


# ESTRÉS ACADÉMICO Y REACCIONES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE EDUCACIÓN SUPERIOR

María del Rosario Demuner Flores\*

 <https://orcid.org/0000-0002-4542-9113>

Daniel Arturo Cernas Ortiz\*\*

 <https://orcid.org/0000-0002-5140-3139>

Er Navas Maldonado\*\*\*

 <https://orcid.org/0009-0006-4590-4187>

RECIBIDO: 07/06/2025 / ACEPTADO: 27/08/2025 / PUBLICADO: 15/09/2025

**Cómo citar:** Demuner Flores, M., Cernas Ortiz, D., Navas Maldonado, E. (2025). Estrés académico y reacciones en estudiantes mexicanos de educación superior. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 27(3), 933-940. [www.doi.org/10.36390/telos273.13](http://www.doi.org/10.36390/telos273.13)

## RESUMEN

El estrés académico es un estado que experimenta el estudiante cuando se somete a un conjunto de exigencias que no puede enfrentar, o le es difícil enfrentar porque rebasa sus propios recursos. El objetivo fue identificar la presencia del estrés académico en los estudiantes del penúltimo semestre de las Licenciaturas en Contaduría y Administración de una universidad pública mexicana; así como identificar la influencia que ejerce el estrés académico en el rendimiento, en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, además de identificar la influencia que estas reacciones tienen en el rendimiento académico. Una investigación cuantitativa, descriptiva y correlacional en una muestra de 359 estudiantes detectó un nivel predominante de estrés moderado. Las reacciones físicas ocuparon el primer lugar de importancia, donde destacó la somnolencia. La reacción psicológica predominante fue la falta de concentración. La reacción comportamental que más afectó al estudiante fue el desgano para realizar las labores escolares. El estrés académico influye negativa significativamente en el rendimiento, a un nivel de estrés más alto el rendimiento académico es menor. El estrés académico influye positiva significativamente en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. A su vez, estas reacciones influyen en el rendimiento académico. Estos resultados alertan a las autoridades y profesores a atender el estrés académico con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

**Palabras clave:** Estrés académico; rendimiento; reacciones físicas; reacciones psicológicas; reacciones comportamentales.

## *Academic Stress and Reactions in Mexican Higher Education Students*

## ABSTRACT

Academic stress is a state experienced by students when they are subjected to a set of demands they cannot cope with, or find difficult to cope with because they are beyond their own resources. The purpose was to identify the presence of academic stress in students in the penultimate semester of the Bachelor's Degree in Accounting and Administration at a Mexican public university; as well as to identify the influence that academic stress has on performance, as well as on physical, psychological, and behavioral reactions, in addition to identifying the influence that these reactions have on academic performance. A quantitative, descriptive, and correlational study in a sample of 359 students detected a predominant level of moderate stress. Physical reactions ranked first in importance, with drowsiness being the most prominent. The predominant psychological reaction was lack of concentration. The behavioral reaction that most affected students was a reluctance to complete schoolwork. Academic stress has a significantly negative influence on performance; higher stress levels lower academic performance. Academic stress has a significantly positive influence on physical, psychological, and behavioral reactions. In turn, these reactions influence academic performance. These results alert authorities and teachers to address academic stress to improve students' quality of life.

**Keywords:** Academic stress; performance; physical reactions; psychological reactions; behavioral reactions.

## Introducción

En un mundo tan revolucionado como en el que vivimos, el estrés está presente en todos los medios y ambientes. El estrés implica un "desequilibrio sistémico entre la persona y su entorno cuando bajo su propia valoración, las demandas del entorno desbordan sus propios recursos" (Barraza, 2010, p. 12). El estrés provoca angustia psicosocial, mental, física y emocional que ocurre cuando el mecanismo de afrontamiento de un individuo no puede superar las exigencias del trabajo, en consecuencia, se producen graves riesgos para la salud (Huerta et al., 2023). Saqib y Rehman (2018) describieron el estrés de dos maneras: el estrés psicológico se produce cuando se activa la necesidad de actuar y surge la presión para lograr algo y el estrés corporal se manifiesta en el cuerpo físico cuando el individuo reacciona al miedo, a los resultados, o a la percepción de peligro. Para la OMS (2023), el estrés es una fase de tensión mental ocasionada por una situación complicada que provoca disconformidad.

