



Artículo de Original

Factores Psicosociales del Estrés Académico en Universitarios: Implicaciones para la Planificación Educativa

*Psychosocial Factors of Academic Stress in University Students:
Implications for Educational Planning*

Autores:

Segundo Alexander Rosado Martinez
Universidad Estatal de Milagro
Milagro – Ecuador

alexrosado1996@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-7655-1279>

Corresponding Author: Segundo Alexander Rosado Martinez, alexrosado1996@hotmail.com

Reception date: 07-Enero-2023 **Acceptance:** 5-Febrero-2023 **Publication:** 10-Febrero-2023

How to cite this article:

Factores psicosociales del estrés académico en universitarios: implicaciones para la planificación educativa. (2023). *Sage Sphere Higher Education*, 1(1), 1-10. <https://sagespherejournal.com/index.php/SSHE/article/view/68>

RESUMEN

El estrés ha despertado creciente interés en la comunidad científica debido a sus efectos negativos en el rendimiento académico de los estudiantes, ya que puede generar ansiedad, angustia, trastornos psicológicos y conflictos tanto familiares como sociales. Esta investigación tuvo como objetivo principal identificar el





nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, correspondiente al periodo académico 2021-2. El estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, bajo el paradigma positivista y con un método deductivo; fue de tipo descriptivo-exploratorio, con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes cuyas edades fluctúan entre los 18 y 22 años. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta con preguntas semiestructuradas orientadas a identificar los niveles de estrés académico. La confiabilidad del instrumento fue verificada mediante el coeficiente de Cronbach, arrojando un resultado de 0,841, lo cual indica una alta consistencia interna. Entre los hallazgos más significativos se identificó la presencia de un estrés académico considerable, acompañado de síntomas físicos y psicológicos, como alteraciones del sueño, cefaleas, tensión muscular, irritabilidad y episodios de ansiedad. En conclusión, se evidenció que a medida que los estudiantes progresan en su formación académica, el nivel de estrés tiende a incrementarse; no obstante, muchos de ellos logran gestionar mejor los síntomas gracias a la práctica de actividades recreativas y a una adecuada organización del tiempo.

Palabras clave: Estrés académico, Educación superior, Estrategias de afrontamiento, Salud mental estudiantil

ABSTRACT

Stress has sparked growing interest in the scientific community due to its negative effects on students' academic performance. It can generate anxiety, distress, psychological disorders, and family and social conflicts. The main objective of this research was to identify the level of academic stress among students in the Early Childhood Education program at the Peninsula de Santa Elena State University, corresponding to the 2021-2022 academic year. The study was conducted using a quantitative approach, under the positivist paradigm and using a deductive method; it was descriptive-exploratory, with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 30 students between the ages of 18 and 22. Data collection involved a survey with semi-structured questions aimed at identifying levels of academic stress. The reliability of the instrument was verified using Cronbach's coefficient, yielding a result of 0.841, indicating high internal consistency. Among the most significant findings was the presence of considerable academic stress, accompanied by physical and psychological symptoms such as sleep disturbances, headaches, muscle tension, irritability, and anxiety episodes. In conclusion, it was evident that as students progress through their academic studies, their stress levels tend to increase; however, many of them are able to better manage their symptoms through recreational activities and proper time management.

Keywords: Academic stress, Higher education, Coping strategies, Student mental health

1. INTRODUCCIÓN



El fenómeno del estrés ha captado el interés de numerosos investigadores debido a su impacto directo en el rendimiento académico de los estudiantes. Sus consecuencias pueden manifestarse en forma de ansiedad, angustia, desequilibrios psicológicos y alteraciones tanto en el ámbito familiar como en el social. En este marco, la crisis sanitaria provocada por el COVID-19 representó un hito que intensificó los niveles de preocupación colectiva, revelando cuadros críticos de estrés en la población (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020, p. 2). A pesar de la superación de las fases más críticas de la pandemia, sus secuelas siguen siendo palpables en la comunidad universitaria. El impacto del estrés persiste, estrechamente vinculado a la carga excesiva de tareas académicas impuestas en la modalidad virtual, adoptada como medida preventiva para contener los contagios.

