, edad, semestre académico y estrato influyen en el desempeño escolar. Respecto al neuroticismo y el psicoticismo, se sostiene que tienen un impacto negativo en el desempeño escolar de los alumnos a un nivel de confianza del 99,9 % y son negativos debido a su coeficiente negativo (-0,217).  | Los estudios efectuados demostraron que los alumnos que dependen financieramente de sus padres muestran un rendimiento académico superior al de aquellos que sobreviven con ingresos propios. En cuanto al análisis del sexo y el promedio académico, se demostró que estas variables están correlacionadas. Por esta razón, las mujeres en este estudio muestran promedios académicos superiores a los hombres, con desviaciones estándar de (0,44, 0,46), lo que evidencia una escasa variabilidad en los datos entre los promedios.   |
| 13 | Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios (Rojas Cadena et al., 2024)                  | Se detectó la existencia de problemas en comportamientos orientados a objetivos, además de una correlación relevante entre el desempeño escolar y la ausencia de aceptación y claridad emocional. Con estos descubrimientos, se utilizó la metodología del Marco Lógico para elaborar una propuesta de siete talleres destinados a promover el desarrollo de habilidades vinculadas al reconocimiento y administración de emociones, administración de estrés y ansiedad, toma de decisiones y resolución de conflictos, motivación inherente y autoconocimiento, administración y gestión del tiempo. | En este grupo de personas se deben promover aspectos como: sensibilización, identificación y estudio de emociones y sentimientos, resolución de conflictos y gestión del tiempo. Esto permitiría un aumento en las conductas orientadas a objetivos, mientras que se disminuiría tanto la ejecución impulsiva, como el descontento emocional y su influencia en la concentración y en la ejecución de tareas. Este estudio ha elaborado una propuesta psicoeducativa para abordar estos asuntos mediante talleres destinados a estudiantes universitarios jóvenes, con el objetivo de promover el desarrollo de habilidades vinculadas a la regulación emocional, que favorezcan el desempeño académico. |
| 14 | Estilos de enseñanza y aprendizaje y su repercusión en el rendimiento académico (Toledo Hernández, 2024)                       | Los estilos teórico y pragmático tuvieron una alta preferencia, con un 57,8% y un 39,4% respectivamente, mientras que los estilos reflexivo y activo mostraron una preferencia moderada con un 53,2% y 36,6%, respectivamente. Los métodos de enseñanza mostraron una preferencia considerable hacia el estilo formal con un 22,2% y un estructurado con un 33,3%, mientras que el estilo abierto presentó una preferencia muy baja del 33,3% y el funcional con una preferencia moderada del 44,4%.   | Hay una influencia en el desempeño académico a causa de los distintos métodos de enseñanza y aprendizaje, así como de la percepción de los alumnos, y también de factores externos.  |

A partir de la síntesis de los 14 estudios se determinaron cuatro categorías de análisis que se tienen en cuenta en la relación entre el estrés y el rendimiento académico de los universitarios: autorregulación y autoeficacia, manifestaciones sintomáticas del estrés, factores externos y contextuales, y estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional.

En cuanto a la autorregulación y autoeficacia, se analiza la capacidad de gestionar el propio aprendizaje (organización, motivación) media la relación entre estrés y rendimiento, pues ambas se asocian como amortiguadores del estrés. La principal dificultad surge de la mala gestión del tiempo y la falta de organización, al ser predictores directos de estrés. Para anteponerse a ello el aprendizaje autorregulado, pues no solo mejora las calificaciones, sino que reconfigura la percepción del estudiante: deja de ver las tareas como amenazas y las ve como retos.

Las manifestaciones sintomáticas del estrés, en las cuales se identifican síntomas físicos, psicológicos y comportamentales más recurrentes que afectan la vida académica. El bajo rendimiento no es solo consecuencia de no estudiar, sino de no poder hacerlo debido a aspectos biológicos como la mala calidad del sueño, cefaleas; aspectos cognitivos

como problemas de concentración y preocupación constante (Estudio 2); aspectos conductuales como el aislamiento, desgano, alteraciones en la alimentación.

La categoría factores externos y contextuales, determina un peso muy importante en la investigación, pues analiza la influencia de variables como la educación virtual, la movilidad urbana, el trabajo y la situación económica. Aunque se asume que trabajar baja el rendimiento por estrés, se sugiere que la relación es débil. En cambio, se revela que los estudiantes que dependen de sus padres rinden más, posiblemente porque dedican más tiempo exclusivo al estudio. La virtualidad exacerbó el estrés técnico y de aislamiento.