\* Autor de correspondencia. Universidad Autónoma del Estado de México, México. [demuner7@yahoo.com](mailto:demuner7@yahoo.com)

\*\* Universidad Autónoma del Estado de México, México. [danielarturoc@yahoo.com.mx](mailto:danielarturoc@yahoo.com.mx)

\*\*\* Universidad Autónoma del Estado de México, México. [ernavas@gmail.com](mailto:ernavas@gmail.com)

En el ambiente educativo el estrés es una de las causas mas generalizadas preocupantes de la trayectoria académica ya que incluye la ansiedad, la presión y el estrés relacionados con la preparación para evaluaciones como exámenes, pruebas, cuestionarios, tareas, lectura y sobrecarga académica (Saqib y Rehman, 2018). Recibe el nombre de estrés académico porque suele desencadenarse en las diferentes etapas de la vida de un estudiante, dependiendo de la presión abrumadora que en cada etapa enfrenta (Aafreen et al., 2018). Pese a que el estudiante encara situaciones estresantes a medida que transita por el proceso de adaptación a nuevos entornos educativos y sociales (Ramachandiran y Dhanapal, 2018), es en el contexto universitario donde prevalecen altas exigencias porque el estudiante está a un paso de integrarse a un mercado laboral.

En la educación superior, el estudiante se enfrenta a altas expectativas familiares que se unen a presiones por obtener o conservar becas, cuestiones financieras, competencia académica, exámenes y el tiempo que le provocan estrés (Ramachandiran y Dhanapal, 2018). Si éste fuera leve, el estudiante podría superarlo e incluso le generaría motivación para contribuir a su propio éxito (Saqib y Rehman, 2018; Yikealo et al., 2018), pero cuando el estrés académico es excesivo y supera las posibilidades de afrontamiento del estudiante, frena su progreso académico y puede desencadenar consecuencias fisiológicas, mentales, emocionales y físicas (Aafreen et al., 2018; Adom et al., 2020; Saqib y Rehman, 2018) que resultan en falta de energía, pérdida de apetito, dolores de cabeza, problemas de sueño o problemas gastrointestinales (Ramachandiran y Dhanapal 2018).

Para la presente investigación el estrés académico se interpreta como una manifestación del estudiante cuando se somete a un conjunto de exigencias que no puede enfrentar o le es difícil enfrentar con sus propios recursos, de tal forma que la situación se torna inquietante y el estudiante presenta reacciones físicas y psicológicas que afectan su comportamiento. En este contexto, el objetivo de la presente investigación fué identificar la presencia del estrés académico en los estudiantes del penúltimo semestre de las Licenciaturas en Contaduría y Administración de una universidad pública mexicana; así como identificar la influencia que ejerce el estrés académico en el rendimiento, en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, además de identificar la influencia que estas reacciones tienen en el rendimiento académico

El documento se organiza después de la introducción, con un marco teórico que fundamenta el estrés académico, enseguida describe el método correlacional descriptivo y transversal empleado; finalmente, se presentan los resultados con su discusión y las conclusiones de la investigación.

### Marco teórico

El estrés académico se suscita en el entorno de una institución educativa, y se da cuando el estudiante presenta un desequilibrio sistémico (Barraza, 2010) debido a una presión abrumadora del entorno (Aafreen et al., 2018) que rebasa su capacidad personal (Kiani et al., 2017). El estrés académico se manifiesta como una reacción de ansiedad y presión (Saqib y Rehman, 2018) a diversas exigencias dentro del ciclo de estudio (Restrepo et al., 2020), donde los impulsores pueden ser los profesores, el tiempo, la exigencia del plan de estudios, y hasta los mismos estudiantes (Oduwaiye et al., 2017). El estrés académico se intensifica en momentos críticos que coinciden con periodos de alta exigencia académica, como el periodo de exámenes, inicio de prácticas, y trabajo en equipo, debido a que generan en el estudiante una sensación de sobrecarga y presión (García y Pérez, 2025).

Los factores estresores suelen ser "interpersonales, intrapersonales, sociales, laborales, institucionales y domésticos" (Adom et al., 2020, p. 1058). Ejemplo de ellos son la sobrecarga del trabajo académico de un estudiante (Awé et al., 2016), la preparación de exámenes y tareas (Saqib y Rehman, 2018), tiempo de estudio, las calificaciones, poco tiempo libre y la dificultad de las tareas escolares (Awé et al., 2016). En consecuencia, el estudiante manifiesta presión social y personal continua que le produce un agotamiento de sus propias reservas exponiéndose a altos niveles de estrés que ocasionan estados depresivos, irritabilidad, baja autoestima, disminución del sueño, asma, hipertensión, úlceras, etc. (Caldera et al., 2007) que dañan su desempeño académico y su salud (Ramachandiran y Dhanapal, 2018).

El estrés académico se desata en diferentes síntomas como los físicos que se reflejan en dolores, problemas gástricos, aumento o baja en el apetito, agotamiento (Silva et al., 2020); síntomas cognitivos como dificultad de concentración, atención, bloqueo mental, memorización (Palomino y Nuñez, 2020). Ante estos síntomas, el estudiante puede resolver un nivel leve de estrés, pero cuando éste deriva de estímulos que deben atenderse rápidamente, provoca un desequilibrio orgánico (Aafreen et al., 2018); un nivel moderado lleva al estudiante a una mayor sobrecarga mental; y el nivel severo produce agotamiento y situaciones extremadamente difíciles de afrontar (Restrepo et al., 2020).

