

Artículos Científicos

Estresores académicos en estudiantes universitarios

Academic stressors in university students



María del Rosario Demuner Flores

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Filiberto Enrique Valdés Medina

Universidad Autónoma del Estado de México, México

Resumen El estrés académico es una alteración física y mental que sufre el estudiante cuando su capacidad personal es superada. El objetivo fue analizar el nivel de estrés académico y los estresores que enfrenta el estudiante de Administración y Contaduría de una universidad mexicana. Una muestra de 359 estudiantes en un estudio cuantitativo descriptivo identificó estrés académico con nivel moderado. El estrés resaltó en estudiantes de Administración, en mujeres y en estudiantes que cuentan con un trabajo formal. Los factores estresores predominantes fueron las evaluaciones y la sobrecarga de tareas y trabajos, los de menor importancia fueron la personalidad del profesor y la competencia entre compañeros. Esta investigación aporta un diagnóstico y estrategias que dan luz a gestores académicos a contribuir en la mejora de la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Estrés académico, Factores estresores, Universidad.

Abstract Academic stress is a physical and mental alteration suffered by students when their personal capacity is exceeded. The purpose was to analyze the level of academic stress and the stressors faced by Administration and Accounting students at a Mexican university. A sample of 359 students in a descriptive quantitative study identified moderate academic stress. Stress was most prevalent among Administration students, women, and students with formal jobs. The predominant stressors were evaluations and homework and assignment overload; the least important were the professor's personality and peer competition. This research provides a diagnosis and strategies that shed light on how academic managers can contribute to improving students' quality of life.

Keywords: Academic stress, Stressful factors, University.

DOI: <https://doi.org/10.71770/rieipd.v4i1.3566>

Recepción: 02 julio 2025

Aprobación: 18 octubre 2025

Publicación: 26 diciembre 2025



Revista Investigación Educativa, Intervención Pedagógica y Docencia

vol. 4, núm. 1, p. 147 - 166, 2026

Universidad Autónoma de Zacatecas,
México

ISSN-E: 2992-751X

iiie_docencia@uaz.edu.mx

María del Rosario Demuner Flores

Universidad Autónoma del Estado de México,
México

Filiberto Enrique Valdés Medina

Universidad Autónoma del Estado de México,
México

Periodicidad: Semestral URL: [https://](https://portal.amelica.org/ame-li/journal/935/9355554006/)

portal.amelica.org/ame-li/journal/

[935/9355554006/](https://portal.amelica.org/ame-li/journal/935/9355554006/)

1. Introducción

El ritmo acelerado de la vida contemporánea expone constantemente a las personas al avance tecnológico y a las exigencias cotidianas; esta situación ejerce más presión y disminuye la calidad de vida. Las crecientes demandas sociales, laborales y personales han transformado profundamente la manera de vivir y de relacionarse con el entorno. Si bien el desarrollo ha traído importantes beneficios -como una mayor conectividad, acceso a la información y mejoras en la productividad- también ha generado nuevas fuentes de presión que se traducen en niveles elevados de estrés. Sin embargo, restarle importancia a la presencia y manejo del estrés puede afectar negativamente distintos aspectos de la vida, deteriorar la salud física y mental e impedir el disfrute de una buena calidad de vida.

Lazarus y Folkman (1989) definen el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, en la que éste percibe las demandas ambientales como amenazantes y desbordantes de sus recursos, poniendo en peligro su bienestar. De manera similar, Barraza (2010) describe el estrés como un “desequilibrio sistémico de la relación entre la persona y su entorno ya que, bajo la valoración de la propia persona, las exigencias o demandas del entorno desbordan sus propios recursos” (p. 12). Tradicionalmente, el estrés se ha asociado con la edad adulta, cuando las responsabilidades laborales, familiares, económicas y de salud se intensifican; sin embargo, en la actualidad también afecta a las y los jóvenes, generando angustia psicosocial, mental, física y emocional ante la imposibilidad de superar ciertas demandas (Dimitrov, 2017).

En el ámbito universitario, las y los estudiantes se enfrentan constantemente a evaluaciones, tareas, reuniones, entrevistas y compromisos sociales. Cuando estas exigencias se acumulan, el estrés surge como una respuesta del cuerpo a la presión percibida (Sarubbi y Castaldo, 2013). Factores adicionales como la carga financiera, la competencia entre compañeros y la escasez de tiempo agravan estas situaciones estresantes (Ramachandiran y Dhanapal, 2018).

El estrés académico suele intensificarse conforme avanza la trayectoria universitaria. Las y los estudiantes deben responder a la exigencias de la tecnología, la competencia académica y laboral, y las expectativas familiares, lo que los colocan en una situación de vulnerabilidad ante trastornos como ansiedad, depresión o consumo de sustancias (Maturama y Vargas, 2015). Dicho estrés puede inducir comportamientos de riesgo, tales como consumo de alcohol y drogas, prácticas sexuales sin protección, inactividad física, o alteración en el sueño y la alimentación (Lodoño et al., 2024).