El estrés académico en el contexto universitario

En este sentido, Restrepo et al. (2020) describen el estrés académico como una respuesta generada por los estudiantes frente a las exigencias propias del entorno formativo. Se trata de una reacción emocional que emerge cuando se perciben dichas demandas como excesivas o amenazantes. Silva-Ramos et al. (2020) coinciden al definirlo como “un estado producido cuando el estudiante percibe negativamente las demandas de su entorno educativo”. Esto implica que, al enfrentar múltiples compromisos —como la entrega de tareas, elaboración de ensayos o redacción de informes— el estudiante puede experimentar un estado de agotamiento físico y mental, acompañado de ansiedad, insomnio, disminución del rendimiento académico e incluso abandono de los estudios.

La planificación como estrategia frente al estrés

Desde otra perspectiva, Carriazo-Díaz et al. (2020) señalan que la planificación educativa representa una herramienta clave para mitigar los efectos del estrés académico. Esta práctica permite al estudiante organizar sus actividades en función de metas concretas, determinando qué tareas realizar, con qué recursos y bajo qué estrategias, con el objetivo de optimizar su rendimiento académico. De este modo, una adecuada planificación contribuye significativamente a la reducción del estrés, al facilitar el cumplimiento ordenado de las obligaciones académicas en los plazos establecidos.

Factores generadores de estrés en el entorno educativo

Según Phillip-Rice y González-Salinas (2000), cualquier factor que altere la dinámica armónica del aula o interfiera en el desarrollo regular de las actividades educativas puede considerarse una fuente potencial de estrés. Dichos elementos, al incidir negativamente en la rutina académica, afectan la capacidad de los estudiantes para desenvolverse con normalidad en el entorno escolar.

Objetivo de la investigación

A partir de estos antecedentes, el presente estudio se propone como objetivo principal **determinar**



el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, durante el periodo académico 2021-2, en consideración al impacto que este fenómeno tiene en la experiencia estudiantil, manifestándose a través de síntomas como el nerviosismo y una marcada tensión emocional.

2. METODOLOGÍA

Enfoque metodológico de la investigación

Para cumplir con el objetivo propuesto, se partió de los postulados de las líneas de investigación vinculadas a la producción de conocimiento. En este sentido, el estudio se desarrolló dentro del **paradigma positivista**, con el propósito de construir una “concepción científica del mundo”, apoyada en el uso de la lógica matemática, la observación sistemática y la experimentación (González-Morales, 2003). Este paradigma se fundamenta en el **método deductivo**, el cual, según Abreu (2014), facilita la identificación de las características de la realidad a partir de generalizaciones previamente establecidas. Se adoptó un **enfoque cuantitativo**, dado que se evaluaron variables en función de magnitudes medibles como capacidad, cantidad o extensión (Cerdeña-Gutiérrez, 1993).

Diseño y tipo de estudio

El estudio adoptó un **diseño no experimental**, ya que no se manipularon intencionadamente las variables observadas, siguiendo el planteamiento de Hernández-Sampieri et al. (2014). Se trató de una investigación **descriptiva-exploratoria**, centrada en examinar el estrés académico y los modos de afrontamiento utilizados por estudiantes universitarios, además de analizar las diferencias sintomatológicas relacionadas con dicho estrés. El corte fue **transversal**, pues los datos se recopilaron en un único momento temporal.

Población y muestra

De acuerdo con López (2004), una población se define como el conjunto de individuos que comparten ciertas características. Para esta investigación, se aplicó un **muestreo no probabilístico por conveniencia**, mediante el cual se seleccionaron 30 estudiantes pertenecientes a la carrera de Educación Inicial de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. La muestra quedó conformada por 15 estudiantes del tercer semestre y 15 del séptimo semestre, cuyas edades oscilaban entre los 18 y 22 años.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó la técnica de la **encuesta**, entendida como un conjunto de procedimientos estandarizados para la recolección ordenada de información (Casas-Anguila et al., 2003). Para ello, se elaboró un



cuestionario semiestructurado, organizado en tres ejes temáticos: **nivel de estrés** (8 indicadores), **manejo del estrés** (21 indicadores) y **planificación y realización de tareas** (8 indicadores).

