

ESTADOS DE ESTRÉS Y DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PERÚ

States of Stress and academic performance in university students in Perú

Isabel Natividad Urure Velazco^{1,2} Luisa Antonia Pacheco Villa Garcia^{1,3} Cecilia Teresa Ventura Miranda¹

Karen Leticia Llerena Ururi⁴

¹Facultad de Enfermería. Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica, Perú

²Hospital Santa María del Socorro, Ica, Perú

³Hospital Regional de Ica, Perú

⁴Hospital Regional Honorio Delgado Espinoza, Arequipa, Perú

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre el estrés y el desempeño académico en estudiantes universitarios en una universidad pública. **Material y métodos:** Estudio relacional, enfoque cuantitativo, no experimental, participaron 217 estudiantes universitarios, utilizándose como instrumento el Inventario SISCO de confiabilidad Alfa Cronbach con 0,906 que analizó el estrés académico. Para analizar el desempeño académico se obtuvo los promedios ponderados de notas. **Resultados:** Se encontró el estrés académico de nivel medio tanto en forma global y por dimensiones: estresores académicos, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento. El desempeño académico fue bueno mayoritariamente. La prueba estadística de Rho Spearman determinó que existe relación significativa de las dimensiones estresores académicos, reacciones físicas y psicológicas, con el desempeño académico ($p < 0.05$). No se encontró relación de las dimensiones reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento con el desempeño académico ($p > 0.05$). **Conclusiones:** La relación entre el estrés y el desempeño académico en los estudiantes universitarios es significativa ($p = 0.019$), comportándose de forma negativa ($r = - 0.159$), es decir que, a mayor nivel de estrés, menor es el desempeño o académico.

Palabras Clave: Estrés, desempeño académico, estudiantes universitarios.

SUMMARY

Objective: To determine the relationship between stress and academic performance in university students at a public university. **Material and Methods:** Relational study, quantitative, non-experimental approach, 217 university students participated, using the SISCO Cronbach Alpha Reliability Inventory with 0.906 as an instrument that analyzed academic stress. To analyze academic performance, weighted grade averages were obtained. **Results:** The results found medium-level academic stress both globally and by dimensions: academic stressors, physical, psychological, behavioral reactions and coping strategies. Academic performance was mostly good. The Rho Spearman statistical test determined that there is a significant relationship between the dimensions of academic stressors, physical and psychological reactions, and academic performance ($p < 0.05$). No relationship was found between the dimensions of behavioral reactions and coping strategies with academic performance ($p > 0.05$). **Conclusions:** The relationship between stress and academic performance in university students is significant ($p = 0.019$), behaving negatively ($r = - 0.159$), that is, the higher the level of stress, the lower the academic performance.

Keywords: Stress, academic performance, university students.

INTRODUCCIÓN.

El estrés es definido por la Organización Mundial de la Salud como el conjunto de reacciones de tipo fisiológicas, los cuales preparan a nuestro organismo para la acción (1). A nivel mundial, se afirma que uno de cada cuatro individuos padece de estrés severo, y en las grandes ciudades, se reporta que 50% de la población tiene estos problemas (2). El estrés afecta la salud, el cual se puede manifestar en diferentes ámbitos de la vida, inclusive en aspecto académico, tal como lo señala un estudio realizado en Ecuador, que el estrés académico afecta a los estudiantes universitarios (3). Esta situación se está empezando a considerar como un problema relevante en el ámbito de la educación superior (4), más aún en estudiantes universitarios, agudizando los problemas de salud mental en las circunstancias actuales que atravesamos por la pandemia del COVID-19 (coronavirus). Según la OMS 2020, los establecimientos de salud mental colapsaron y fueron perturbados por la pandemia COVID-19 en la mayoría de países, afectando a un 93% de los países del mundo (5). Esta pandemia provocada por el SARS-COV-2, afecta a la salud física y tiene un gran impacto económico y psicológico en la población (6). Asimismo, este impacto se ha extendido en lo social y en la educación. En este contexto, el sector educativo a nivel mundial viene afrontando la crisis originada por la pandemia COVID-19, lo que demanda nuevos retos para mejorar la forma en que se relaciona la sociedad y el modelo de preparación en lo académico y profesional (7).

El estrés en universitarios constituye una problemática que requiere ser analizada en forma profunda, ya que esta situación impacta negativamente en el estado físico, psicológico y emocional (8). Con la irrupción de la pandemia COVID-19, el mundo atraviesa por cambios bruscos en el estilo de vida, la población tuvo que aislarse en un confinamiento, afectando el entorno educativo de los estudiantes universitarios, aunado al

súbito cambio de las clases presenciales a la modalidad virtual, todas estas exigencias demandadas, ha generado trastornos de salud mental en los estudiantes universitarios, ocasionando estrés académico a este colectivo. La literatura lo conceptualiza como “un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno, cuando le resulta angustiante aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo, y pierde el control para afrontarlas, provocando en algunos ocasiones la manifestación de síntomas físicos tales como: ansiedad, cansancio, insomnio y expresiones académicas negativas como el bajo rendimiento académico, desinterés profesional, ausentismo, e incluso deserción (9). Por consiguiente, en los últimos tiempos con las actuales y nuevas exigencias en el ámbito académico, laboral, profesional y social, los universitarios se enfrentan a diversos retos que demandan gran cantidad de dedicación, tiempo y esfuerzo en los momentos competitivos (10). Estudios realizados a nivel mundial señalan que el estrés académico sigue siendo un problema devastador que afecta la salud mental y el bienestar de los estudiantes. El manejo de esta situación se vuelve así fundamental en todos los niveles, a saber, personal, social e institucional (11). En este sentido, se han efectuado diversas investigaciones sobre este tema en el ámbito educativo. Otros estudios se han realizado con la población universitaria de distintos programas académicos tales como enfermería, medicina, o en jóvenes universitarios en general, los cuales se han desarrollado mayormente en México y España (12). Se ha reportado casos de estrés académico con mayor frecuencia en las especialidades de medicina que en otras carreras profesionales (13). Diversas investigaciones detallan que los estresores que dan lugar al estrés en estudiantes universitarios, dependen de varios factores