La presente investigación se cobija en la teoría transaccional del estrés y el afrontamiento que plantean Lazarus y Folkman (1984), quienes explican que el estrés es la exposición a estímulos altamente desafiantes, incontrolables y abrumadores que rebasan la capacidad del individuo para enfrentarlos. El estrés es "una relación entre el individuo y el entorno percibida como una carga o un exceso de sus recursos que representa una amenaza para su bienestar" (Lazarus y Folkman, 1984, p. 21). Estos autores plantean que el estrés es producto tanto del entorno como del individuo, pero finalmente, es el individuo quien determina que la situación es o no estresante. Ante una situación de este tipo, el individuo reconoce en primer lugar el estímulo estresor, y luego cognitivamente lo afronta con sus propios recursos o del entorno, para lograr el retorno del equilibrio (Lazarus y Folkman, 1984).

Cuando un estudiante experimenta alguna presión académica, un conflicto con la familia o vive algún problema social, la condición de estrés, no depende solo del evento, sino de cómo el estudiante lo percibe (evaluación cognitiva) y cómo responde a él -afrontamiento- (Camacho et al., 2024). Las reacciones emocionales o de comportamiento no son solo consecuencias, también modulan cómo el estrés afecta al estudiante. Las consecuencias del estrés académico recaen en el rendimiento del estudiante (Adom et al., 2020; Espinoza et al., 2020; Hernández y Sánchez, 2024; Huerta et al., 2023; Oña e Iglesias, 2025).

La investigación también se adhiere a la propuesta de Engel (1977) quién criticó el modelo biomédico tradicional por considerar una enfermedad, solo desde la perspectiva biológica, ignorando factores psicológicos y sociales que también influyen en el bienestar de las personas; al respecto propuso tres dimensiones que se relacionan entre sí: biológica, psicológica y social. Estas tres dimensiones interrelacionadas han dado cabida al análisis del estrés académico para comprender cómo el estudiante experimenta y enfrenta el estrés además de otros desafíos. La dimensión biológica se refiere a los cambios físicos que experimenta un estudiante

como el insomnio, la fatiga, el dolor de cabeza; la dimensión psicológica se refiere a la ansiedad, depresión, baja autoestima, miedo al fracaso; la dimensión social comprende el aislamiento, la presión familiar y conflictos con compañeros o profesores.

En este contexto se indaga si:

H1 El nivel de estrés académico está presente en los estudiantes del penúltimo semestre de las Licenciaturas en Contaduría y Administración de una universidad pública mexicana.

H2 El estrés académico influye negativa y significativamente en el rendimiento académico.

H3 El estrés académico influye positiva y significativamente en las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales de los estudiantes universitarios.

H4 Las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales influyen negativa y significativamente en el rendimiento académico.

## **Metodología**

Se desarrolló una investigación con diseño no experimental, enfoque cuantitativo, de corte transversal ya que los datos se recolectaron en un solo momento, en abril de 2025, justo a una semana de la presentación de exámenes. El estudio fue de tipo descriptivo y permitió relatar los hallazgos encontrados. Se determinó una muestra probabilística por estratos de una población total de 690 estudiantes de la Universidad Autónoma del Estado de México, integrada por 333 estudiantes inscritos en 8º y 9º semestre de la Lic en Contaduría y 357 de la Lic. en Administración; la muestra final quedó conformada por 209 estudiantes de la Licenciatura en Contaduría y 150 estudiantes de la Licenciatura en Administración, esta muestra reportó 52% de respuesta del total de estudiantes. Se seleccionaron grupos al azar, los estudiantes recibieron la invitación a contestar la encuesta en línea donde la primera pregunta fue un filtro (sí-no) que expresó la libre voluntad de participar en la encuesta -con el fin de perfilar un estudio de carácter ético-.

En la primera sección del cuestionario se integraron 7 preguntas sobre datos sociodemográficos del estudiante. Para la segunda sección, se empleó el cuestionario SISCO (Barraza, 2007) que incluyó una pregunta sobre el nivel auto percibido de estrés académico; 6 preguntas sobre reacciones físicas definidas como alteraciones al cuerpo físico; 5 preguntas sobre reacciones psicológicas identificadas como aquellas que derivan de las funciones cognoscitivas o emocionales de la persona como inquietud, problemas de concentración, bloqueo mental, depresión, etc.; 4 preguntas sobre reacciones comportamentales definidas como reacciones involucradas en la conducta de la persona, como discutir, conflictos, aislamiento, absentismo, aumento o reducción del consumo de alimentos, etc. (Barraza, 2007, 2010). La escala de las preguntas fue de tipo Likert (1 - 5, donde 1 es poco y 5 es mucho). Finalmente se agregó una pregunta referente al rendimiento académico, es decir, el alumno encuestado reportó su promedio acumulado al semestre anterior.