Las estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional, median entre las propuestas y efectos del manejo emocional como moderador del estrés y potenciador del rendimiento. La evidencia de las investigaciones analizadas posiciona a la inteligencia emocional como la principal variable interviniente positiva. La falta de claridad y aceptación emocional correlaciona con bajo rendimiento. Las intervenciones institucionales deben centrarse en competencias socioemocionales. No basta con enseñar técnicas de estudio; se debe enseñar a gestionar la frustración y la ansiedad. El estilo de enseñanza del profesorado también influye. Un entorno rígido (estilo formal/estructurado) puede ser contraproducente para estudiantes con perfiles reflexivos o activos, aumentando el malestar.

La técnica de IADOV fue aplicada para examinar el nivel de satisfacción en cuanto al estrés y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. El Índice de Satisfacción Grupal (ISG) (Tabla 6) calculado reveló que para ambos grupos es no definido o contradictorio, aunque se aprecia a una tendencia hacia la insatisfacción de los estudiantes de primer año y una tendencia a la satisfacción de los mayores.

Tabla 6. Sistema de evaluación para los expertos.

| Escala de satisfacción              | Estudiantes de primer año | Estudiantes de los últimos años |
|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| Índice de satisfacción grupal (ISG) | -0.200                    | 0.225                           |

Los valores de satisfacción por los dos grupos estudiados se aprecian en la Figura 2. En el caso de los alumnos del primer año, el estrés se considera que puede ser por adaptación al entorno universitario (cambio de modalidad, carga académica inicial, ansiedad por pertenencia) y reportan mayor frecuencia de afectación, posiblemente por falta de autorregulación inicial. En el caso de los estudiantes de últimos años, el estrés se debe a la culminación de estudios y futuro profesional (presión por titulación, combinación estudio-trabajo, saturación) y estos han desarrollado estrategias de afrontamiento.

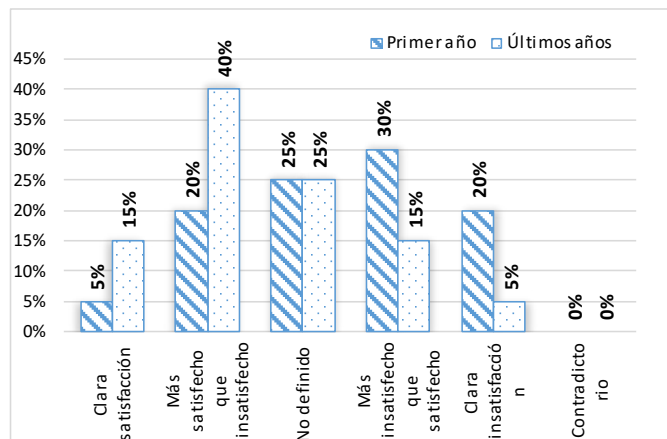


Figura 2. Niveles de satisfacción por grupo.

La experiencia universitaria presenta desafíos en las áreas personales, sociales, académicas e institucionales a los que los estudiantes deben enfrentarse para lograr tanto el éxito académico como el bienestar físico y mental. Durante este periodo, es común encontrarse con situaciones estresantes que pueden repercutir tanto a nivel personal como académico (Emiro Restrepo et al., 2023).

La aplicación de la técnica IADOV, en especial los resultados alcanzados con los estudiantes de primer año, están alineados con lo planteado por Campos-Gómez et al. (2025); Regalado Chamorro et al. (2023), pues estos investigadores plantean que, durante los primeros pasos en la universidad, los jóvenes experimentan una variedad de factores que pueden ayudar u obstaculizar su progreso académico. Elementos como la personalidad y diversas influencias, como las biológicas, psicológicas, sociales, culturales y espirituales, son determinantes en el éxito o fracaso de este período para muchos estudiantes universitarios. También, Deng & Li (2024) señalan que la relación entre la salud mental y el rendimiento académico ha sido objeto de investigación educativa y psicológica, en particular entre los estudiantes de primer año universitario que hacen la transición a la educación superior.

Además, retomando a Espinosa Castro et al. (2020), estos investigadores muestran una correlación inversa entre el rendimiento académico y el estrés. Esto significa que, a un nivel de rendimiento académico inferior, se le asocia una puntuación superior en relación al estrés, mientras que, en un nivel moderado de estrés, los alumnos muestran un rendimiento académico positivo o superior, lo cual podría ser producto de una gestión apropiada del estrés. Asimismo, los estudiantes universitarios con un rendimiento académico deficiente se atribuyen a un nivel de estrés de nivel medio y alto. Igualmente, los elementos físicos, emocionales o ambientales pueden generar una presión considerable que genera descontento en los alumnos respecto a habilidades personales para manejar el entorno universitario.

Las consecuencias prácticas de estos resultados son importantes para las instituciones de educación superior (Hernández Arteaga & Sánchez Limón, 2024). Estas investigadoras plantean que la incorporación de programas de gestión del estrés, que incluyan talleres sobre organización del tiempo, técnicas de relajación y asesoramiento psicológico, puede contribuir a potenciar el bienestar y el desempeño académico de los estudiantes. Asimismo, es fundamental capacitar a los docentes en estrategias pedagógicas que reduzcan el estrés en los alumnos, fomentando una comunicación efectiva y creando un ambiente de apoyo humanista.