como: problemas económicos, ansiedad, problemas de salud, entre otros, de la misma manera, existen aspectos académicos tales como: el tiempo dedicado para preparar clases, detrimento en actividades recreativas, carga de trabajo académico y plan curricular, conduciendo a que los estudiantes deban adaptarse en toda la etapa de la carrera universitaria (14). Estudios revisados a nivel mundial señalan que los niveles de estrés en estudiantes universitarios son de nivel alto a moderado. En Alemania en 2017, el estudio de Heinan I, et al, se encontró una situación similar, registrando altos niveles de estrés percibidos, predominando la angustia emocional en universitarios que cursaban la carrera de medicina (15). En la India año 2019, Kenchannavar también evidenció una situación similar(16). En Colombia 2020 Restrepo et al, encontró en su investigación que el mayor porcentaje de estrés en estudiantes universitarios se encuentra entre el nivel medio y bajo (12). En Ecuador año 2028 Navia et al, concluye que los estudiantes de psicología se encuentran ubicados en la escala 34-66 puntos que corresponde a un estrés moderado, y que estas cifras pueden afectar en determinadas circunstancias al rendimiento académico(17). En el Perú año 2021 Ascue y Loa, concluyen que la población estudiada de estudiantes de universidades públicas presenta un nivel de estrés académico de nivel regular y alto, donde más de 50% de estudiante son afectados (18). Siendo un tema ampliamente descrito en reportes estadísticos a nivel mundial y nacional (Perú), pero observamos a la fecha brechas aún no cobiertas en nuestro medio (Ica), situaciones similares a lo narrado, aunado a todo ello a la actual pandemia, aislamiento social, confinamiento, sobrecarga académica, irregulares horarios de estudios, que producen en el estudiante universitario de enfermería, estrés que impacta en su desempeño académico. Por todo lo expuesto, consideramos de trascendencia y alcance para abordar la salud pública, el analizar los niveles de estrés que se relacionan con el

desempeño académico de estudiantes universitarios, debido a los peligros que ocasiona en la salud mental, conllevando a un menoscabo del desempeño académico, y detectando déficits reportados aún por abordar, con la finalidad de disminuir las tasas de morbilidad.

MATERIAL Y MÉTODOS.

Estudio básico, relacional, con enfoque cuantitativo, no experimental, prospectivo y transversal, con muestra de 217 estudiantes universitarios año 2022, que cumplieron con criterios de inclusión y exclusión. Se incluyeron estudiantes matriculados de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica, Perú, durante el semestre académico anterior 2021-I, que estuvieron cursando una sola carrera de educación superior, así como aceptaron participar en la investigación y que cursaban todas las asignaturas del ciclo respectivo. Se excluyeron estudiantes que no aceptaron participar en la investigación, que cursaron algunas asignaturas y que respondieron una pregunta de filtro que no tenían estrés.

Respecto a las variables se consideraron a independiente: estrés, la que midió los estresores académicos, síntomas o reacciones físicas, reacciones psicológicas, reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento; variable independiente: rendimiento académico se tuvo en cuenta la calificación de notas del semestre anterior.

Utilizándose como instrumento el Inventario SISCO que analizó el estrés académico, validado en México que corresponde al autor Barraza A (19), el cual posee una alta confiabilidad de Alfa de Cronbach (0,90). Dicho inventario consta de 31 ítems distribuidos en la siguiente forma: El primer ítem, consta de una pregunta con respuesta dicotómica, constituyendo un filtro, permitiendo determinar si el estudiante es o no candidato para contestar el cuestionario. El segundo ítem emplea una escala Likert de 5 alternativas

numéricas del 1 al 5, (1 es poco y 5 es mucho), permitiendo identificar el nivel de estrés académico. Asimismo presenta 8 ítems tipo escala Likert de 5 valores categorizados (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre), permitiendo identificar la frecuencia de situaciones estresantes, con 15 ítems tipo escala Likert de 5 valores numéricas el que va identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas del estrés (síntomas o reacciones físicas, psicológicas y comportamentales), y 8 ítems tipo escala Likert de 5 valores numéricos que permiten reconocer la utilización de estrategias de afrontamiento. Para establecer los niveles de estrés académico de los estudiantes se tomó en cuenta la regla de Stanones, del cual se obtuvo la baremación correspondiente. Según referencia bibliográfica (20), la regla de Stanones permite categorizar una variable de estrés en tres niveles: Alto, medio, y bajo. Para realizar este cálculo se emplea una constante 0,75, además de hallar la media aritmética ($\bar{X}$) y la desviación estándar (DE), se logra hallar los límites de los intervalos estableciendo los valores "a" y "b", reemplazados en la fórmula $\bar{X} \pm 0.75 (DE)$. Los puntajes establecidos fueron: Para el análisis global: ≥ 97 nivel alto, 70-96 nivel medio, y ≤ 69 nivel bajo. En dimensión estresores: ≥ 28 nivel alto, 20-27 nivel medio, y ≤ 19 nivel bajo. En reacciones físicas: ≥ 20 nivel alto, 13-19 nivel medio, y ≤ 12 nivel bajo. En reacciones psicológicas: ≥ 17 nivel alto, 11-16 nivel medio, y ≤ 10 nivel bajo. En reacciones comportamentales: ≥ 12 nivel alto, 8-11 nivel medio, y ≤ 7 nivel alto.