La validez del instrumento fue determinada mediante el procedimiento de **Juicio de Expertos**, el cual consiste en recopilar opiniones informadas de personas con reconocida experiencia en el área, quienes emiten valoraciones fundamentadas sobre la pertinencia del instrumento (Robles-Garrote & Rojas, 2015). En este estudio, los expertos coincidieron en que los ítems del cuestionario eran adecuados para los objetivos investigativos. Posteriormente, la encuesta fue aplicada a través de **Google Forms**, tras obtener las autorizaciones necesarias para su implementación.

Validación y análisis estadístico

Para la medición de las respuestas se empleó una **escala de Likert**, reconocida por su utilidad para recoger información significativa en el ámbito de la investigación (Bernal, 2010). Los valores asignados fueron: (1) Nunca, (2) Casi nunca, (3) Ocasionalmente, (4) Casi todos los días, y (5) Todos los días.

La **confiabilidad del instrumento** fue calculada mediante el **coeficiente Alpha de Cronbach**, el cual permite estimar la consistencia interna del cuestionario, midiendo la correlación de cada ítem con los demás (Quero-Virla, 2010). Cuanto más cercano a 1 sea el resultado, mayor será la consistencia de los ítems entre sí. En este caso, el análisis realizado con el software **SPSS** arrojó un valor de **0,841**, lo que determinó que el instrumento es confiable y aplicable.

Para el procesamiento de los datos obtenidos, se utilizó el programa **SPSS Statistics**, empleando **estadística descriptiva** para calcular medidas de tendencia central (media, mediana y moda), frecuencias y desviaciones estándar. Como lo señalan Hernández-Sampieri et al. (2014), este tipo de análisis facilita la interpretación de los datos cuantitativos recolectados mediante encuestas.

3. RESULTADOS

De acuerdo con los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento, el hallazgo más relevante del estudio fue la alta presencia de estrés en los estudiantes encuestados. Este nivel elevado de tensión se ve acompañado por una serie de manifestaciones físicas y psicológicas, tales como alteraciones en los patrones de sueño, cefaleas, tensión muscular, episodios de ansiedad e irritabilidad. A continuación, se exponen tres tablas estadísticas que corresponden a los ejes temáticos abordados:

Tabla
Nivel de Estrés

1



Características	Débil (%)	Intermedio (%)	Alto (%)	Total (%)
Tercer semestre	28,6	57,1	14,3	100
Séptimo semestre	25,0	43,8	31,2	100

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de la carrera de Educación Inicial, elaboración propia (2021).

El análisis de la Tabla 1 revela que los estudiantes del séptimo semestre presentan un incremento notable en el nivel alto de estrés en comparación con quienes cursan el tercer semestre. Por otra parte, en los niveles bajo e intermedio, son los estudiantes del tercer semestre quienes registran porcentajes superiores.

Tabla
Manejo del Estrés

2

Características	Débil (%)	Intermedio (%)	Alto (%)	Total (%)
Tercer semestre	14,3	78,6	7,1	100
Séptimo semestre	18,8	56,2	25,0	100

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de la carrera de Educación Inicial, elaboración propia (2021).

En relación con el manejo del estrés, como se muestra en la Tabla 2, los estudiantes del séptimo semestre registran un mayor porcentaje en el nivel alto. No obstante, en los niveles débil e intermedio, son los estudiantes del tercer semestre quienes presentan cifras más destacadas.

Tabla
Organización y Realización de Tareas

3

Características	Débil (%)	Intermedio (%)	Alto (%)	Total (%)
Tercer semestre	14,3	64,4	21,4	100
Séptimo semestre	18,8	56,2	25,0	100

Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de la carrera de Educación Inicial, elaboración propia



(2021).