La falta de control frente a altas expectativas familiares, la inminente inserción al mercado laboral, la emancipación familiar o los cambios de residencia y estado civil generan tensión e incertidumbre que elevan los niveles de estrés académico. Este tipo de estrés, se intensifica en momentos específicos, como los periodos de evaluaciones, los semestres previos al egreso, las presiones familiares,

las exigencias de las y los profesores, especialmente cuando la o el estudiante debe conservar una beca, o pertenece a carreras altamente demandantes (Ramachandiran y Dhanapal, 2018). Por ejemplo, Lora et al., (2024) señalan que la licenciatura en Enfermería presenta altos niveles de estrés académico debido a las exigencias crecientes del programa académico. Estas situaciones afectan la energía de la y el estudiante y se manifiestan en problemas físicos como alteraciones del sueño, el apetito, dolores de cabeza y trastornos gastrointestinales (Ramachandiran y Dhanapal 2018).

Diversos autores coinciden en que el estrés académico constituye un desequilibrio sistémico experimentado por el estudiante ante presiones abrumadoras del entorno que superan su capacidad personal (Aafreen et al., 2018; Barraza, 2010; Kiani et al., 2017). Para Berrío y Mazo (2011), el estrés académico es una “reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos” (p. 1); para Zárate et al., (2024) es un “estado de tensión física y emocional que se presenta cuando las demandas del contexto escolar son percibidas como imposibles de resolver” (p. 1).

En ambas situaciones, las y los estudiantes reaccionan con ansiedad y presión a diversas exigencias del ciclo de académico (Restrepo et al., 2020; Saqib y Rehman, 2018). Los principales impulsores del estrés suelen ser las y los profesores, las y los compañeros, el tiempo y las exigencias del plan de estudios (Oduwaiye et al., 2017). Incluso en situaciones inesperadas como la pandemia de COVID-19, el estrés académico se intensificó, generando en algunos casos *burnout* derivado del alto nivel de tensión emocional (Álvarez-Pérez y López Aguilar, 2021).

El exceso de estrés académico puede provocar actitudes cognitivas negativas y bajo rendimiento. Cuando los niveles de estrés son altos, las y los estudiantes tienden a agotarse emocionalmente, lo que dificulta el cumplimiento de las demandas académicas y afecta su satisfacción general con la vida (Zárate et al., 2024). Entre las consecuencias se incluyen problemas de concentración, ansiedad, irritabilidad, insomnio, baja motivación, falta de interés, disminución de la autorregulación y autocontrol emocional, así como desorganización del tiempo y del sueño (Hernández-Arteaga y Sánchez, 2024).

El grado de afectación depende de la intensidad del estrés académico; un nivel leve puede ser manejable, un nivel moderado genera sobrecarga mental y un nivel severo conduce al agotamiento y a la dificultad para afrontar las exigencias académicas (Restrepo et al., 2020). No obstante, si el estrés es controlado adecuadamente, puede actuar como impulsor a la culminación de los estudios y a la inserción laboral, facilitando la competitividad profesional (Peña et al., 2018).

En el contexto académico, la interrelación entre los estresores, el estrés, sus moderadores y sus efectos resulta particularmente intensa, provocando una sensación de falta de control sobre el entorno

(Sarubbi y Castaldo, 2013). Cuando las exigencias superan los recursos de la estudiante o el estudiante, experimentan situaciones inquietantes o factores estresores que le provocan una serie de reacciones físicas, psicológicas y comportamentales (Barraza, 2010).

Entre los principales factores estresores o situaciones inquietantes se encuentran la sobrecarga académica (Awé et al., 2016; Kiani et al., 2017), la preparación de exámenes y tareas (Saqib y Rehman, 2018), las largas horas de estudio, las calificaciones, el escaso tiempo libre, la dificultad de los trabajos escolares (Awé et al., 2016), el exceso de responsabilidades, la competencia, miedo al fracaso, incumplimiento de metas o la falta de aceptación social (Maturama y Vargas, 2015). Además, la incertidumbre sobre la inserción laboral y la percepción de un mercado laboral incierto constituyen una fuente significativa de estrés (Cabanach et al., 2010). Las dificultades financieras y la necesidad de conservar una beca afectan la salud mental de las y los estudiantes, especialmente cuando combinan los estudios con el trabajo (Salazar y Díaz, 2018).

El estrés académico es una problemática en aumento que impacta considerablemente a las y los jóvenes. Desde el punto de vista médico, la exposición al estrés puede desencadenar una fase de agotamiento caracterizada por un “aumento de citocinas proinflamatorias y proteínas de fase aguda, cambios estructurales en el hipocampo y múltiples alteraciones hormonales” (Castillo et al., 2024, p. 3). Otra consecuencia grave es la alteración del sueño, ya que el descanso es una necesidad fisiológica esencial para el funcionamiento humano y la autorregulación del sistema nervioso (Zapata-López et al., 2024).

En esta línea, la presente investigación aborda el estrés y las situaciones que lo desencadenan con el propósito de contribuir al mejoramiento de la vida de las y los estudiantes durante su paso por la universidad, inmersa en un sistema educativo cuyas presiones, demandas y disfunciones pueden llegar a afectar su salud, bienestar y rendimiento académico. En este sentido, el objetivo de esta investigación fue analizar el nivel de estrés académico y los factores estresores que enfrentan las y los estudiantes de las licenciaturas en Administración y Contaduría.