Para analizar el desempeño académico, fue evaluado por ciclo académico, al finalizar cada semestre los estudiantes lograron una calificación por cada curso y de ellos se obtuvo el promedio ponderado, luego se clasifico, tomando como referencia bibliográfica la baremación del rendimiento académico tipificada más usualmente, teniendo en consideración el proceso de evaluación según sistema vigesimal (00 a 20 puntos), de la siguiente forma: Excelente: 18 a 20 puntos,

bueno: 15 a 17 puntos, regular: 11 a 14 puntos, y deficiente: ≤ 10 puntos.

En cuanto a su confiabilidad y validez, el inventario SISCO del estrés académico fue validado por Barraza A. (19). Según sus propiedades psicométricas, la confiabilidad se obtuvo por mitades de 0,87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de 0,90. La validez mostró evidencia según estructura interna mediante tres procedimientos: análisis factorial, análisis de grupos contratados y análisis de consistencia. En el mes de mayo 2022, teniendo en cuenta las características típicas y peculiares de cada país y/o regiones etc., en el presente estudio se aplicó la prueba piloto al 15% de la muestra, calculando el coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach, reportando un valor de 0,906, confirmando en nuestro medio la confiabilidad del instrumento.

En el análisis de las variables se ejecutó con el programa SPSS versión 25, se empleó la estadística descriptiva, obteniéndose frecuencias y porcentajes estadísticos, los cuales fueron plasmados en tablas y gráficos estadísticos. Para relacionar las variables de estrés con el desempeño académico, así como para probar la hipótesis alterna de investigación, se utilizó la prueba estadística de Rho de Spearman, aplicando una confiabilidad de 95%, y un nivel de significancia $p < 0.05$.

Según aspectos éticos, se tuvo en cuenta, los principios éticos de confiabilidad, privacidad. Beneficencia y no beneficencia y el consentimiento informado. Siendo aprobado por el Comité de Ética del Vicerrectorado de Investigación de la Universidad.

RESULTADOS.

Según prueba estadística de Rho de Spearman, la relación entre el estrés académico y el desempeño académico es significativa ($p=0,019$), predominando el estrés de nivel medio en estudiantes con bueno y regular rendimiento académico (32,7% y 14,7% respectivamente), comprobándose de

esta forma la hipótesis general alterna. Dicha relación es negativa ($r = -0,159$), es decir que, a mayor nivel de estrés, menor es el rendimiento académico (Tabla 1). Según prueba estadística de Rho de Spearman, existe relación significativa de las dimensiones estresores académicos, reacciones físicas y reacciones psicológicas, con el desempeño académico ($p < 0,05$). Dicha relación es inversa, es decir que, a mayor nivel de estas dimensiones, menor es el rendimiento académico. No se encontró relación de las dimensiones reacciones comportamentales y estrategias de afrontamiento, con el desempeño académico ($p < 0,05$) (Tabla 2).

Según promedios aritméticos, los estresores académicos de mayor impacto son la sobrecarga de tareas ($\bar{X} = 3,44$), las evaluaciones de profesores ($\bar{X} = 3,29$), y el tiempo limitado para hacer el trabajo ($\bar{X} = 3,16$) (Tabla 3).

Conforme a los promedios aritméticos, las reacciones físicas de mayor impacto fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir ($\bar{X} = 2,87$), dolores de cabeza o migraña ($\bar{X} = 2,83$), y la fatiga crónica ($\bar{X} = 2,71$) (Tabla 4). De acuerdo a los promedios aritméticos, las reacciones psicológicas de mayor impacto fueron la inquietud ($\bar{X} = 2,76$), y la ansiedad, angustia o desesperación ($\bar{X} = 2,75$) (Tabla 5).

Según promedios aritméticos, las reacciones comportamentales de mayor impacto fueron el desgano para realizar las labores académicas ($\bar{X} = 2,68$), y el aumento o reducción del consumo de alimentos ($\bar{X} = 2,41$) (Tabla 6).

Conforme a los promedios aritméticos, las estrategias de afrontamiento de mayor impacto fueron la habilidad asertiva ($\bar{X} = 3,50$), la elaboración de un plan y ejecución de tareas ($\bar{X} = 3,38$), y la búsqueda de información sobre la situación ($\bar{X} = 3,14$) (Tabla 7).