## **Resultados y discusión**

### **Descripción de la muestra**

La tabla 1 describe los resultados de los datos sociodemográficos. El total de respuestas recibidas correspondió al 52 % del total de la población de estudiantes inscritos en las Licenciaturas de Contaduría y Administración. La muestra se constituyó por 58 % estudiantes de la Licenciatura en Contaduría y 42 % de la Licenciatura en Administración. La mayoría de los encuestados (87 %) cursa el 8º semestre; 34 % de los estudiantes además de estudiar dedican parte de su tiempo a cumplir con sus horas de servicio social, el 28 % trabaja formalmente y el 38 % dedica su tiempo solo a estudiar. El 95 % tiene un promedio mayor a 8 puntos en escala de 10. El 42 % de la muestra son hombres y 58 % está representado por mujeres. El 92 % son jóvenes de menos de 23 años. Casi el total de los estudiantes encuestados aún vive con su familia, y son solteros.

### **Nivel de estrés**

La encuesta se realizó una semana antes de presentar exámenes y registró que el 19 % de los estudiantes percibe un nivel leve de estrés, 69 % percibe un nivel moderado y 12 % percibe un nivel de estrés profundo<sup>1</sup>. Este resultado permite comprobar la primera hipótesis: El nivel de estrés académico está presente en los estudiantes del penúltimo semestre de las Licenciaturas en Contaduría y Administración de una universidad pública mexicana.

Al comparar este resultado con otros estudios se encuentra cierta coincidencia en estudiantes universitarios mexicanos, por ejemplo, Silva et al. (2020) reportaron haber obtenido un nivel de estrés moderado; Armenta et al. (2020) reportaron 73 % de estrés medio; Saldaña et al. (2022) descubrieron que 57.21 % del estrés percibido es dañino, siendo las mujeres las de mayor impacto; Sánchez et al. (2022) detectaron 68 % de estrés académico en nivel moderado; Huerta et al. (2023) encontraron que el estrés académico fue alto en 74 %; Hernández y Sánchez (2024) confirmaron alta prevalencia del estrés académico. Arcos et al. (2025) concluyeron que el 66.7 % de los estudiantes presentó estrés académico moderado. García y Pérez (2025) detectaron que 75 % de los estudiantes presentaron un nivel alto de estrés.

En universitarios españoles Crego et al. (2016) detectaron índices notables de estrés en los primeros años de estudio. En universitarios colombianos, Espinoza et al. (2020) reportaron 46 % de estrés alto, 31 % medio y 22 % bajo. En universitarios de Bolivia, Licht et al. (2021) encontraron 62.1 % de estrés con nivel moderado en estudiantes que trabajan y 60.5 % en estudiantes que solo están dedicados al estudio. En universitarios cubanos, Martínez et al. (2023) detectaron 40.83 % de estrés promedio, 30.99 % alto y 11.27 % estrés muy alto. Rivera et al. (2025) en universitarios de Ecuador detectaron 36 % de estrés severo y 49 % moderado. En Ecuador Oña e Iglesias (2025) detectaron estrés en 31 % con nivel leve, 40 % medio y 29 % alto. Los estudios referidos confirman los resultados de esta investigación, la existencia del estrés académico en estudiantes universitarios.

<sup>1</sup> De acuerdo al baremo de Barraza (2008) el nivel de estrés es leve si oscila entre 0-33%, moderado entre 34-66% y profundo entre 67-100%.

**Tabla 1.**

Datos sociodemográficos de los alumnos encuestados por licenciatura.

Licenciatura	Contaduría	%	Administración	%	Sub total	Total
	209	58%	150	42%	359	100%
<b>Semestre</b>						
8°.	172	55%	139	45%	311	87%
9°.	37	77%	11	23%	48	13%
<b>Ocupación además de estudiar</b>						
Servicio social	76	62%	46	38%	122	34%
Trabaja formalmente	54	54%	46	46%	100	28%
Solo estudia	79	58%	58	42%	137	38%
<b>Promedio acumulado al semestre anterior</b>						
9-10	88	54%	75	46%	163	45%
8-8.9	106	59%	73	41%	179	50%
7-7.9	14	88%	2	13%	16	5%
6-6.9	1	100%	0	0%	1	
<b>Género</b>						
Hombre	96	63%	56	37%	152	42%
Mujer	113	55%	94	45%	207	58%
<b>Edad</b>						
19-20	11	79%	3	21%	14	4%
20.1-21	57	59%	39	41%	96	27%
21.1-22	84	51%	82	49%	166	46%
22.1-23	38	72%	15	28%	53	15%
Más de 23.1	19	63%	11	37%	30	8%
<b>Vive</b>						
Solo (a)	14	56%	11	44%	25	7%
Con amigos	8	89%	1	11%	9	3%
Con pareja	2	50%	2	50%	4	1%
Con familiares	185	58%	136	42%	321	89%
<b>Estado civil</b>						
Soltero (a)	204	58%	145	42%	349	97%
Casado (a)	2	50%	2	50%	4	1%
Unión libre	3	50%	3	50%	6	2%
<b>Nivel autopercebido de estrés</b>						
Leve	49	73%	18	27%	67	19%
Moderado	134	54%	115	46%	249	69%
Profundo	26	60%	17	40%	43	12%