2. Metodología

Se utilizó un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal por haber recabado los datos en un solo momento (abril 2025). El estudio permitió describir el nivel de estrés académico y los factores que estresan a las y los estudiantes; asimismo, el análisis correlacional permitió identificar la contribución de los factores estresantes al estrés académico.

La variable de estudio es el nivel de estrés académico, definido como el grado de manifestación de la tensión física o emocional que sufre una o un estudiante cuando enfrenta una presión abrumadora del entorno, que rebasa su capacidad personal para enfrentarla (Aa-

freen et al., 2018; Barraza, 2010; Kiani et al., 2017; Zárate et al., 2024). Y factores estresores: situaciones inquietantes que se manifiestan cuando las exigencias del entorno desbordan los recursos del estudiante para enfrentarlas (Awé et al., 2016; Barraza, 2010; Kiani et al., 2017).

La técnica de investigación la constituye un cuestionario, que en su primera parte, recaba datos sociodemográficos de las y los participantes. La segunda parte se integra con: 1) el ítem filtro (sí/no) que expresa la voluntad libre de participar en la encuesta para garantizar un consentimiento informado de los fines y propósitos del estudio, así como la garantía de conservar el anonimato (Barraza, 2007). 2) el ítem referente al nivel autopercibido de estrés académico, mismo que fue interpretado con el baremo propuesto por Barraza (2008) para categorizar el nivel de estrés en leve: de cero a 33%, moderado: de 34 a 66% y profundo: de 67 a 100%. 3) 8 ítems relacionados con los factores estresores, extraídos del instrumento SISCO propuesto por Barraza (2007).

Las y los participantes en el estudio son estudiantes pertenecientes al penúltimo semestre de la Facultad de Contaduría y Administración de una universidad pública del centro de México. La muestra por conveniencia quedó conformada por 359 estudiantes que decidieron contestar la encuesta; 209 estudiantes de la licenciatura en Contaduría y 150 estudiantes de la licenciatura en Administración. Por género, 42 % son hombres y 58 % son mujeres; 82 % tiene entre 20 y 23 años; 89 % vive con su familia; 97 % está soltero (a); 34 % está realizando su servicio social, 28 % tiene un trabajo formal remunerado y 38 % se dedica solo a estudiar. El 45 % conserva un promedio entre 9 y 10, 50 % tiene un promedio entre 8 y 8.9 (de 10 puntos).

El procedimiento incluyó una invitación a todas y todos los estudiantes del penúltimo semestre de las licenciaturas a contestar el cuestionario en línea. La tasa de respuesta correspondió al 52%. El análisis de los datos se realizó con el software SPSS. Los resultados se presentan y discuten iniciando con el nivel de estrés detectado, seguido de una comparación entre grupos para identificar la existencia de diferencias, y terminando con el análisis de los factores estresores y las correlaciones entre las dos variables estudiadas.

3. Resultados

3.1 Nivel de estrés

En la Tabla 1 se presentan los resultados descriptivos de los datos sociodemográficos. Del total de las y los estudiantes, 19% reveló tener un nivel de estrés leve, 69% nivel moderado y 12% nivel de estrés académico profundo. El nivel de estrés moderado se concentró en el 64 % de las y los estudiantes de Contaduría y en el 77 % de las y los estudiantes de Administración, siendo este último el más alto. El estudio reveló que el nivel de estrés fue más alto en las mujeres y en estudiantes que ya tienen un empleo formal.

Tabla 1 *Descriptivos de la muestra*

Licenciatura	Contaduría	23%	64%	12%	209
	Administración	12%	77%	11%	150
	Total	19%	69%	12%	359
Género	Hombre	26%	65%	9%	153
	Mujer	13%	73%	14%	206
	Total	19%	69%	12%	359
Ocupación, además de ser estudiante	Servicio social	21%	66%	12%	122
	Trabajo formal	16%	72%	12%	100
	Solo estudio	18%	70%	12%	137
	Total	19%	69%	12%	359

elaboración propia

La tabla 2, presenta los resultados de la comparación de grupos mediante la prueba chi-cuadrada de Pearson (Field, 2018). Se detectó: 1) que existe una asociación estadísticamente significativa entre la carrera y el nivel de estrés académico ($\chi^2(4) = 13.353, p = 0.01$), esto sugiere que las y los estudiantes de Contaduría y Administración presentan niveles de estrés diferentes, posiblemente asociados con las características de su formación académica o su carga de trabajo; 2) la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el género y el nivel de estrés académico ($\chi^2(4) = 12.544, p = 0.014$, re-

sultado que apunta que el género influye en la percepción o manifestación del estrés, mostrando diferencias en la distribución de los niveles de estrés entre hombres y mujeres; y 3) la inexistencia de una relación estadísticamente significativa entre la ocupación de la y el estudiante y su nivel de estrés académico, indica que el hecho de trabajar o dedicarse solo al estudio no se asocia con diferencias relevantes en los niveles de estrés percibidos por las y los estudiantes de la muestra.