Las alternativas más efectivas para disminuir el estrés y mejorar el rendimiento en estudiantes universitarios, se estructuran en dos grandes dimensiones complementarias. Primero las intervenciones orientadas al desarrollo de habilidades personales incluyen, de manera general, programas de fortalecimiento del aprendizaje autorregulado mediante talleres obligatorios de gestión del tiempo, planificación académica y establecimiento de metas, los cuales han demostrado reducir la sensación de pérdida de control que caracteriza la transición a la educación superior. De igual manera, resulta decisivo implementar estrategias de potenciación de la autoeficacia a través de evaluaciones iniciales de baja exigencia que generen experiencias tempranas de éxito, retroalimentación positiva estructurada por parte del profesorado y programas de mentoría entre pares, donde estudiantes de años superiores compartan sus trayectorias de superación de dificultades. El desarrollo de la inteligencia emocional mediante talleres psicoeducativos centrados en la identificación y regulación de emociones, el manejo de la ansiedad evaluativa y la resolución de conflictos, provee a los estudiantes, en especial a los noveles de recursos psicológicos duraderos para percibir las demandas académicas como desafíos superables y no como amenazas, así podrán evitarse manifestaciones sintomáticas del estrés.

Como segunda dimensión, las modificaciones estructurales del entorno universitario deben operar simultáneamente para sostener y potenciar los aprendizajes individuales. En el ámbito curricular, se requiere diversificar los formatos evaluativos ofreciendo opciones como ensayos, exposiciones, infografías o pruebas escritas que respeten los diversos estilos de aprendizaje, así como establecer semanas de receso preventivo, sin evaluaciones ni entregas, para evitar la acumulación de estrés. Resulta igualmente necesaria la flexibilización horaria mediante bancos de horas virtuales o modalidades híbridas que reduzcan los tiempos de traslado y mitiguen el impacto negativo de la congestión vehicular —estresor reportado por los estudiantes—, junto con la habilitación de espacios de estudio asistido con conectividad estable y recursos digitales, para quienes no cuentan con condiciones adecuadas en sus hogares. En el plano del apoyo económico, las becas de mantenimiento que cubran transporte, alimentación y materiales resultan más efectivas que las becas exclusivas de matrícula, pues

permiten que el estudiante priorice su dedicación académica sin necesidad de insertarse prematuramente en el mercado laboral. Además, los fondos de emergencia y los programas de trabajo estudiantil intrauniversitario con horarios compatibles con la formación, constituyen amortiguadores críticos del estrés financiero.

La evidencia indica que no existe una solución única: se requiere un enfoque multicomponente que actúe de manera simultánea sobre el individuo y la institución. La ventana de intervención del primer año es crítica, ya que las experiencias iniciales condicionan la trayectoria académica posterior y la relación que el estudiante establece con el estrés. Las instituciones universitarias deben trascender las aproximaciones fragmentadas y adoptar políticas integradas que articulen el desarrollo de competencias personales con transformaciones estructurales, implementando screening universal de salud mental para la derivación temprana, capacitación docente en comunicación empática y retroalimentación formativa, y la creación de sistemas de alerta temprana que identifiquen a estudiantes en riesgo de deserción o bajo rendimiento académico por causas asociadas al estrés crónico.

## CONCLUSIONES

El estudio sobre la relación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes universitarios revela que el éxito académico no debe ser visto únicamente como la obtención de calificaciones elevadas, sino como un proceso holístico en el que el bienestar emocional y psicológico desempeña un papel concluyente. Se observó que el estrés y los problemas de salud mental afectan directamente el rendimiento académico al influir en la concentración, la motivación y la capacidad de aprendizaje. Es esencial reconocer estos aspectos para promover una excelencia universitaria más humana y sostenible.

El análisis identificó cuatro categorías para el análisis de la relación entre el estrés y el rendimiento académico: autorregulación y autoeficacia, manifestaciones sintomáticas del estrés, factores externos y contextuales, y estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional. Estas categorías pueden estructurarse en dos grandes dimensiones, las intervenciones orientadas al desarrollo de habilidades personales y las modificaciones estructurales del entorno universitario. Siempre debe tenerse en cuenta el tiempo de permanencia de los estudiantes en la vida universitaria, no se comportan igual los noveles a los más experimentados.

Implementar estrategias para cuidar ante el estrés a los estudiantes en el entorno universitario no solo ayuda a mejorar los resultados académicos, sino que también fomenta una comunidad educativa más empática, solidaria y consciente de las necesidades emocionales de sus estudiantes. Así, la excelencia académica se logra al priorizar al ser humano en su totalidad, integrando conocimiento, bienestar y desarrollo personal.