Tabla 1. Relación entre el estrés y desempeño académico

Estrés académico	Desempeño Académico								Total		Rho Spearman
	Excelente		Bueno		Regular		Deficiente				
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Alto	0	0,0%	32	14,7%	9	4,1%	0	0.0%	41	18,9%	r = - 0,159 p=0,019 (relación negativa)
Medio	3	1,3%	71	32,7%	32	14,7%	1	0,5%	107	49,3%	
Bajo	0	0,0%	64	29,5%	5	2,3%	0	0,0%	69	31,8%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	

Prueba estadística de Rho de Spearman, relación estrés y el desempeño académico

Tabla 2. Relación entre las dimensiones del estrés y el desempeño académico

Dimensiones del estrés académico	Desempeño Académico								Total		Rho Spearman
	Excelente		Bueno		Regular		Deficiente				
Estresores Académicos	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Alto	0	0,0%	32	14,7%	10	4,6%	0	0,0%	42	19,3%	r = - 0,177 p=0,009 Relación inversa
Medio	3	1,3%	60	27,6%	29	13,4%	1	0,5%	93	42,9%	
Bajo	0	0,0%	75	34,6%	7	3,2%	0	0,0%	82	37,8%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	
Reacciones Físicas	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Alto	2	0,8%	40	18,4%	15	6,9%	0	0,0%	57	26,3%	r = - 0,168 p=0,013 Relación inversa
Medio	1	0,5%	51	23,5%	24	11,1%	1	0,5%	77	35,5%	
Bajo	0	0,0%	76	35,0%	7	3,2%	0	0,0%	83	38,2%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	

Reacciones Psicológicas	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	Rho Spearman
Alto	2	0,8%	35	16,1%	14	6,5%	1	0,5%	52	24,0%	r = - 0,156 p=0,021 Relación inversa
Medio	0	0,0%	67	30,9%	24	11,1%	0	0,0%	91	41,9%	
Bajo	1	0,5%	65	30,0%	8	3,7%	0	0,0%	74	34,1%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	
Reacciones Comportam.	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Alto	0	0,0%	45	20,7%	12	5,5%	0	0,0%	57	26,3%	r = - 0,097 p=0,153 No relación
Medio	2	0,8%	61	28,1%	25	11,5%	1	0,5%	89	41,0%	
Bajo	1	0,5%	61	28,1%	9	4,1%	0	0,0%	71	32,7%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	
Estrategias de afrontamiento	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Alto	1	0,5%	46	21,2%	17	7,8%	0	0,0%	64	29,5%	r = - 0,028 p=0,686 No relación
Medio	2	0,8%	81	37,3%	17	7,8%	1	0,5%	101	46,5%	
Bajo	0	0,0%	40	18,4%	12	5,5%	0	0,0%	52	24,0%	
Total	3	1,3%	167	77,0%	46	21,2%	1	0,5%	217	100,0%	

Relación: Dimensiones de Estrés y desempeño académico (Rho Spearman)

Tabla 3. Análisis de los estresores académicos en los estudiantes universitarios

Estresores Académicos	$\bar{X}$	DE
La competencia con compañeros	2,41	0,91
Sobrecarga de tareas y trabajos	3,44	1,05
Personalidad y carácter del profesor	2,78	0,98
Evaluaciones de profesores	3,29	1,04
Tipo de trabajo que piden los profesores	2,94	0,97
No entender los temas en clase	2,70	0,99
Participación en clase	2,75	1,03
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3,16	1,06

$\bar{X}$, Media aritmetica y DE, desviacion estándar

Tabla 4. Análisis de las reacciones físicas del estrés académico, en los estudiantes universitarios

Reacciones Físicas	$\bar{X}$	DE
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	2,69	1,12
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,71	1,20
Dolores de cabeza o migrañas	2,83	1,12
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2,18	1,12
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	2,49	1,33
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	2,87	1,18

$\bar{X}$, Media aritmetica y DE, desviacion estándar

Tabla 5. Análisis de las reacciones psicológicas del estrés académico, en los estudiantes universitarios

Reacciones Psicológicas	$\bar{X}$	DE
Inquietud	2,76	1,08
Sentimientos de depresión y tristeza	2,63	1,06
Ansiedad, angustia o desesperación.	2,75	1,12
Problemas de concentración	2,71	,02
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2,30	1,18

$\bar{X}$, Media aritmetica y DE, desviacion estándar

Tabla 6. Análisis de las reacciones comportamentales del estrés académico, en los estudiantes universitarios

Reacciones Comportamentales	$\bar{X}$	DE
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	1,96	0,99
Aislamiento de los demás	2,29	1,12
Desgano para realizar las labores académicas	2,68	1,06
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,41	1,18

$\bar{X}$, Media aritmetica y DE, desviacion estándar

Tabla 7. Análisis de las estrategias de afrontamiento del estrés, en los estudiantes universitarios

Estrategias de Afrontamiento	$\bar{X}$	DE
Habilidad asertiva	3,50	0,96
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	3,38	0,91
Elogios a sí mismo	2,90	1,07
La religiosidad	2,66	1,12
Búsqueda de información sobre la situación	3,14	1,06
Ventilación y confidencias	2,73	1,01

$\bar{X}$, Media aritmetica y DE, desviacion estándar

DISCUSIÓN.

El estudiante universitario está influenciado por una serie de factores o estresores académicos que afectan su desempeño académico, en esta era global en que las exigencias son cada vez más competitivas, aunado al escenario que atravesaron de la pandemia por Covid-19 que demanda nuevos roles académicos y personales sujetos a mayor presión por cumplirlos, conducentes al deterioro de la salud mental del estudiante universitario. Constituyendo el estrés académico un problema que repercute no solo en el aspecto académico, sino también en la salud mental y bienestar general de los estudiantes universitarios, situación abordada en diversos estudios ejecutados en la India, México, Ecuador, Venezuela y Perú (11, 21, 17, 14, 22).