Tabla 2 *Diferencias significativas. Pruebas de chi-cuadrado Pearson*

Licenciatura y nivel de estrés académico			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13.353a	4	.010
Razón de verosimilitud	14.073	4	.007
Asociación lineal por lineal	6.895	1	.009
Género y nivel de estrés académico			
Chi-cuadrado de Pearson	12.544a	4	.014
Razón de verosimilitud	12.559	4	.014
Asociación lineal por lineal	9.800	1	.002
Ocupación y nivel de estrés académico			
Chi-cuadrado de Pearson	3.895a	8	.866

Razón de verosimilitud	3.890	8	.867
Asociación lineal por lineal	.006	1	.941
N de casos válidos	359		

elaboración propia

3.2 Factores estresores

La tabla 3 muestra las medias y la desviación estandar de los factores estresores, todos resultaron situarse arriba de la media aritmética. Son las evaluaciones y la sobrecarga de tareas y trabajos que encargan los profesores, los estresores que encabezan la lista. Siguiendo un orden descendente se encuentran: el tiempo limitado de entrega, no entender los temas abordados, la participación del alumno durante la clase y el tipo de trabajo que piden los profesores. Los estresores de menor incidencia para los estudiantes resultaron ser la

personalidad y el carácter del profesor, así como la competencia con sus compañeros.

La tabla 3 también presenta la correlación de Pearson que existe entre el nivel autopercebido de estrés, con cada uno de los factores estresores. Se puede observar que todas las correlaciones resultaron ser positivas significativas, es decir, todos los factores estresores correlacionan con el estrés académico autopercebido del estudiante. La relación entre el nivel de estrés y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares resultó ser fuerte, además de ser la correlación más alta ($r = 0.604$; $p < 0.001$), por el contrario se detectó la correlación más baja, al nivel de estrés académico, y la personalidad y carácter del profesor ($r = 0.381$; $p < 0.05$).

Tabla 3 Factores estresores

Nivel autopercebido de estrés académico	3.25	1.035	1
Te inquietan las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	3.538	1.059	.402**
Te inquieta la sobrecarga de tareas y trabajos escolares.	3.446	0.919	.604**
Te inquieta el tiempo limitado para hacer el trabajo.	3.343	1.042	.485**
Te inquieta no entender los temas que se abordan en clases.	3.265	1.038	.435**
Te inquieta la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)	3.1	1.154	.440**
Te inquieta el tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales, ejercicios, etc.)	3.031	0.987	.444**
Te inquieta la personalidad y el carácter del profesor.	2.93	1.029	.381**
Te inquieta la competencia con tus compañeros de grupo.	2.563	0.984	.470**

elaboración a partir de Barraza (2007).

4. Discusión

En este estudio, prevaleció el nivel moderado de estrés académico. En sintonía con Restrepo et al., (2020) este nivel puede generar una sobrecarga mental en las y los estudiantes, lo que constituye una alerta para las universidades. Esta situación demanda el diseño de estrategias administrativas y académicas que promuevan una expe-

riencia formativa más equilibrada, que permita al estudiantado disfrutar su proceso educativo y mejorar su calidad de vida. La institución debe prevenir el escalamiento hacia niveles severos de estrés, los cuales podrían derivar en agotamiento emocional y situaciones difíciles de afrontar (Restrepo et al., 2020).

4.1 Niveles de estrés en estudiantes universitarios en México

En el contexto universitario mexicano, diversos estudios han reportado resultados similares a la presente investigación. Peña et al. (2018) identificaron un nivel regular de estrés académico en diferentes licenciaturas; Silva et al., (2020) encontraron un nivel moderado en estudiantes de Enfermería, Genómica, Petróquímica y Nanotecnología; Montiel et al., (2020) reportaron que el 95% de las y los estudiantes de Ciencias Sociales presentó estrés, siendo los nivel medio y el medianamente alto, los más frecuentes. De igual forma, Clemente (2021) halló un nivel moderado de estrés en estudiantes de Enfermería; Sánchez et al., (2022) observaron que el 68.4 % de las y los estudiantes de Psicología presentó niveles moderados de estrés académico y el 75.7 % presentó niveles altos de ansiedad; y Moreno et al., (2022) identificaron niveles moderados de estrés en estudiantes de Economía.

Por otro lado, niveles más altos de estrés académico fueron reportados por Saldaña et al., (2022) quienes clasificaron el estrés académico como “nocivo”, afectando al 78.83 % de mujeres y al 21.17 % de hombres. Rodríguez y Cotoniato (2022) detectaron que 67.9% de las y los estudiantes presentaban estrés académico de moderado a severo. Asimismo, Lora et al., (2024) encontraron niveles muy altos en estudiantes de Enfermería, especialmente conforme avanzaban en los semestres, mientras que Urban (2024) reportó una prevalencia de estrés severo en estudiantes de Psicología, Derecho e Ingenierías.

En otros países, los resultados también muestran una tendencia preocupante. Crego et al. (2016) encontraron en estudiantes españoles de Odontología mayores niveles de estrés en los primeros años; Cassaretto et al. (2021) reportaron en estudiantes peruanos un predominio de niveles medio y medio-alto; y Palomino y Núñez (2020) concluyeron que el 48% de los estudiantes de Trabajo Social de Perú presentó síntomas severos o extremadamente severos de estrés, ansiedad o depresión. En Ecuador, Aguilar et al., (2025) revelaron que el 69.62 % de los estudiantes de Medicina presentaba niveles severos de estrés.