Finalmente, la Tabla 3 evidencia que los niveles de compromiso en cuanto a la organización y ejecución de tareas son similares entre los dos grupos analizados, aunque con una leve diferencia en el nivel débil, siendo ligeramente mayor en el séptimo semestre.

4. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio evidencian que los estudiantes universitarios presentan un alto nivel de estrés, el cual se manifiesta mediante síntomas como fatiga, insomnio, inquietud, ansiedad, dificultades de concentración y bloqueos mentales. Estos resultados coinciden con los reportados por Rodríguez-Flores y Sánchez-Trujillo (2022), quienes señalan que estos síntomas responden a estresores frecuentes, tales como la sobrecarga de tareas académicas, la escasez de tiempo para cumplir con las actividades, los métodos de evaluación aplicados y la falta de una planificación adecuada.

Manejo del estrés

En cuanto al manejo del estrés, los estudiantes se sitúan en un nivel moderado. De acuerdo con lo planteado por Barraza-Macías (2008), ante la presencia de factores estresantes como los ya mencionados, se produce un desequilibrio sistémico que genera sintomatología específica, obligando al estudiante a indagar estrategias que le permitan regular y dominar el estrés. En este contexto, se hace imprescindible que el estudiante explore mecanismos para gestionar dicho estrés, de manera que logre un desarrollo integral en los ámbitos personal, social y, especialmente, académico. Asimismo, los estudiantes logran reconocer las señales del estrés en situaciones que lo desencadenan, y procuran mantener una estabilidad estructural que les permita enfrentar esos escenarios. A este respecto, Valdivieso-León et al. (2020) sostienen que, al aplicar estrategias de afrontamiento en contextos estresantes, el estudiante consigue mitigar sus efectos y retornar a un estado de equilibrio. Dicho de otro modo, el uso de estrategias de afrontamiento resulta efectivo para controlar el estrés dentro del ámbito académico.

Organización y realización de tareas

Respecto al eje relacionado con la organización y ejecución de tareas, se detecta un bajo porcentaje de estudiantes que gestionan adecuadamente su tiempo para cumplir con sus responsabilidades académicas. Es común observar comportamientos de procrastinación, entendida como “la tendencia a demorar el inicio o la finalización de tareas importantes hasta el punto de la incomodidad” (Rodríguez & Clariana, 2017). Este comportamiento refleja desorganización y revela una limitada atención a la planificación académica, frecuentemente causada por distracciones u otros factores, lo que incrementa los niveles de ansiedad debido al aplazamiento deliberado de las actividades. No obstante, Cedeño-Meza et al. (2020) subrayan la importancia de



fomentar en los estudiantes hábitos de estudio que fortalezcan habilidades como la planificación, organización y gestión del tiempo. Estas competencias favorecen el aprendizaje y el uso de técnicas eficaces para sintetizar y comprender contenidos académicos, lo que contribuye significativamente a la mejora del rendimiento académico. En consecuencia, el uso de herramientas adecuadas permite a los estudiantes gestionar de forma más efectiva su tiempo y sus actividades, reduciendo así los niveles de estrés académico.

Limitaciones del estudio

Entre las principales limitaciones de esta investigación se encuentra el tamaño de la muestra, compuesta únicamente por 30 estudiantes pertenecientes a una Institución de Educación Superior (IES). Se recomienda, para estudios futuros, ampliar el número de participantes e incluir estudiantes de otras universidades del país, con el propósito de obtener resultados más representativos y generalizables.

5. CONCLUSIÓN

La investigación evidencia un elevado grado de estrés entre los estudiantes de tercer y séptimo semestre de la carrera de Educación Inicial en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, como resultado del contexto generado por la pandemia de COVID-19. Este estrés se manifiesta tanto a nivel físico como psicológico. Respecto al manejo del mismo, los resultados indican un nivel moderado, destacándose la utilización de estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes ante situaciones estresantes. Por otro lado, en lo concerniente a la planificación y cumplimiento de tareas académicas, se identificó que el 23,2% de los participantes muestran un bajo nivel de motivación, lo cual los hace más vulnerables a experimentar estrés de forma recurrente.