**Análisis descriptivo de las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales**

La tabla 2, presenta datos que corroboran la condición de normalidad de los datos, las variables estudiadas se mantienen arriba de la media aritmética y el ratio de la confiabilidad calculada con el alfa de Cronbach es aceptable según Henseler et al. (2009).

Las reacciones físicas se manifiestan en primer lugar, seguidas de las psicológicas y las comportamentales. En línea con Adom et al. (2020), cuando el estrés académico es excesivo puede dañar la salud del estudiante por lo que es conveniente un manejo adecuado para no desencadenar estas consecuencias; las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales provocadas por el estrés pueden ejercer una presión en las competencias individuales para afrontar el contexto universitario (Espinosa et al., 2020; Hernández y Sánchez, 2024).

**Tabla 2.**

Resultados descriptivos por variable

	Media	Desv. estándar	Asimetría	Curtosis	Alfa Cronbach
Reacciones físicas	2.887	0.844	0.223	-0.173	0.855
Reacciones psicológicas	2.826	0.776	0.254	0.271	0.854

	Media	Desv. estándar	Asimetría	Curtosis	Alfa Cronbach
Reacciones comportamentales	2.735	0.738	0.457	0.727	0.740

El estrés académico provoca varias reacciones físicas, los resultados revelaron posiciones arriba de la media, despuntan la somnolencia y el hábito de rascarse o morderse las uñas, le siguen la fatiga, trastorno del sueño, problemas digestivos y dolores de cabeza (tabla 3).

Nuestros resultados coinciden con investigaciones similares en estudiantes mexicanos: Restrepo et al. (2020) detectaron que la somnolencia o mayor necesidad de dormir se manifiesta en primer lugar; Huerta et al. (2023) catalogaron en primer lugar el trastorno del sueño; el estudio de Hernández y Sánchez (2024) resaltó la fatiga crónica, el trastorno del sueño y problemas de dermatitis; Arcos et al. (2025) identificaron como reacciones detonantes la fatiga crónica, los trastornos del sueño y el dolor de cabeza; y García y Pérez (2025) reportaron insomnio provocado por el estrés académico.

**Tabla 3.**  
Reacciones físicas.

Ítem	Media	Error estándar	Desv. estándar
RF23 Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3.19	0.0571	1.0820
RF22 Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	3.03	0.0654	1.2392
RF19 Fatiga crónica (cansancio permanente)	2.92	0.0588	1.1149
RF18 Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	2.85	0.0591	1.1194
RF21 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.67	0.0563	1.0665
RF20 Dolores de cabeza o migrañas	2.66	0.0540	1.0224

Las reacciones psicológicas que los estudiantes manifestaron como producto del estrés académico reflejaron problemas de concentración, inquietud, ansiedad, angustia y desesperación y en menor medida se manifestaron la depresión y tristeza, y el sentimiento de agresividad o aumento de la irritabilidad (tabla 4).

Los resultados de esta investigación se encuentran en línea con Huerta et al. (2023) el estrés perjudica la salud física y mental. Martínez et al. (2023) detectaron problemas de concentración, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia y desesperación; Hernández y Sánchez (2024) detectaron sentimientos de ansiedad, angustia y desesperación; por su parte, Arcos et al. (2025) encontraron en el siguiente orden: la inquietud, la ansiedad y los problemas de concentración; García y Pérez (2025) reportaron ansiedad y agotamiento emocional provocados por el estrés académico.

**Tabla 4.**  
Reacciones psicológicas.

Ítem	Media	Error estándar	Desv. estándar
RP27 Con qué frecuencia presentas problemas de concentración.	3.06	0.0467	0.8840
RP24 Con qué frecuencia presentas inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo (a)).	2.95	0.0496	0.9395
RP26 Con qué frecuencia presentas ansiedad, angustia o desesperación.	2.87	0.0542	1.0277
RP25 Con qué frecuencia presentas sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	2.68	0.0530	1.0035
RP28 Con qué frecuencia presentas sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	2.58	0.0536	1.0161

Derivado del estrés académico, el comportamiento de los estudiantes encuestados es afectado con manifestaciones de desgano para realizar las labores escolares y presentan desequilibrio en su alimentación. En menor medida, pero arriba de la media, se presentó el aislamiento y el conflicto o tendencia a la discusión.