En esta investigación también se identificaron diferencias significativas entre el nivel de estrés académico y la licenciatura -Contaduría y Administración-, así como entre el nivel de estrés y el género; no obstante, no se encontraron diferencias significativas respecto a la realización del trabajo adicional al estudio. Estos resultados coinciden con los de Montiel (2020), quien observó diferencias significativas entre estudiantes de Administración y Contaduría. Moreno

(2022) reportó que, las mujeres presentaron niveles de estrés “más altos” que los hombres, hallazgo que también fue confirmado por Saldaña et al. (2022), quienes registraron un 78.83 % de estrés perjudicial en mujeres frente a un 21.17 % en hombres. Además, Palomino y Núñez (2020) advierten que, en las mujeres, los estresores universitarios pueden derivar en ansiedad, depresión y enfermedades mentales.

Por ello, las universidades deben evitar que el estrés académico alcance niveles severos, ya que este puede provocar agotamiento y afectar gravemente la vida personal y académica del estudiante (Restrepo et al., 2020). Un estrés excesivo desvaloriza el progreso académico y limita el desarrollo integral del estudiante (Adom et al., 2020).

4.2 Factores estresores

Los factores estresores se presentaron en el siguiente orden de importancia: las evaluaciones de las y los profesores, la sobrecarga de trabajos escolares, el tiempo limitado para hacer los trabajos, no entender los temas que se abordan en clase, la participación en clases y el tipo de trabajos pedidos por las y los docentes (todos con medias superiores a tres, en escala de cinco). En contraste, los estresores con menor impacto fueron la personalidad y carácter de la profesora y el profesor y la competencia con las y los compañeros. Sin embargo, según el peso de las correlaciones, los factores más influyentes resultaron ser la sobrecarga de tareas, el tiempo limitado y la competencia grupal.

Diversos estudios en México corroboran estos resultados. Barraza (2005) identificó como principales fuentes de estrés: las evaluaciones docentes, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidades y tipo de trabajo asignado; en 2016, Toribio y Franco (2016) destacaron las mismas causas principales. Peña et al., (2018) adicionaron la dificultad para entender los temas, la participación en clase y la actitud del profesor. Silva et al., (2020) coincidieron en que los estímulos estresores más frecuentes son las evaluaciones, la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado. Montiel et al., (2020) y Moreno et al., (2022) confirmaron estas tendencias, mientras que Urbán (2024) subrayó la falta de comprensión de los temas y la sobrecarga académica como los principales estresores. En un estudio más reciente, Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) hallaron que las y los estudiantes de Negocios Internacionales priorizan la sobrecarga de tareas, la personalidad y el carácter de la y el profesor, la competencia con las y los compañeros y el tiempo limitado como los principales factores de estrés.

En otros países, los hallazgos son similares. Berrío y Mazo (2011) reportaron en estudiantes colombianos que las principales causas de ansiedad son la sobrecarga académica, la falta de tiempo y la realización de exámenes. Aguilar et al., (2025) en Ecuador identificaron como factores predominantes la sobrecarga de tareas, tiempo

limitado, la personalidad de la y el profesor y el nivel de exigencia docente, con niveles de estrés más alto en hombres. Cassaretto et al., (2021) en Perú, señalaron las evaluaciones, la sobrecarga académica y la falta de tiempo, con mayor afectación en mujeres.

Los estresores de menor relevancia, como la personalidad de la y el profesor y la competencia entre compañeras y compañeros encontrados en los estudios anteriores, coinciden con los resultados de la presente investigación.

Los resultados expuestos en este estudio son un foco de atención, ya que el estrés puede manifestarse desde una incomodidad leve hasta alteraciones físicas y psicológicas que afectan la vida personal, social y académica (Feldman et al., 2008). Además, diversos autores han demostrado que el estrés académico impacta el rendimiento estudiantil (Adom et al., 2020; Espinosa et al., 2020) y puede incluso conducir al abandono escolar cuando se desarrolla el síndrome de *burnout* (Álvarez-Pérez y López Aguilar, 2021).

Para no llegar a tales extremos, estos resultados son básicos para partir hacia el mejoramiento del bienestar y el rendimiento del estudiante. Se espera colaboración del personal académico en iniciativas para gestión del tiempo, definición de metas y prioridades, selección de técnicas de estudio adecuadas y realización de actividades deportivas o recreativas que contribuyan al equilibrio emocional del estudiante (Toribio y Franco, 2016).

4.3 Estrategias para disminuir el estrés académico

Trigueros et al. (2020) sugieren implementar programas educativos que enriquezcan la dinámica de la clase para motivar al estudiante a canalizar de forma positiva su estrés. Estos autores señalan el papel que juega el profesor como factor positivo al amortiguar la experiencia del estrés, siendo un guía en el desarrollo de actitudes positivas, habilidades personales y de autoconocimiento. Por su parte, Adom et al., (2020) se unen a la propuesta, sugiriendo la organización de seminarios y talleres que sensibilicen a las y los estudiantes sobre su vulnerabilidad a factores estresantes académicos que surgen constantemente.