Relevancia del estudio en el contexto de la educación virtual

La trascendencia de esta investigación radica en el análisis de los niveles de estrés percibidos por los estudiantes universitarios en el marco del cambio hacia la modalidad virtual, provocado por la crisis sanitaria del COVID-19. En este sentido, el estrés se posiciona como una problemática constante dentro del entorno educativo, lo cual justifica su abordaje prioritario en investigaciones actuales y futuras.

Recomendaciones institucionales y estudiantiles

Se sugiere que la Institución de Educación Superior (IES) extienda el diagnóstico sobre el estrés al resto del estudiantado, con el objetivo de implementar medidas de intervención temprana que contribuyan a mitigar sus efectos. Igualmente, resulta imprescindible promover estrategias de control del estrés que favorezcan el equilibrio emocional y la organización personal del alumnado.



durante su proceso formativo. En este marco, se recomienda a los estudiantes incorporar métodos y herramientas de aprendizaje autónomo que faciliten una gestión eficiente del tiempo, contribuyendo así a reducir los síntomas asociados al estrés provocado por la sobrecarga académica.

Proyección para investigaciones futuras

Se espera que los hallazgos de este estudio sirvan como punto de partida para futuras investigaciones centradas en esta problemática, ampliando el análisis hacia nuevas variables dentro del ámbito educativo. Considerando que la población estudiada experimentó una transición abrupta hacia la educación virtual, resulta relevante dar seguimiento al estudio del estrés en el contexto del retorno a la presencialidad, a fin de comprender su evolución y proponer respuestas adecuadas desde las instituciones educativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, J. (2014). El método de la investigación. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9(3), 195–204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Barraza-Macías, 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.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Pearson Educación. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigación-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Carriazo-Díaz, C., Pérez-Reyes, M., & Gaviria-Bustamante, K. (2020). Planificación educativa como herramienta fundamental para una educación con calidad. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(3), 87–95. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3907048>
- Casas-Anguita, A., Repullo-Labrador, J. R., & Donado-Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación: Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención Primaria*, 31(8), 527–538. <https://n9.cl/8c9ru>
- Cedeño-Meza, J., Alarcón-Chávez, B., & Mielles-Vélez, J. (2020). Hábitos de estudio y rendimiento académico en los estudiantes de segundo nivel de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Dominio de las Ciencias*, 6(2), 276–301. <https://doi.org/10.23857/dc.v6i3.1218>
- Cerda-Gutiérrez, H. (1993). *Los elementos de la investigación: Cómo reconocerlos, diseñarlos y construirlos*. Editorial El Búho LTDA. https://kupdf.net/download/hugo-cerda-los-elementos-de-la-investigacion_58feb4ecdc0d600975959e80_pdf
- González-Morales, A. (2003). Los paradigmas de la investigación en ciencias sociales. *Islas*, 45(138), 125–135. <https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/572/532>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- López, P. L. (2004). Población y muestreo. *Epidemiología Clínica: Investigación Clínica*, 9(8), 129–139. <http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/3848/Epidemiologia-Clinica.html>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-



- Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4), 1–10. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Phillip-Rice, F., & González-Salinas, C. (2000). *Adolescencia, desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall. <https://www.casadellibro.com/libro-adolescencia-desarrollo-relaciones-y-cultura/9788483220498/688226>
- Quero-Virla, M. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 12(2), 248–252. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf>
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., & Castañeda-Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17–37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Robles-Garrote, P., & Rojas, M. del C. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, 18. https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf
- Rodríguez, A., & Clariana, M. (2017). Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45–60. <https://doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- Rodríguez-Flores, E., & Sánchez-Trujillo, M. de los Á. (2022). Estrés académico en estudiantes de Ciencias de la Salud en la modalidad de educación a distancia en tiempos de COVID-19. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación*, 21(45), 51–69. <https://doi.org/10.21703/0718-5162.v21.n45.2022.003>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocolote, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: Educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>

Conflicto de Intereses: Los autores afirman que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, aseguran que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.