En cuanto a los hallazgos del presente estudio, predominó el sexo femenino y el grupo etario de 20-26 años, siendo estos datos demográficos similares a diversos estudios como el de: Espinoza et al en Venezuela y Trunce et al en Chile, ambos efectuados en el año 2020, donde señalan que los estudiantes universitarios son mayoritariamente de sexo femenino y coincidiendo que la edad promedio

se encuentra en el rango de 22 y 19,7 años respectivamente (14, 23).

El estrés global de los estudiantes universitarios de la muestra estudiada fue mayormente de nivel medio seguido de nivel bajo y nivel alto en menor proporción, estas cifras son similares con Armenta et al, quien reportó en México año 2019, que los universitarios presentaban estrés de nivel medio, lo que indica que más de la mitad de los participantes se encuentran en peligro de subir al nivel alto de estrés (10), coincidiendo a su vez con Jayasankara et al., quien encontró en la India año 2018, que al utilizar la media como punto de corte para el análisis preliminar e interpretación, que casi la mitad de estudiantes se situaban en la categoría de nivel medio-alto de estrés académico, indicando que el estrés académico es un problema arrasador que afecta la salud mental y bienestar de los estudiantes universitarios (11). Diferenciado en el ascenso de niveles con el estudio que es de nivel medio a bajo, tenemos también a Restrepo et al. en Colombia año 2020, quien reporta que los estudiantes universitarios se encuentran en su mayoría con nivel medio y bajo de estrés académico, y que ninguno de los ítems tuvo su

mayor porcentaje en la categoría nivel alto (12). Cornelio en Huacho, Perú año 2020, reportó que los estudiantes universitarios muestran moderado estrés académico en su mayoría y nivel bajo en menor porcentaje (22). Tasayco en Ica, Perú año 2018, registró mayor proporción de nivel medio de estrés académico, no encontrando ningún caso con estrés de nivel bajo (24). Sin embargo, el estudio de Heinan et al, difiere con los resultados encontrados, al reportar en 2017 que, en estudiantes de medicina de Hamburgo, Alemania, el estrés académico fue percibido como de nivel alto, aunque hay una falta de remanente teórico que examinen posibles razones de esta realidad (15). Asimismo, la investigación de Blomberg K. et al en Suecia no es coincidente con los hallazgos, evidenciando que casi la mitad de los estudiantes de enfermería presentaban altos niveles de estrés académico durante la práctica clínica (25). Y el estudio de Asenjo J. et al. en Chota, Perú año 2021, refieren que el estrés académico en estudiantes de ambos sexos era de nivel severo en la valoración global y según dimensiones (26).

Los resultados del estudio demuestran que la mitad de los estudiantes presenta un considerable porcentaje de estrés académico de nivel medio que indica una alerta a estar propensos a incrementar a nivel alto de estrés, considerando que están sujetos a agentes estresores como la exigencia de la carga académica, muchos estudian y trabajan, entre otros, lo cual impacta en su desempeño académico e incide a su vez en su salud física y mental, incrementándose este problema ante la pandemia por Covid-19, e incertidumbre por el regreso a la presencialidad de las clases, originando o incrementando los problemas de salud psicoemocional de los jóvenes universitarios.

Respecto a los resultados del estrés académico según dimensiones, se encontró que los estresores académicos de mayor impacto fueron la sobrecarga de tareas, evaluación de profesores y el tiempo limitado

para hacer los trabajos académicos, siendo los estresores académicos en su conjunto de nivel medio. Estas cifras mostraron coincidencia con diversos autores como el de Navia et al, quien reportó más de la mitad de los estudiantes presentaba nivel medio de estresores académicos debido a la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, así como por las evaluaciones de los profesores y el tiempo limitado para realizar los trabajos académicos (17). Ascue y Loa en Apurímac, Perú año 2021, señala los mismos estresores académicos percibidos de nivel regular (18). De igual forma Asenjo et al (26). En el estudio de Tasayco, sólo se encontró consistencia con dos situaciones de mayor fuente de estrés académico: la sobrecarga de tareas y trabajos universitarios seguido por las evaluaciones de los docentes y el tipo de trabajo que piden los profesores difiriendo con el último estresor académico, el cual no fue priorizado en el estudio (24). De igual forma en la India Ruchika et al año 2021, reportaron que las fuentes de estrés académico más frecuentes fueron la sobrecarga de cursos y los procedimientos de evaluación académica (27).

Los resultados también son consistentes con Vidal et al año 2018 en España, quienes afirman que son las evaluaciones de los profesores y el tipo de trabajo que piden los profesores, los estímulos más estresantes en los universitarios (28). Observando este último estresor no considerada en el estudio. Restrepo et al en México, evidenció similitud también únicamente con la sobrecarga de tareas y trabajos académicos, afirmando que esta situación es la causa de mayor estrés académico en los universitarios (12). En el presente estudio observamos que el estudiante universitario está condicionado a una serie de situaciones académicas que le producen estrés, destacándose la sobresaturación de tareas de las diversas asignaturas, poco tiempo para el cumplimiento de los mismos, y el miedo a las evaluaciones periódicas, inmerso a características peculiares que se adoptan por la pandemia del

Covid-19, todo ello gira alrededor del estudiante universitario, quien percibe situaciones estresantes que también se reflejan similarmente en otros estudiantes de los diversos países de estudios revisados, lo que nos conlleva a replantear nuevas estrategias de enseñanza-aprendizaje (talleres, simposios, congresos, etc), tendiente al mantenimiento y sostenibilidad en la estructura del proceso educativo que contribuya asimismo a disminuir los niveles de estrés provocado por los estresores académicos citados, y elevar las expectativas del estudiante universitario en bien del cuidado como persona en el contexto biopsicosocial de forma integral y/o holística como ser humano que integra la población juvenil.

Respecto a la dimensión del estrés académico relacionado a la presencia de reacciones físicas, las que sobresalieron con mayor promedio aritmético fueron según orden de prioridad la somnolencia o mayor necesidad de dormir, dolores de cabeza o migraña y la fatiga crónica, mostrando en esta dimensión nivel bajo en su conjunto, resultados que son semejantes al estudio de Restrepo et al, en México y Tasayco en Perú, quienes señalaron respecto a los síntomas físicos originados por el estrés académico era la somnolencia y los dolores de cabeza. Asimismo, estos autores presentaron otras manifestaciones físicas como son los trastornos del sueño y el cansancio permanente (12,24). En el caso de Armenta et al en México año 2020, priorizaron que el principal síntoma físico originado por los estresores académicos, fue la somnolencia o la necesidad de dormir (10).

En cuanto a la dimensión reacciones psicológicas, en el estudio se encontró mayor predominio la inquietud, ansiedad, angustia o desesperación y problemas de concentración,, entre otros en menores proporciones, siendo en su conjunto de nivel medio, mostrando consistencia en las tres reacciones psicológicas señaladas en el estudio con Restrepo et al (12). Sin embargo, se observa

ligera diferencia en el último indicador, y consistente en los dos primeros síntomas psicológicos en el estudio de Tasayco, quien priorizó la ansiedad, angustia o desesperación sentimientos de tristeza y depresión y en tercer lugar el sentirse inquieto (24). Armenta et al señalan que las situaciones estresantes producen con mayor predominio incapacidad para relajarse, intranquilidad, y sentimiento de tristeza (10); como se puede evidenciar, estos autores incluyen que la tristeza es una reacción psicológica constante que se origina por las fuentes de estrés, el cual no es prioritario en el estudio.

Respecto a las reacciones comportamentales, el estudio reportó que los de mayor prioridad fueron el desgano para realizar labores académicas y el aumento o reducción del consumo de alimentos predominando también en esta dimensión el nivel medio, siendo semejante estos hallazgos con Restrepo et al, Tasayco, y Navia et al, quienes reportan que los universitarios sentían las mismas reacciones comportamentales (12, 24, 17).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, las de mayor predominio fueron la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y ejecución de tareas y la búsqueda de información sobre la situación, resultando en esta dimensión un nivel medio. Estos resultados fueron consistentes con Navia et al y Restrepo et al, quienes encontraron similitud con estos tres ítems (17,12). En la investigación de Tasayco se considera que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los universitarios es la elaboración de un plan para ejecutar tareas, y en segundo lugar el uso de la habilidad asertiva, afirmando también que la tercera estrategia más utilizada fueron los elogios a uno mismo (24). Este último ítem difiere con el estudio, el cual no fue priorizado. Asimismo, con Cassaretto et al (2021) quienes destacan el mayor uso de la habilidad asertiva y la elaboración de un plan y ejecución de sus tareas como estrategias de afrontamiento (29). Con el estudio de Vigo y Chávez mostro semejanza en la estrategia de afrontamiento y

de estresores académicos quienes concluyen que existe un nivel medio en ambas dimensiones (30).

Las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales reportadas en el presente estudio, son considerados por varios autores, quienes reconocen a estos tres tipos de síntomas como los más frecuentes en el estrés académico (31), que gira alrededor del estudiante universitario, originado por una serie de fuentes estresores identificados en el estudio y por otros investigadores que destacan con predominio a la sobrecarga de tareas, evaluaciones de profesores y el tiempo limitado para hacer el trabajo. Frente a este problema surge estrategias de afrontamiento a fin de superar el estrés que viven a diario los estudiantes, siendo éstos reconocidos en el estudio por los propios estudiantes, tales como la habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de tareas, buscar información acerca de su situación, y que a veces sus esfuerzos desplegados no siempre tienden al éxito y requieren ayuda profesional.

Con respecto al desempeño académico, el cual se obtuvo del promedio ponderado de todas las notas consignadas en los cursos o materias de la carrera, los estudiantes mostraron un nivel bueno en su mayoría, seguido por regular, excelente y deficiente con mínimas porcentajes. Estos hallazgos coinciden con Cornelio M, quien destaca en sus resultados que los estudiantes tienen un buen rendimiento académico y aceptable (22).

Respecto a la relación entre el estrés académico y el desempeño académico de los estudiantes universitarios, se encontró según la prueba estadística de Rho de Spearman, un valor significativo ($p=0.019$), predominando el estrés de nivel medio en estudiantes con nivel bueno y regular de desempeño académico. Dicha relación se comporta de forma negativa ($r = -0.159$), es decir que, a mayor nivel de estrés académico, menor es el desempeño académico en los universitarios, comprobándose de esta forma la hipótesis

general alterna de investigación. Estos resultados guardan semejanza con varios autores en diversos países: Fernández y Luévano en México, Espinoza en Venezuela, Navia et al en Ecuador, Barahona et al en Perú y Cornelio (21, 14, 17, 32, 22), no mostrando similitud con el estudio de Vidal et al en España, quien señala en su estudio que no se muestra ninguna relación entre el nivel de estrés y rendimiento académico, inclusive al analizar la interacción a través del género, concluyendo el autor que tanto los niveles de estrés muy bajos como los niveles más altos se han correlacionado con niveles de rendimiento académico inferiores, mostrando que el estrés no influye negativamente en el rendimiento académico (28).

Estos resultados investigados en la que se observa una relación entre estrés y desempeño académico, evidenciando una brecha por coberturar, nos conducen a planificar estrategias de prevención de programas de psicoterapia y otros que ayuden a afrontar estados socioemocionales en el estudiante universitario y menguar los niveles de estrés académico que repercuten en su desempeño. Ya que “el manejo del estrés académico, se torna así fundamental en todas las esferas de la vida universitaria tanto personal como social e institucional” (11). De ahí la importancia de intervenir en los centros de educación superior en forma conjunta con el actuar del estudiante universitario.

LIMITACIONES.

Los datos recogidos del estudio, fueron en estudiantes de enfermería de una universidad pública del Perú, es factible que los resultados no sean íntegramente generalizables a todos los estudiantes de enfermería y por ende a todos los estudiantes universitarios. Dado que el estrés es un problema devastador que afecta la salud mental, bienestar y repercute en su rendimiento académico de los estudiantes universitarios en los momentos actuales de tanta competitividad. Por lo que se recomienda futuros trabajos de mayor

representatividad muestral, que permitan identificar la relación entre el estrés y el desempeño académico.

CONCLUSIONES.

La repercusión que tuvo el nivel de estrés en el desempeño académico de los estudiantes universitarios fue significativa. Por lo tanto, la importancia de intervenir en los centros de educación superior en forma conjunta con el actuar del estudiante universitario es fundamental. Para apoyar a los estudiantes que requieren ayuda personalizada a través de las tutorías individuales y grupales para enfrentar retos del Plan curricular y los determinantes causales del estrés académico como la carga de tareas, evaluaciones, tiempo limitado etc. Situación que tiene que ser abordada con mucha cautela para coadyuvar a menguar niveles de estrés, estableciendo estrategias de afrontamiento adecuadas.

CORRESPONDENCIA.

Dra. Isabel Natividad Uruze Velazco
Correo electrónico: iuruze@unica.edu.pe
isabelnauv@yahoo.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. **OMS.** Estrés. 2010. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es
2. **Caldera F, Pulido E, Martínez G.** Nivel de estrés, rendimiento académico, estudiantes universitarios de carrera Psicología de Centro universitario los altos. México. Rev. de Educación y Desarrollo. 2007; 5(1). Disponible: https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf
3. **Soto M, Franco L, López L, Medina H.** Estrés académico de universitarios y práctica de ejercicios físico-deportivo. Ecuador. Rev. Publicando.2021;8(28): 1-8. Disponible: <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175/2287>
4. **Suarez O, Ramírez M.** Estrés académico: estudiantes de asignaturas física en Ingeniería: dos casos diferenciados de Colombia y México. Bogotá, Colombia. Rev. Científica.2020; 39(3): 341-352. Disponible: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/revcie/article/view/15989>
5. **OMS.** Coronavirus Disease (COVID-19). Disponible: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?adgroupsurvey={adgroupsurvey}>
6. **Cao W, Fang Z, Han M, Hou G, Dong J, Xu X, et al.** Psychological impact of covid 19 epidemic college students China. Psychiatry Research: 2. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32229390/>
7. **Gaza L.** Implicancias de coronavirus COVID-19 en procesos de enseñanza en educación superior. México. Rev. Ride.2020; 11(21). Disponible: <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/753/2834>
8. **Silva M, López J, Columbia M.** Estrés académico de estudiantes universitarios. Aguas Calientes, México. Rev. Investigación y Ciencia 2020; 28(79):75-83. Disponible: <https://revistas.uaa.mx/index.php/investycien/article/view/29609>
9. **Zárate N, Soto M, Martínez E, Castro M, García R, López N.** Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud Culiacán, México. Rev. España FEM 2018; 21 (3): 153-157. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2014-98322018000300007

10. **Armenta L.** Desafíos de estudiantes de ingreso nuevo a universidad. México. Revista Inclusiones. 2019; 6 (número especial): 108-120. Disponible: https://www.researchgate.net/publication/337472372_DESAFIOS_DE_LOS_ESTUDIANTES_ANTES_DE_NUEVO_INGRESO_A_LA_UNIVERSIDAD
11. **Jayasankara R, Karishma M, Anjana T.** Estrés académico y fuentes entre estudiantes universitarios. India Rev. Biomedical pharmacology Journal 2018; 11(1):531-536. Disponible: <https://biomedpharmajournal.org/vol11no1/academic-stress-and-its-sources-among-university-students/>
12. **Restrepo J, Sánchez O, Castañeda T.** Estrés académico de universitarios. Colombia Rev. psicoespacios.2020;14(24): 23-47. Disponible: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>
13. **Gonzales H, Escobar M, Delgado H, Cárdenas A.** Asociación entre estrés, riesgo de depresión, rendimiento académico de estudiantes de primeros semestres de programa colombiano medicina. Rev. Fundación Educación Médica FEM. Barcelona, España.2014;17(1): 7-54. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322014000100008#:~:text=La%20asociaci%C3%B3n%20entre%20estr%C3%A9s%20y,persona%20susceptible%20puede%20inducir%20s%C3%ADntomas
14. **Espinoza J, Rodríguez J, Hernández J, Chacín M, Bermúdez V.** Influencia de estrés sobre rendimiento académico. Venezuela. Rev. AVFT arch. Venez. de Farmac. y Terap. .2020;39(1): 63-69. Disponible: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707
15. **Heinan I, Kocalevent R, Bullinger M.** Estrés percibido en estudiantes de 1er año de medicina: Asociaciones con recursos personales y angustia emocional. Hamburgo, Alemania. Rev. Ecuación Medical (BCM).2017;17(4). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28056972/>
16. **Kenchannavar K, Perur S.** Análisis estadístico de los niveles de estrés en estudiantes que cursan estudios profesionales. India. Rev. Journal of Taibah University Medical Sciences.2019; 14(4): 390-394. Disponible: https://www.researchgate.net/publication/346340267_Statistical_Analysis_of_Stress_Levels_in_Students_Pursuing_Professional_Courses
17. **Navia I, Chávez A, Bravo G.** Niveles estrés, rendimiento académico en estudiantes de los últimos niveles de carrera psicología clínica de la universidad Técnica de Manabí. Ecuador. Rev. Atlante cuad. de educac. y desarr. España. 2018. Disponible: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/rendimiento-academico-estudiantes.html>
18. **Ascue R, Loa E.** Estrés académico en estudiantes de universidades públicas de región Apurímac en pandemia COVID-19. Perú. Rev Ciencia Latina. Revista científica multidisciplinar. México.2021;5(1). Disponible: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/238>
19. **Barraza A.** Inventario SISCO de Estrés Académico. Durango (Internet). México: 2007. (Citado el 22 de noviembre 2021) Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2358921.pdf>

- 20. Studuco.** Escala de Stanones. Estadística 1. Universidad de El Salvador (Internet). El Salvador: 2019. (Citado el 20 de enero 2022). Disponible en: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-de-el-salvador/estadistica-i/escala-de-stanones/31049618>
- 21. Fernández de Castro J, Luévano E.** Influencia del estrés académico sobre el rendimiento escolar en Educación media superior. México. Revista Panamericana de Pedagogía. 2018; 26(1): 97-117. Disponible en: <https://revistas.up.edu.mx/RPP/article/view/1926>
- 22. Cornelio M.** Estrés y rendimiento académico de los ingresantes 2019 I en la Escuela Profesional de Sociología, Facultad de Ciencias Sociales, de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. Tesis Doctoral. Huacho, Perú. Escuela de Postgrado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez; 2020. Disponible: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:pmbg0x5x_k8J:https://repositorio.unifsc.edu.pe/bitstream/handle/U_NJFSC/4023/Mois%25C3%25A9s%2520Luis%252C%2520CORNELIO%2520VICU%25C3%2591A.pdf%3Fsequence%3D1%26isAllowed%3Dy&cd=4&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe
- 23. Trunce S, Villarroel G, Muñoz S, Arnstz J, Werner K.** Niveles de ansiedad, depresión, estrés, relación con rendimiento académico en universitarios. Chile. Rev. Investigación educ. médica. México. 2020; 9(36). Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572020000400008
- 24. Tasayco E.** Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la universidad nacional "San Luis Gonzaga Ica, Perú 2018. Rev. enferm. Vanguard; 2019; 7(2): 29-40. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203/238>
- 25. Blomberg K, Kullén A, Bisholt B, Sundler A, Ohlsson U, Gustafsson A.** La experiencia del estrés de los estudiantes Suecos de enfermería durante la práctica clínica en relación con las características del entorno clínico y organización de educación clínica. Suecia. Rev. de Enfermería Clínica. 2014; 23(15-16): 2264-71. Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24393384/>
- 26. Asenjo J, Linares O, Díaz Y.** Nivel de estrés académico, estudiantes enfermería en pandemia COVID-19. Chota, Cajamarca. Rev. Perú Investg. salud. Huánuco, Perú. 2021;5(2): 50-65. Disponible: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/867>
- 27. Ruchika Tripathi N, Abdullah Aziz K.** Estudio sobre académicos y estrés durante brote de COVID-19. India. Rev. Indian Journal of Ecology. 2021;48(14): 94-98. Disponible: http://indianecologicalsociety.com/society/wp-content/themes/ecology/volume_pdfs/18.pdf
- 28. Vidal J, Muntaner A, Palou P.** Diferencias de estrés y afrontamiento por género y rendimiento académico de universitarios. Mallorca, España. Rev. contextos educativos. 2018;5(2):59-65. Disponible: <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/3369>
- 29. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L.** Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de

salud, características sociodemográficas y académicas. Perú.Rev. Liberabit.2021; 27(2):1-18. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v27n2/1729-4827-liber-27-02-e482.pdf>

30. Vigo Y, Chávez J. Nivel de estrés académico de universitarios. Chachapoyas, Perú,2019. Rev. de Invest. Cient. UNTRM: Ciencias Sociales-Humanidades. Amazonas, Perú.2020;3(2):61-65. Disponible: <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/584#:~:text=Los%20resultados%20mostraron%20que%20el,presenta%20alta%20sintomatolog%C3%ADa%20de%20estr%C3%A9s>

31. González, M., González, S. Estrés académico en nivel medio superior. México. Rev. En cienc. Soc. y hum. apoyadas por tecnolog. 2012; 1 (2): 29-63. Disponible: <https://chat.iztacala.unam.mx/cshat/index.php/cshat/article/view/51>

32. Barahona L, Amemiya I, Sánchez E, Oliveros M, Pinto M, Cuadros R. Asociación entre violencia, estrés, rendimiento académico de alumnos de medicina de primer, sexto año de universidad pública, 2017. Lima, Perú. Rev. Anales fac. med. 2018;79(4):307-311. Disponible: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-55832018000400006&lng=es&nrm=is

Recibido: 01/05/2024

Aprobado para publicación: 20/10/2024