La universidad, además de su compromiso formando profesionistas de calidad, también puede contribuir a su estabilidad emocional implementando centros de atención que ayuden al manejo del estrés. Incluso, la gestión del estrés puede incluirse en el plan o programas de estudios (Adom et al., 2020), además de prepararse para recibir estudiantes de nuevo ingreso que, seguramente manifestarán estrés debido a la transición del nivel medio superior (Rodríguez y Cotonieto, 2022). En este sentido, es necesario capacitar a los profesores en el desarrollo de competencias sociocognitivas encaminadas al manejo de los conflictos interpersonales del estudiante (Alcántar et al., 2021). Rodríguez y Cotonieto (2022) sugieren como estrategia de prevención de estrés, desarrollar resiliencia en los estudiantes, dotarlos de habilidades y estrategias que les permitan en-

frentar el estrés. Hernández-Arteaga y Sánchez (2024) sugieren la inclusión de talleres de manejo del tiempo que ayuden al estudiante a organizar mejor sus actividades, técnicas de relajación que contribuyan a la disminución de estrés, establecimiento de una unidad de apoyo psicológico que brinde un espacio de confianza y seguridad donde el estudiante pueda expresar sus propios temores e inquietudes y reciba el apoyo de especialistas en el manejo del estrés.

A manera de sugerencia se presentan algunas estrategias que pueden incidir en la limitación de factores estresantes que se manifiestan en las y los estudiantes universitarios.

Tabla 3 Estrategias para disminuir el estrés académico ante situaciones inquietantes

Evaluaciones de las y los profesores	Gestión académica y evaluación formativa	Disminuir la ansiedad frente a la evaluación mediante métodos más flexibles y formativos	· Implementar evaluaciones continuas y retroalimentadas. · Diseñar rúbricas claras y criterios transparentes	Docentes, materiales de apoyo, tiempo para retroalimentar	Mayor seguridad de las y los estudiante y percepción de justicia en la evaluación
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	Organización del tiempo y carga académica	Equilibrar las cargas académicas y fomentar la planificación	· Revisar y reorganizar las cargas académicas · Reforzar programas educativos dinámicos · Coordinar calendarios institucionales · Promover talleres de administración del tiempo · Establecer límites razonables de tareas semanales	Coordinación académica, tutores, herramientas digitales de planificación	Disminución de la saturación y mayor productividad estudiantil.
Tiempo limitado para hacer el trabajo	Planificación y priorización	Desarrollar competencias en administración del tiempo y priorización	· Impartir talleres sobre técnicas de estudio y priorización · Promover uso de agendas y apps de organización · Capacitar tutores en gestión del tiempo y técnicas de estudio · Impartir talleres de administración del tiempo	Tutores académicos, recursos digitales, capacitadores	Mejor manejo del tiempo y reducción del estrés por entregas
No entender los temas que se abordan en clases	Apoyo pedagógico y comprensión académica	Favorecer la comprensión de contenidos a través de apoyo académico adicional	· Implementar tutorías, mentorías, asesorías y círculos de estudio · Capacitar docentes en estrategias didácticas inclusivas · Incorporar recursos digitales y audiovisuales · Adecuar espacios de estudio y descanso · Incorporar pausas activas en clases extensas · Diseñar aulas ergonómicas y ambientes tranquilos	Docentes capacitados, materiales educativos, plataformas digitales	Mayor comprensión de los temas y disminución del estrés académico
Participación en clase	Desarrollo de habilidades socioemocionales	Fortalecer la autoconfianza y las habilidades comunicativas del estudiante	· Realizar talleres de oratoria, manejo del miedo escénico y expresión asertiva · Establecer talleres de manejo del estrés, meditación y mindfulness · Fomentar un ambiente seguro y respetuoso en clase · Promover el refuerzo positivo de las y los docentes · Ofrecer	Psicólogos educativos, orientadores, docentes sensibilizados	Mejora en la participación y reducción de ansiedad social

			terapia individual y grupal · Capacitar en actitudes positivas, motivación y autoconocimiento · Formar a la y el docente en el acompañamiento emocional, escucha activa y empatía · Organizar talleres de sensibilización para padres y tutores · Promover canales de comunicación familia-escuela		
Tipo de trabajo solicitado por las y los profesores	Diversificación de métodos de aprendizaje	Promover metodologías variadas que se adapten a diferentes estilos de aprendizaje	· Alternar tipos de tareas (proyectos, debates, mapas mentales, estudios de caso)	Materiales didácticos, TI, formación docente	Incremento del interés, motivación y satisfacción académica
Tipo de trabajo solicitado por los profesores	Diversificación de métodos de aprendizaje	Promover metodologías variadas que se adapten a diferentes estilos de aprendizaje	· Alternar tipos de tareas (proyectos, debates, mapas mentales, estudios de caso) · Incorporar aprendizaje colaborativo y gamificación	Materiales didácticos, TI, formación docente.	Incremento del interés, motivación y satisfacción académica.
Personalidad y carácter de la y el profesor	Relaciones interpersonales y clima docente	Fomentar relaciones empáticas y comunicación efectiva entre docentes y alumnas y alumnos	· Capacitar docentes en inteligencia emocional y comunicación asertiva · Implementar códigos de convivencia y retroalimentación bidireccional · Promover confianza y comunicación abierta	Departamento académico, recursos para capacitación	Clima emocional positivo y menor tensión en la relación profesora, profesor-estudiante
Competencia con los compañeros de grupo.	Cohesión grupal y colaboración	Fomentar la cooperación y reducir la competencia negativa.	· Diseñar actividades colaborativas y de aprendizaje en equipo · Implementar tutorías entre pares y proyectos grupales · Promover valores de solidaridad y apoyo mutuo	Facilitadores, dinámicas grupales, acompañamiento psicológico	Grupos cohesionados, menor rivalidad y clima de apoyo académico

elaboración propia.