## REFERENCIAS

- Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis de León, F., & Zea Verdín, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Espacios*, 41(48), 402–415. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n48p30>
- Calatayud Mendoza, A. P., Apaza Mamani, E., Huaqui Ramos, E., Belizario Quispe, G., & Inquilla Mamani, J. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*, 46(2), 114–132. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Campos-Gómez, A. A. del C., Peralta-Jiménez, Y., & Romero-Aguirre, G. de los Á. (Coord.). (2025). *Retos actuales de la salud mental y trascendencia social*. Sophia Editions.
- Céspedes Rodríguez, H. T., & Tamayo Rodríguez, Y. (2022). Influencia de las dificultades del aprendizaje autorregulado en el estrés académico de estudiantes universitarios. *Psicología y Diálogo de Saberes*, 1(1), 99–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6420026>
- Chavarría Cerdas, D., Beckford Flores, H., Ortega Coto, J., Peña Brenes, N., Aguirre, G. J., & Alfaro Mora, R. (2020). Estrés y congestión vial en universitarios costarricenses. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(4), 1–10. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=101705>
- Deng, X., & Li, C. (2024). The impact of university freshmen's mental health on academic performance: An empirical study based on M University in Fujian Province, China. *Frontiers in Public Health*, 12, 1483031. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1483031>
- Emiro Restrepo, J., Bedoya Cardona, E. Y., Cuartas Montoya, G. P., Cassaretto, M., & Vilela, P. (2023). Academic stress and adaptation to university life: Mediation of cognitive-emotional regulation and social support. *Anales de Psicología*, 39(1), 62–71. <https://doi.org/10.6018/analesps.472201>
- Espinosa Castro, J., Hernández Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63–69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Hernández Arteaga, L. G., & Sánchez Limón, M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e787. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Lemos Rentería, M. I., Zapata Rueda, C. M., & Delgado Arroyo, L. (2024). Evaluación del estrés académico y sus efectos sobre el rendimiento en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 27(51), 135–155. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6464>
- Licht Ardila, V., Soto Gualdrón, S., & Ángulo Rincón, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Espacios*, 42(7), 82–90. <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/21420706.html>
- Méndez Duarte, S. L. (2022). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. *Sistemas Humanos*, 2(1), 34–46. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7665112>
- Pitta Villasboa, G. M., Encina Fernández, E. A., Medina Daher, C. E., & Torales Benítez, J. (2025). Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, 7, e7105. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2025.e7105>
- Regalado Chamorro, M., Baltazar Ayquipa, H., Pineda Florián, F., & Medina Gamero, A. (2023). La salud mental en los jóvenes universitarios: Un desafío para las instituciones. *Atención Primaria Práctica*, 5(4), 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2023.100182>
- Rey Squilanda, C. F., Eras Díaz, J. A., & Gallegos Gallegos, S. B. (2020). Validation of a reform project for Article 223 of the Ecuadorian Civil Code through the use of ladov techniques and neutrosophic logic. *Neutrosophic Sets and Systems*, 37(1), 302–307. [https://digitalrepository.unm.edu/nss\\_journal/vol37/iss1/36/](https://digitalrepository.unm.edu/nss_journal/vol37/iss1/36/)
- Rodríguez Rodríguez, J. C., Rodríguez Rodríguez, J. A., Rodríguez Góngora, J., & Bojórquez Díaz, C. (2021). Inteligencia emocional y rendimiento académico en universitarios: Una revisión sistemática. *Espacios*, 42(7), 145–151. <https://doi.org/10.48082/espacios-a21v42n07p10>
- Rojas Cadena, C. M., Ruiz Silva, A. M., & Díaz Mosquera, E. N. (2024). Propuesta psicoeducativa sobre competencias emocionales en jóvenes universitarios. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 36, 169–197. <https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.05>
- Silva Ramos, M. F., López Cocotle, J. J., & Columba Meza Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Toledo Hernández, A. E. S. (2024). Estilos de enseñanza y aprendizaje y su repercusión en el rendimiento académico. *Revista Docencia Universitaria*, 5(2), 14–26. <https://doi.org/10.46954/revistadusac.v5i2.76>

Vizcaíno Escobar, A. E., Céspedes Rodríguez, H. T., Matos Matos, A. G., Sáez Delgado, F. M., Klimenko, O., & Afonso de León, J. A. (2024). Aprendizaje autorregulado, rendimiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Médica Electrónica*, 46, e5780. <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/5780/pdf>

**Conflictos de interés:**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

**Contribución de los autores:**

Diego Mauricio Laverde-Albarracín, Brittany Melissa Pico-Cordova, Lisbeth Maribel Yumisaca-Quishpe, Rolando Manuel-Benites: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

**Declaración ética:**

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.