En la misma línea se encuentran los resultados de Restrepo et al. (2020) y Huerta et al. (2023) quienes detectaron en primer lugar al aumento o reducción del consumo de alimentos. Martínez et al. (2023) detectaron desgano para realizar sus labores académicas. Asimismo, Hernández y Sánchez (2024) detectaron la presencia preponderante del aislamiento y el comportamiento agresivo. Arcos et al. (2025) detectaron como prioritarios los síntomas de aislamiento, el aumento del consumo de alimentos y la presencia del conflicto.

**Tabla 5.**  
Reacciones comportamentales.

Ítem	Media	Error estándar	Desv. estándar
RC31 Con qué frecuencia tienes desgano para realizar las labores escolares.	2.96	0.0479	0.9082
RC32 Con qué frecuencia tienes aumento o reducción del consumo de alimentos	2.84	0.0546	1.0338
RC30 Con qué frecuencia tienes aislamiento de los demás.	2.74	0.0527	0.9991
RC29 Con qué frecuencia tienes conflicto o tendencia a polemizar a discutir.	2.41	0.0523	0.9899

### Influencia del estrés académico en las reacciones de los estudiantes

La tabla 6 presenta los valores de las correlaciones detectadas. El nivel de estrés académico correlacionó negativa y significativamente con el rendimiento académico, lo que explica que a mayor nivel de estrés, menor rendimiento académico. Este resultado permitió la aceptación de la segunda hipótesis planteada y lleva a comprobar que estos resultados se encuentran en línea con el estudio de Adom et al. (2020), el estrés académico tiene un impacto negativo significativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios; estos autores concluyeron que el estrés académico excesivo puede llegar a desvalorizar el progreso del trabajo académico y limita el desarrollo académico. Espinoza et al. (2020) confirmaron que el estrés influye en las diferentes actividades de la vida del estudiante universitario, especialmente en el rendimiento académico, la justificación deriva del gran volumen de material para estudiar y las tareas asignadas por los profesores. García y Pérez (2025) detectaron que el estrés académico impactó el desempeño académico y el bienestar de los estudiantes. En el área de salud, es más notoria la influencia negativa del estrés académico en el rendimiento académico, la exigencia del programa y el cumplimiento de las prácticas de salud incrementan el nivel de estrés (Oña e Iglesias, 2025).

Por el contrario, Licht et al. (2021) y Martínez et al. (2023) encontraron que la relación entre el estrés y el rendimiento académico es casi nula sin llegar a alcanzar significación estadística. Al respecto, Armenta et al. (2020) sostienen que el estrés como método de alerta, puede ser positivo y retar al estudiante a obtener mejores resultados.

Las correlaciones del nivel de estrés con las tres reacciones resultaron ser positivas significativas, las físicas (0.503;  $p < 0.001$ ) y las psicológicas (0.550;  $p < 0.001$ ) alcanzaron un efecto fuerte; por su parte las reacciones comportamentales (0.456;  $p < 0.001$ ) tuvieron un efecto moderado (Cohen, 1988). Esto significa que el estrés académico que autoperiben los estudiantes genera reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Este resultado lleva a la aceptación de la tercera hipótesis, y encuentra coincidencia con Martínez de la Rosa et al. (2024) en su investigación de estudiantes mexicanos quienes encontraron una correlación significativa, que varía de moderada a fuerte, que les permitió destacar que el estrés percibido derivado de las demandas académicas se asocia con reacciones físicas, comportamentales y psicológicas adversas (tabla 6).

Finalmente la cuarta hipótesis es parcialmente aceptada ya que las reacciones físicas correlacionan negativa significativamente con el rendimiento académico con un efecto casi débil (Cohen, 1988), y no hay correlación significativa del rendimiento con las reacciones psicológicas y comportamentales. Es decir, cuando un estudiante sufre alguna manifestación que afecta su salud física puede afectar su rendimiento, pero las alteraciones psicológicas o comportamentales no tienen efecto en el rendimiento (tabla 6).

**Tabla 6.**  
Correlaciones Pearson.

	Nivel de estrés académico	Rendimiento	Reacciones físicas	Reacciones psicológicas
Rendimiento	-0.159**			
Reacciones físicas	0.503**	-0.131*		
Reacciones psicológicas	0.550**	-0.103	0.750**	
Reacciones comportamentales	0.456**	-0.059	0.671**	0.748**

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

En este contexto el profesor juega un papel muy importante, puede amortiguar la experiencia del estrés al desarrollar en el estudiante actitudes positivas (Adom et al., 2020) encaminadas a promover habilidades personales, autoconocimiento, motivación, transferencia y aprendizaje (Trigueros et al., 2020). Asimismo, los gestores educativos deben prestar atención a las consecuencias del estrés académico, con el fin de diseñar estrategias que mejoren la calidad de vida de los estudiantes.

### Conclusiones

El objetivo de la presente investigación se cumplió. Se detectó la presencia de estrés académico en los estudiantes de una universidad mexicana (leve 19%, moderado 69%, profundo 12%).

Se aceptó que el estrés correlaciona de forma inversa con el rendimiento, es decir, a un nivel de estrés más alto, el rendimiento del estudiante es menor. La justificación se presenta al retomar el perfil de los estudiantes encuestados y que habría que considerar que se encuentran al final de su carrera profesional donde la mayoría se encuentra realizando su servicio social, desarrollando prácticas profesionales y otros ya cuentan con un trabajo formal. La literatura avala que una próxima inserción a un mercado laboral, una independencia familiar, o a la formalización de una vida en pareja, son condiciones retadoras estresantes que el estudiante debe enfrentar.

Si bien todas las reacciones resultaron ser consecuencia del estrés académico, las reacciones físicas encabezan la lista, y se manifestaron principalmente en síntomas de somnolencia o mayor necesidad de dormir y en el hábito de rascarse o morderse las uñas. Las reacciones psicológicas que se manifiestan en primer lugar como producto del estrés académico son la falta de concentración y la inquietud. El estrés afecta el comportamiento del estudiante, quien manifiesta desgano para realizar las labores escolares y desequilibrio en su alimentación.

Finalmente, esta investigación concluye que las reacciones físicas si tienen influencia en el rendimiento académico, pero las reacciones psicológicas y las comportamentales no.

Nuestros resultados dan luz a los gestores de la educación, en primer lugar se considera al profesor como el facilitador importante que puede influir para que el estudiante maneje de mejor manera su estrés. Se sugiere capacitar al personal académico en el manejo del estrés. Por su parte las autoridades universitarias pueden ofrecer ayuda psicológica y médica, así como implementar mecanismos que contribuyan a incrementar la calidad de vida del estudiante, en este sentido la tutoría, los talleres culturales y deportivos podrían sensibilizar y motivar al estudiante a canalizar de forma eficiente el estrés; los planes de estudio podrían integrar dinámicas y novedades para reducir los efectos adversos del estrés en el rendimiento académico.

La contribución empírica de esta investigación se refleja en un diagnóstico de la situación de estrés que viven los estudiantes de esta universidad. Sugiere las áreas de oportunidad que las autoridades deben tomar en cuenta para disminuir el índice de estrés académico. Los resultados han sido coincidentes con otras investigaciones en el contexto universitario mexicano, lo cual incrementa la credibilidad de la información.

También se contribuye a la teoría sobre el estrés académico, al profundizar en el conocimiento de un tema cuya importancia radica en efectos colaterales que el estrés puede acarrear al dañar la salud y el rendimiento de un estudiante.

Es importante continuar este tipo de investigaciones que aportan información para mejorar la calidad de vida de una comunidad universitaria. Queda para futuras investigaciones la realización de estudios longitudinales que den una perspectiva del desarrollo de la evolución del estrés académico.

La limitación del estudio podría relacionarse con la respuesta que aporta el estudiante, ya que se trata de su “autopercepción”, pese a que se han contrastado los resultados con otros estudios de la misma índole y se han encontrado coincidencias. Sin embargo, la fortaleza en las respuestas se nota en el uso de una muestra representativa, aunque se sugiere cautela en la generalización de la información.

### Declaración de Conflictos de Interés

No declaran conflictos de interés.

### Contribución de autores

Autor	Concepto	Curación de datos	Análisis/ Software	Investigación Metodología	Proyecto/ recursos / fondos	Supervisión/ validación	Escritura inicial	Redacción: revisión y edición final
1	X		X	X	X	X	X	X
2	X			X			X	X
3	X	X					X	X

### Financiamiento

Ninguno.

### 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. [https://www.researchgate.net/publication/327202330\\_Effect\\_of\\_stress\\_on\\_academic\\_performance\\_of\\_students\\_in\\_different\\_streams](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/pjssh/browse/regular-issue?article=JSSH-4831-2019>
- Arcos, A. M., Pérez, G. R. E., Andrade, H. E., Garduño, G. H. y Sauza, E. R. (2025). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Morelia, Michoacán. *Vitalia, Revista Científica y Académica*, 6(1), enero-febrero, 457-470. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v6i1.490>
- Armenta, Z. L. Quiroz, C. C., Abundis, de L. F. y Zea, V. A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios, Educación*, 41 (48), Art. 30, 302-415. <https://revistaespacios.com/a20v41n48/a20v41n48p30.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. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4937977/>
- Barraza, M. A. (2007). El inventario SISCO del estrés académico. *Investigación Educativa Duranguense*, No. 7, 89-93. [https://www.researchgate.net/publication/28175062\\_El\\_inventario\\_SISCO\\_del\\_Estres\\_Academico](https://www.researchgate.net/publication/28175062_El_inventario_SISCO_del_Estres_Academico)
- Barraza, M. A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/%20apl/article/view/67>
- Barraza, M. A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Caldera, J. F., Pulido, B. E. y Martínez, M. G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/antiores/7/007\\_Caldera.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/antiores/7/007_Caldera.pdf)
- Camacho, G. O., Pedroza, C. F. J., Navarro, C. G., de la Roca, C. J. M. y Fulgencio, J. M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha. Revista de Psicología*, 22, 42-53. <https://doi.org/10.35830/kcgm5244>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Edition, 2, Publisher, L. Erlbaum Associates. <https://utstat.utoronto.ca/brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>
- Crego, A., Carrillo-Díaz, 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(2), 165–172. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26834134/>



- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Espinoza, C. J. F., Hernández, L. J., Rodríguez, J. E., Chacín, M. y Bermúdez, P. V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-69. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- García, B. M. L. y Pérez, P. K. M. (2025). Estrés académico en estudiantes de enfermería con altas capacidades intelectuales: Estudio de casos en la Universidad Autónoma del Estado de Guerrero, México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, marzo, VI(2), 322. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i2.3628>
- Henseler, J., Ringle, C. M. & Sinkovics, R. R. (2009). The use of partial least squares path modeling in international marketing. *Advances in International Marketing*, 20, pp. 277-320. [https://doi.org/10.1108/S1474-7979\(2009\)0000020014](https://doi.org/10.1108/S1474-7979(2009)0000020014)
- Hernández, A. G. L. y Sánchez, L. M. L. (2024). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *RIDE. Rev. Iberoam. Investig. Desarro. Educ.* 15(29), Guadalajara jul./dic. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Huerta, R. M., Pérez, G. L. E., López, G. J., Uscanga, H. R. y Ríos, C. P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Rev Mex Med Forense*, 8(1), 1-19. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2993>
- 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 Multidisciplinary Student Research Conference (MDSRC)*, 4-14. Punjab, Pakistan: Wah Engineering College.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer.
- Licht, A. V., Soto, G. S. y Angulo, R. R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Revista Espacios, Educación*, 42 (07), Art. 6, 82-90. <https://www.revistaespacios.com/a21v42n07/a21v42n07p06.pdf>
- Martínez, P. J. R., Ortiz, C. Y. y Bermúdez, C. L. L. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 48, e3311. <https://revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/3311/pdf>
- Martínez de la Rosa, Y. S., Hernández, M., A., Bedoya, C. E. Y. y González, T. J. (2024). Relación entre estrés académico, afrontamiento, ansiedad, depresión y creencias en estudiantes universitarios. *Diversitas*, 20(2), 134-148. <https://doi.org/10.15332/22563067.10716>
- Oduwaiye, R. O., Yahaya, L. A., Amadi, E. C. & Tiamiyu, K. A. (2017). Stress level and academic performance of university students in Kwara State, Nigeria. *Makerere Journal of Higher Education*, 9(1), 103-112. <https://doi.org/10.4314/majohe.v9i1.9>
- OMS (Organización Mundial de la Salud). (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Oña, F. M. F. e Iglesias, L. M. (2025). Estrés Académico y su relación con el Rendimiento Académico de los Estudiantes tecnológicos de la carrera de Enfermería. *MQRInvestigar*, 9(2), e490. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e490>
- Palomino, M. & Nuñez, M. (2020). Stress, anxiety, and depression in social work students from Peru. *Rev Salud Pública*, 22, 1–8. <https://doi.org/10.15446/rsap.V22n6.95151>
- 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. [http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20\(3\)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf](http://www.pertanika.upm.edu.my/resources/files/Pertanika%20PAPERS/JSSH%20Vol.%2026%20(3)%20Sep.%202018/51%20JSSH-2949-2018.pdf)
- Restrepo, J., Sánchez, O. y Castañeda, Q. T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Psicoespacios*, 14 (24), 23-47. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rivera, D., Caizaluisa, C. y Guerrero, A. (2025). Impacto del estrés académico en la atención selectiva de los estudiantes universitarios. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, 22(43), 62-78. <https://doi.org/10.29197/cpu.v22i43.645>
- 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. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/8466>
- 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>
- Sánchez, D. J. P., Damián, M. E., Pozo, O. M. C. y Baz, S. A. (2022). Estrés académico y ansiedad en estudiantes de psicología. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, No. 1, Artículo 46. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3283>
- Silva, R. M. F., López, C. J. J. y Meza, Z. C. M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, Universidad Autónoma de Aguascalientes México, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- 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), 9089; <https://doi.org/10.3390/ijerph17239089>
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The level of stress among college students: A case in the college of education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4), 1-18. <https://doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691>