5. Conclusiones

El estrés académico es una alteración que sufre la y el estudiante cuando su capacidad personal es superada y manifiesta una presión abrumadora que difícilmente puede afrontar, es generado por situaciones propias de su entorno educativo. Este estudio reveló que los estresores académicos más predominantes fueron las evaluaciones,

la sobrecarga de tareas y trabajos, el tiempo limitado de entrega, la dificultad de los temas abordados, la participación de la alumna y el alumno durante la clase y el tipo de trabajo que piden las y los profesores. Los estresores que menos inquietan a las y los estudiantes fueron la personalidad y el carácter de la profesora y el profesor y la competencia entre compañeras y compañeros.

Estos resultados aportan evidencia sumativa a la teoría que estudia tanto al estrés como a los estresores; contribuyen empíricamen-

te al diagnóstico de la presencia del estrés en universitarias y universitarios; aportan sugerencias para desarrollar algunas estrategias que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida de las y los estudiantes; y abren brechas de investigación sobre las afectaciones o causas del sufrimiento del estrés académico.

Pese a que los resultados han sido contrastados y confirmados con estudios del mismo contexto universitario mexicano, los resul-

tados deben tomarse con cautela porque solo reflejan la “autopercepción” de la y el estudiante, de ninguna manera se trata de una evidencia médica o psicológica que confirme el estrés. Sin embargo, es un diagnóstico que da luz a las y los gestores de la educación superior para brindar un entorno más saludable para que las y los estudiantes puedan disfrutar su estadía en la universidad.

Referencias

- Aafreen, M. M., Priya, V. V. & Gayathri, R. (2018). Effects of stress on academic performance of students in different streams. *Drug Intervention Today*, 10(9), 1776-1780. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/327202330_Effect_of_stress_on_academic_performance_of_students_in_different_streams
- Adom, D., Chukwuere, J. & Osei, M. (2020). Academic Stress among Faculty and Students in Higher Institutions. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 28(2), 1055 – 1064. <http://www.pertanika.upm.edu.my/>
- Aguilar, B. J. S., Cadena, D. M. D. & Jara, G E. R. (2025). Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 9815-9829. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15645
- Alcántar, N. C., Valdés, C. A. A., Álvarez, M. F. J. & Reyes, S. H. (2021). Relaciones entre apoyo docente, emociones morales y conducta prosocial en adolescentes espectadores de bullying. *RMIE*, 26(88), 173-193. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n88/1405-6666-rmie-26-88-173.pdf>
- Álvarez-Pérez, P. R. & López-Aguilar, D. (2021). El burnout académico y la intención de abandono de los estudios universitarios en tiempos de covid-19. *RMIE*, 26(90), 663-689. Recuperado de <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmie/v26n90/1405-6666-rmie-26-90-663.pdf>
- Awé, C., Gaither, C. A., Crawford, S. Y. & Tieman, J. (2016). A Comparative Analysis of Perceptions of Pharmacy Students Stress and Stressors across Two Multicampus Universities. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 80(5), 82, 1-9. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4937977/
- Barraza Macías, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *INED Investigación Educativa*, (4), 15-20. Recuperado de <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-nacional-autonoma-de-honduras/psicopatologia/caracteristicas-del-estres-academico-en-los-alumnos-de-educacion-media-superior/8822424>
- Barraza Macías, A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *INED Investigación Educativa*, No. 7 septiembre, Universidad Pedagógica de Durango, 89-93.
- Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Berrío, G., & Mazo, Z. R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología*, 3(2), 65-82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Cabanach, R. G., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I. & González, C. (2010). Estrés académico en estudiantes universitarios: hacia un modelo explicativo del éxito académico. *Revista de Psicodidáctica*, 15(2), 163-176.
- Cassaretto, M., Vilela, P. y Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas”. *Liberabit*, 27(2),1-18. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo, N. J. L., Guzmán, C. A. & Bustos, C. (2024). Longitudinal analysis of academic stress and its effects on salivary cortisol, alpha-amylase, and academic outcomes: Study protocol. *PLoS One*, Dec 20, 19(12), 1-27. 10.1371/journal.pone.0315650
- Clemente, A. Z. A. (2021). Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería. Tesis. Facultad de Enfermería, Secretaría de Investigación y Estudios de Posgrado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Crego, A., Carrillo, D. M., Armfield, J. M., & Romero, M. (2016). Stress and academic performance in dental students: The role of coping strategies and examination-related self-efficacy. *J. Dent. Educ.* (80), 165–172. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2016.80.2.tb06072.x>
- Dimitrov, B. E. G. (2017). A study on the impact of academic stress among college students in India. *Deal Research, An International Multidisciplinary e-Journal*, 2(4), 21-35. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/316643403_A_study_on_the_impact_of_Academic_Stress_among_college_students_in_India
- Espinosa, C. J. F., Hernández, L. J., Rodríguez, J. E., Chacín, M. & Bermúdez, P. V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 62-73. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón-Puignau, G., Zaragoza, J., Bagés, N. & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Universitas Psychologica*, 3(7), 739-751. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/406>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Hernández-Arteaga, L. G., & Sánchez, L. M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE*, 15(29). <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Kiani, Z. S., Latif, R., Bibi, A., Rashid, S. & Tariq, A. (2017). Effect of academic stress on mental health among college and university students. Proceedings of the 3rd Multi-Disciplinary Student Research Conference (MDSRC), 4-14. Punjab, Pakistan: Wah Engineering College.

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1989). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Londoño, J., Vernaza, P., Dueñas, C. R., Niño, C. V. E. & Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Salud UIS*, 56, 1-12. <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24010>
- Lora, V. C. G., Meda, A. R. M. & García, G. J. A. (2024). Factores de estrés académico en mujeres estudiantes de la Licenciatura en enfermería. *Musas*, 9(2), 46-64. <https://doi.org/10.1344/musas2024.vol9.num2.3>
- Maturama, H. A., & Vargas S. A. (2015). El estrés escolar. *Rev. Med. Clin. Condes*, 26(1) 34-41. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>
- Montiel, C. M., Cortés, Pérez, A. M. M. & Sánchez, M. V. (2020). Estrés en estudiantes universitarios del área de Ciencias Sociales en la Ciudad de México. *RPCC Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 11(1), 19-33. <https://doi.org/10.29059/rpcc.20200617-101>
- Moreno, T. J. O., Hernández, M. J. & García, G. A. (2022). Estrés académico de estudiantes universitarios de Economía: estresores, síntomas y estrategias. *Revista de Educación y Desarrollo*, 60, 19-27. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antecedentes/60/60_Moreno.pdf
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C., & Tihamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-112. <http://ajol.info/majohe>
- Palomino, M., & Núñez, M. (2020). Stress, anxiety, and depression in social work students from Perú. *Salud Pública*, (22), 1-8. <https://doi.org/10.15446/rsap.v22n6.95151>
- Peña, M. E., Bernal, M. L. I., Pérez, C. R., Reyna, A. L. & García, S. K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Inv.* 15(92), 1-8. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/478377>
- Ramachandiran, M. & Dhanapal, S. (2018). Academic stress among university students: A quantitative study of generation Y and Z's perception. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 26(3), 2115-2128. Recuperado de <https://www.studocu.com/es-mx/document/centro-de-estudios-cientificos-y-tecnologicos-n04-lazaro-cardenas/quimica-iii/articulos/69068960>
- Restrepo, J., Sánchez, O., & Castañeda, Q. T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14(24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, T. R., & Cotonieto, M. E. (2022). Estrés académico y resiliencia en estudiantes mexicanos de nuevo ingreso de una

- universidad privada. *Educación y Salud, Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 10(20), 153-159. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v14i1.538>
- Salazar, H., & Díaz, M. (2018). Factores económicos y su impacto en la salud emocional del universitario. *Revista de Estudios Sociales*, (65), 112-125.
- Saldaña, O. C., Valdez, Z. A., Núñez, B. A.M. & Erazo, P. C.M. (2022). Factors of psychological burnout and early manifestations of stress in university students in Mexico. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6), 5667-5677.
- Sánchez, D. J. P., Damián, M. E., Pozo, O. M. C. & Baz, S. E. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, X(1), 1-22. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3283/3260>
- Saqib, M., & Rehman, K. U. (2018). Impact of stress on students' academic performance at secondary school level at District Vehari". *International Journal of Learning and Development*, 8(1), 84-93. <https://doi.org/10.5296/ijld.v8i1.12063>
- Sarubbi, De R. E., & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Silva, R. M. F., López, C. J. J. & Meza, Z. C. M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Toribio, F. C., & Franco, B. S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*, 3(7), 11-18. https://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar, P. J. M., Lirola, M. J., García, L. A., Luengo, P. Rocamora, P. & López, L. R. (2020). The Influence of Teachers on Motivation and Academic Stress and Their Effect on the Learning. Strategies of University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(23), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Urban, M. A. J. (2024). Estrés académico en jóvenes universitarios de Psicología, Derecho e Ingenierías de la zona metropolitana del Valle de México. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 27(2), 705-733. <https://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/89050>
- Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L. & Betancourt-Peña, J. (2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 94-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>
- Zárate, D. N. E., Zurita, C. D. D. & Flores, F. P. (2024). Estrés académico y procrastinación: Revisión documental. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos De Investigación*, 11(21), 1-13. <https://doi.org/10.23913/cagi.v11i21.308>

AmeliCA

Disponible en:

<https://portal.amelica.org/ameli/ameli/journal/935/9355554006/9355554006.pdf>

Cómo citar el artículo

Número completo

Más información del artículo

Página de la revista en portal.amelica.org

AmeliCA

Ciencia Abierta para el Bien Común

María del Rosario Demuner Flores,

Filiberto Enrique Valdés Medina

Estresores académicos en estudiantes universitarios
Academic stressors in university students

Revista Investigación Educativa, Intervención Pedagógica y Docencia

vol. 4, núm. 1, p. 147 - 166, 2026

Universidad Autónoma de Zacatecas, México

iie_docencia@uaz.edu.mx

ISSN-E: 2992-751X

DOI: <https://doi.org/10.71770/rieipd.v4i1.3566>

04-2023-051110330600-102



CC BY-NC-SA 4.0 LEGAL CODE

Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional.