

SSMS-Vol.3. N1. 071

Uso de plataformas educativas digitales y estrés académico en estudiantes universitarios

Use of digital educational platforms and academic stress among university students

Autores:

Gioconda Alejandra Imbaquingo Vega
CIDPROS – Centro de Innovación y Desarrollo Profesional
Milagro – Ecuador
gaiv2306@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-4615-7336>

Christian Alfredo Santana Villamar
CIDPROS – Centro de Innovación y Desarrollo Profesional
Milagro – Ecuador
drchristiansantana16@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-4031-4567>

Sofía Maricela Granda Guamán
CIDPROS – Centro de Innovación y Desarrollo Profesional
Milagro – Ecuador
tamias3344@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-2183-0160>

Jason David Ortiz Montero
Universidad Técnica de Ambato
Ambato – Ecuador
jd.ortiz@uta.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3198-6082>

Carlos Andrés López Chun
Investigador Independiente
Portoviejo – Ecuador
armassignacio4@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2805-7290>

Marcos Israel Naranjo Flores
Universidad Técnica de Manabí
Manabí – Ecuador
marcos.naranjo@utm.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8698-2062>

Autor de correspondencia: Gioconda Alejandra Imbaquingo Vega, gaiv2306@gmail.com

Recepción: 18-marzo-2026

Aceptación: 03-junio-2026

Publicación: 09-julio-2026



Cómo citar este artículo:

Imbaquingo Vega, G. A., Santana Villamar, C. A. ., Granda Guamán, S. M. ., Ortiz Montero, J. D.,
López Chun, C. A. ., & Naranjo Flores, M. I. . (n.d.). Uso de plataformas educativas digitales y
estrés académico en estudiantes universitarios. *Sage Sphere Multidisciplinary
Studies*. <https://doi.org/10.63688/dgxsw65>

© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una
licencia Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) que permite el uso,
distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea correctamente
citada.



RESUMEN

Introducción: La incorporación de plataformas educativas digitales ha transformado los procesos de enseñanza y aprendizaje en la educación superior, generando beneficios para la gestión académica, pero también nuevos desafíos relacionados con el bienestar estudiantil. **Objetivo:** En este contexto, el objetivo de la investigación fue determinar la relación entre el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios. **Metodología:** Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 177 estudiantes universitarios, quienes respondieron dos escalas tipo Likert de elaboración propia, previamente validadas mediante juicio de expertos y con excelente confiabilidad ($\alpha = 0,982$ y $\alpha = 0,985$). **Resultados:** Los resultados evidenciaron que el uso de plataformas educativas digitales presentó un predominio del nivel medio (43,5 %), al igual que el estrés académico (39,0 %). Asimismo, las dimensiones de ambas variables mostraron mayor concentración en el nivel medio. El análisis mediante el coeficiente de correlación de Pearson reveló una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico ($r = 0,739$; $p < 0,001$), así como correlaciones positivas altas entre todas sus dimensiones. **Conclusión:** Se concluye que un mayor uso de las plataformas educativas digitales se asocia con mayores niveles de estrés académico, por lo que resulta necesario fortalecer estrategias institucionales que promuevan una integración tecnológica acompañada de acciones orientadas al bienestar psicológico y la adecuada gestión de la carga académica.

Palabras clave: plataformas educativas digitales; estrés académico; educación superior; estudiantes universitarios; correlación.

ABSTRACT

Introduction: The incorporation of digital educational platforms has transformed teaching and learning processes in higher education, providing significant benefits for academic management while also creating new challenges related to student well-being. **Objective:** The aim of this study was to determine the relationship between the use of digital educational platforms and academic stress among university students. **Methodology:** A quantitative approach was employed using a non-experimental, correlational, and cross-sectional research design. The sample consisted of 177 university students who completed two self-developed Likert-type scales previously validated through expert judgment and demonstrating excellent reliability ($\alpha = 0.982$ and $\alpha = 0.985$). **Results:** The findings showed that both the use of digital educational platforms (43.5%) and academic stress (39.0%) were predominantly at a moderate level. Likewise, the dimensions of both variables were mainly concentrated at the moderate level. Pearson's correlation analysis revealed a high, positive, and statistically significant relationship between the use of digital educational platforms and academic stress ($r = 0.739$; $p < 0.001$), as well as high positive correlations among all corresponding dimensions. **Conclusion:** It was concluded that greater use of digital educational platforms is associated with higher levels of academic stress. Therefore, higher education institutions should strengthen institutional strategies that promote technological integration alongside initiatives aimed at enhancing students' psychological well-being and ensuring appropriate management of academic workload.

Keywords: digital educational platforms; academic stress; higher education; university students; correlation.



1. INTRODUCCIÓN

La transformación digital ha impulsado cambios profundos en la educación superior, favoreciendo la incorporación de plataformas educativas digitales como herramientas para apoyar la enseñanza, el aprendizaje y la gestión académica (Zambrano y Tomalá, 2022). Estos entornos virtuales facilitan el acceso a recursos educativos, fortalecen la comunicación entre docentes y estudiantes y promueven experiencias de aprendizaje más flexibles e interactivas. Según Cajamarca et al. (2024), la integración de tecnologías educativas responde a las nuevas demandas de la formación universitaria y constituye un elemento clave para la innovación pedagógica. En consecuencia, su uso se ha consolidado como una práctica habitual en las instituciones de educación superior.

La expansión de las plataformas educativas digitales ha generado múltiples beneficios para el proceso formativo, pero también ha introducido nuevas exigencias para los estudiantes universitarios. La gestión simultánea de actividades virtuales, la disponibilidad permanente en línea y el incremento de las responsabilidades académicas pueden convertirse en factores que incrementan la presión durante el proceso de aprendizaje. Forero y Negre (2024) señalan que las tecnologías basadas en inteligencia artificial y otros recursos digitales amplían las posibilidades educativas, aunque también demandan mayores competencias para desenvolverse eficazmente en estos entornos. Estas condiciones evidencian que la transformación digital implica desafíos que trascienden el ámbito tecnológico.

Uno de los efectos que ha despertado mayor interés es el incremento del estrés académico entre estudiantes universitarios. Este fenómeno se manifiesta cuando las exigencias del contexto educativo son percibidas como superiores a los recursos disponibles para afrontarlas, afectando el bienestar y el desempeño académico (Terrazas et al., 2022). Investigaciones desarrolladas en distintos países de Iberoamérica reportan que las modalidades virtuales e híbridas han modificado las dinámicas de estudio y, en determinados contextos, se han asociado con mayores niveles de estrés. Sin embargo, aún existe limitada evidencia que explique hasta qué punto el uso de las plataformas educativas digitales se relaciona con esta problemática (Jurado et al., 2022; Cámara y Hernández, 2022).

Desde el punto de vista teórico, esta investigación se justifica porque integra dos variables de creciente interés en la educación superior: las plataformas educativas digitales y el estrés



académico. Aunque ambas han sido ampliamente estudiadas de manera independiente, son menos frecuentes las investigaciones que analizan la relación existente entre ellas dentro de un mismo modelo de estudio. Tramallino y Zeni (2024) destacan que el desarrollo de tecnologías digitales continúa transformando los procesos educativos, mientras que Capcha et al. (2023) evidencian la persistencia del estrés académico como una de las principales dificultades que enfrentan los universitarios. Relacionar ambos fenómenos permitirá ampliar la comprensión de esta realidad.

Por otra parte, el estudio posee una justificación práctica, ya que sus resultados podrán servir como insumo para que las instituciones de educación superior fortalezcan sus estrategias de transformación digital considerando el bienestar de los estudiantes (Oyarvide et al., 2024). Identificar la relación entre el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico facilitará el diseño de acciones orientadas a mejorar la experiencia de aprendizaje, promover un uso equilibrado de la tecnología y prevenir factores que afecten la salud mental. Además, los hallazgos podrán respaldar futuras investigaciones interesadas en la calidad educativa y la innovación tecnológica (Lozano, 2024).

La importancia de esta investigación radica en que las plataformas educativas digitales continuarán desempeñando un papel central en la formación universitaria, por lo que resulta indispensable conocer sus implicaciones sobre la experiencia académica de los estudiantes (Flórez et al., 2025). Comprender esta relación permitirá generar evidencia que contribuya a fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje sin descuidar el bienestar psicológico de la comunidad universitaria. Además, ofrecerá información útil para la toma de decisiones institucionales relacionadas con la incorporación y gestión de tecnologías educativas.

En este contexto, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios. Para ello, se identificaron los niveles de ambas variables y se estableció el grado de asociación existente mediante un enfoque cuantitativo de alcance correlacional. Los resultados buscan aportar evidencia científica que contribuya al desarrollo de estrategias educativas que favorezcan tanto la innovación tecnológica como el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Las plataformas educativas digitales constituyen entornos tecnológicos diseñados para facilitar la planificación, gestión y desarrollo de los procesos de enseñanza y



aprendizaje mediante recursos virtuales. Su evolución ha permitido integrar herramientas para la distribución de contenidos, la comunicación sincrónica y asincrónica, el seguimiento del progreso académico y la evaluación del aprendizaje. Serna y Alvites (2021) sostienen que estas plataformas actúan como mediadoras del aprendizaje al favorecer la interacción entre docentes, estudiantes y contenidos. Desde esta perspectiva, representan un componente estratégico de la transformación digital en la educación superior y de los nuevos modelos educativos (Gómez et al., 2023).

El desarrollo de estas plataformas ha ampliado las posibilidades de acceso al conocimiento y ha favorecido experiencias de aprendizaje más flexibles y colaborativas. Entre sus principales características destacan la disponibilidad permanente de recursos, la integración de contenidos multimedia, la retroalimentación inmediata y la incorporación de herramientas basadas en inteligencia artificial. Estas funcionalidades contribuyen a fortalecer las competencias digitales y a diversificar las estrategias didácticas empleadas por los docentes (Chávez et al., 2023). En este sentido, Forero y Negre (2024) afirman que la aplicación de tecnologías inteligentes está transformando la manera en que se gestionan los procesos educativos y se personalizan las experiencias de aprendizaje.

La incorporación de plataformas educativas digitales se ha consolidado como una prioridad para las instituciones de educación superior, impulsando procesos de innovación que buscan mejorar la calidad educativa y responder a las nuevas demandas sociales. Su implementación favorece el aprendizaje autónomo, la colaboración entre estudiantes y el acceso oportuno a la información académica; sin embargo, también plantea desafíos relacionados con la conectividad, la alfabetización digital y la adaptación a nuevos entornos tecnológicos. Diversas investigaciones reportan que el aprovechamiento de estas herramientas depende tanto de la infraestructura institucional como de las competencias digitales de los estudiantes. Por ello, su impacto debe analizarse desde una perspectiva que considere tanto sus beneficios como sus limitaciones (Montecé et al., 2023; Oyarvide et al., 2024).

El estrés académico es una respuesta física, emocional y cognitiva que experimentan los estudiantes cuando perciben que las demandas del contexto educativo superan sus recursos para afrontarlas de manera eficaz. Este fenómeno puede manifestarse mediante ansiedad, agotamiento, dificultades de concentración, irritabilidad y disminución del rendimiento académico. Terrazas et al. (2022) señalan que el estrés constituye una de las



problemáticas más frecuentes en la educación superior debido a la interacción de factores personales, familiares e institucionales. En consecuencia, su estudio resulta fundamental para comprender las condiciones que afectan el bienestar de la población universitaria.

Diversos factores influyen en la aparición del estrés académico, entre ellos la carga de actividades, las evaluaciones continuas, la administración del tiempo y las exigencias propias del entorno universitario. A estas condiciones se han sumado las demandas derivadas de la educación digital, donde la disponibilidad constante de actividades y la necesidad de interactuar con múltiples herramientas tecnológicas pueden incrementar la presión sobre los estudiantes. Jiménez (2022) explica que la educación híbrida modificó significativamente las dinámicas de estudio, mientras que investigaciones recientes evidencian que la virtualidad puede convertirse en un elemento asociado al aumento del estrés cuando no existen adecuados mecanismos de apoyo (Luque et al., 2022; Rios et al., 2025).

Las investigaciones desarrolladas en universidades de distintos países coinciden en que el estrés académico repercute directamente en el desempeño estudiantil y en la calidad del proceso de aprendizaje. Entre sus consecuencias se encuentran la disminución de la motivación, el agotamiento emocional, las dificultades para cumplir responsabilidades académicas e incluso el riesgo de abandono de los estudios. Jurado et al. (2022), a partir de una revisión sistemática, identificaron que el estrés académico constituye un problema persistente en la educación superior iberoamericana. De manera similar, Capcha et al. (2023) encontraron una presencia importante de este fenómeno en estudiantes universitarios, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias preventivas dentro de las instituciones educativas.

Las plataformas educativas digitales pueden convertirse en un recurso que favorezca el bienestar académico cuando su implementación responde a criterios pedagógicos adecuados y a las necesidades de los estudiantes. La organización de contenidos, el acceso permanente a materiales, la flexibilidad para desarrollar actividades y la posibilidad de mantener una comunicación continua con los docentes contribuyen a reducir algunas de las dificultades asociadas al proceso de aprendizaje. Según Lozano (2024), la percepción positiva sobre el uso de plataformas tecnológicas favorece una mejor adaptación al entorno universitario y fortalece la experiencia educativa. En este contexto, un uso planificado de estas herramientas puede contribuir a disminuir situaciones generadoras de estrés.



No obstante, el impacto de las plataformas educativas digitales no siempre es favorable. Cuando existe una sobrecarga de actividades virtuales, dificultades técnicas o escasas competencias digitales, estas herramientas pueden convertirse en una fuente adicional de presión para los estudiantes. Ramírez et al. (2026) destacan que las plataformas impulsadas por inteligencia artificial incrementan las posibilidades de personalización del aprendizaje, aunque su aprovechamiento exige procesos adecuados de adaptación y formación tecnológica. Bajo estas circunstancias, la acumulación de tareas, la conectividad permanente y la complejidad de algunos entornos digitales pueden favorecer la aparición de estrés académico (Peña, 2025; Sanchez et al., 2021).

La evidencia científica disponible indica que la relación entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico depende de múltiples factores, entre ellos la calidad del diseño pedagógico, las competencias digitales de los estudiantes, el acompañamiento docente y las condiciones institucionales (Zaldivar et al., 2025; Gómez J. , 2020). Aunque existen numerosas investigaciones sobre cada variable de manera independiente, todavía son limitados los estudios que analizan su asociación desde un enfoque correlacional, especialmente en el contexto latinoamericano. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de generar nueva evidencia que permita comprender cómo el uso de las plataformas educativas digitales puede relacionarse con los niveles de estrés académico en estudiantes universitarios y orientar futuras decisiones en materia de innovación educativa y bienestar estudiantil.

2. METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que permitió medir objetivamente las variables de estudio mediante la recolección de datos numéricos y el empleo de procedimientos estadísticos para determinar la relación existente entre ellas. Se adoptó un diseño no experimental, debido a que las variables no fueron manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentaron en su contexto natural. Asimismo, el estudio fue de tipo correlacional, puesto que tuvo como finalidad establecer el grado de relación entre el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios, sin pretender determinar relaciones de causalidad. Finalmente, el estudio fue



de corte transversal, ya que la información se recopiló en un único momento del tiempo durante el período académico correspondiente.

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios, de los cuales se seleccionó una muestra de 177 participantes, quienes respondieron voluntariamente los instrumentos de investigación. La selección de los participantes permitió obtener información suficiente para realizar los análisis descriptivos e inferenciales planteados en el estudio.

Para la recolección de la información se elaboraron dos escalas tipo Likert de elaboración propia, con cinco alternativas de respuesta: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre. La primera correspondió a la Escala de Uso de Plataformas Educativas Digitales (EUPED), diseñada para evaluar la variable independiente. Esta escala estuvo conformada por 15 ítems, distribuidos en tres dimensiones: frecuencia de uso (PED1–PED5), uso académico (PED6–PED10) y percepción de utilidad (PED11–PED15). La segunda fue la Escala de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (EEAEU), destinada a medir la variable dependiente. También estuvo integrada por 15 ítems, organizados en las dimensiones manifestaciones emocionales (EA1–EA5), manifestaciones cognitivas (EA6–EA10) y manifestaciones conductuales (EA11–EA15). En conjunto, los instrumentos comprendieron 30 ítems, contruidos a partir de la operacionalización de las variables e indicadores definidos para la investigación.

Con el propósito de garantizar la validez de contenido, ambos instrumentos fueron sometidos a juicio de tres expertos, quienes evaluaron la claridad, coherencia, pertinencia y relevancia de cada uno de los ítems respecto a las dimensiones e indicadores establecidos. Las observaciones realizadas fueron incorporadas antes de la aplicación definitiva de los cuestionarios, permitiendo fortalecer la calidad metodológica de los instrumentos.

Posteriormente, se efectuó una prueba piloto con el 20 % de la muestra, equivalente a 35 estudiantes, quienes no formaron parte de la aplicación definitiva. A partir de los datos obtenidos se determinó la consistencia interna mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. La Escala de Uso de Plataformas Educativas Digitales (EUPED) obtuvo un coeficiente de $\alpha = 0,982$, mientras que la Escala de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (EEAEU) alcanzó un coeficiente de $\alpha = 0,985$, evidenciando una confiabilidad excelente para ambos instrumentos y confirmando su idoneidad para la recolección de información.



Una vez verificada la confiabilidad, se establecieron los rangos de interpretación tanto para las variables como para cada una de sus dimensiones, clasificando los resultados en nivel bajo, medio y alto. Debido a que ambas escalas estuvieron conformadas por 15 ítems con puntuaciones entre 1 y 5, el puntaje total posible para cada variable osciló entre 15 y 75 puntos, estableciéndose los siguientes rangos: bajo (15–34 puntos), medio (35–54 puntos) y alto (55–75 puntos). De igual forma, cada dimensión estuvo integrada por cinco ítems, con valores mínimos de 5 puntos y máximos de 25 puntos, determinándose los rangos de interpretación de la siguiente manera: bajo (5–11 puntos), medio (12–18 puntos) y alto (19–25 puntos). Estos criterios permitieron clasificar objetivamente el nivel alcanzado por los estudiantes en cada variable y en sus respectivas dimensiones.

Para el procesamiento y análisis de la información se empleó el software IBM SPSS Statistics. Inicialmente se realizó un análisis descriptivo mediante frecuencias, porcentajes y tablas de distribución para identificar los niveles de cada variable y de sus dimensiones. Posteriormente, se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson, considerando que las puntuaciones obtenidas fueron tratadas como variables cuantitativas continuas, con el propósito de determinar la relación existente entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico, así como entre cada una de sus dimensiones. En todos los análisis inferenciales se estableció un nivel de significancia de 0,05, considerándose relaciones estadísticamente significativas cuando $p < 0,05$.

3. RESULTADOS

Los resultados obtenidos se presentan mediante estadística descriptiva e inferencial con el propósito de caracterizar el comportamiento de las variables estudiadas y determinar la relación existente entre ellas. En primer lugar, se exponen los niveles alcanzados por el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico, así como los resultados correspondientes a cada una de sus dimensiones. Posteriormente, se presentan los análisis de correlación de Pearson, tanto a nivel de variables como entre sus dimensiones, con el fin de identificar la magnitud y significancia de las asociaciones encontradas en la muestra de 177 estudiantes universitarios.



Tabla 1*Nivel del uso de plataformas educativas digitales en estudiantes universitarios (n = 177)*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	62	35,0
Medio	77	43,5
Alto	38	21,5
Total	177	100,0

Nota. Elaboración propia con base en los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Uso de Plataformas Educativas Digitales (EUPED).

Los resultados muestran que el nivel medio del uso de plataformas educativas digitales fue el predominante, alcanzando al 43,5 % de los estudiantes, seguido del nivel bajo (35,0 %) y del nivel alto (21,5 %). Esta distribución evidencia que, aunque la mayoría de los universitarios utiliza las plataformas como parte de sus actividades académicas, dicho uso aún no alcanza niveles elevados en una proporción importante de la población evaluada.

Desde una perspectiva analítica, estos hallazgos sugieren que las plataformas educativas se han incorporado de manera habitual en la dinámica universitaria, pero su aprovechamiento todavía presenta posibilidades de fortalecimiento. La considerable proporción de estudiantes ubicada en los niveles bajo y medio indica que el acceso a estos entornos virtuales no siempre se traduce en un uso intensivo o estratégico de sus herramientas. En consecuencia, resulta pertinente impulsar acciones institucionales orientadas a promover una mayor integración pedagógica de las plataformas, favoreciendo experiencias de aprendizaje más constantes y significativas.

Tabla 2*Nivel de las dimensiones del uso de plataformas educativas digitales en estudiantes universitarios (n = 177)*

Nivel	Frecuencia de uso	Uso académico	Percepción de utilidad
	f (%)	f (%)	f (%)
Bajo	62 (35,0 %)	62 (35,0 %)	60 (33,9 %)



Nivel	Frecuencia de uso	Uso académico	Percepción de utilidad
Medio	76 (42,9 %)	78 (44,1 %)	81 (45,8 %)
Alto	39 (22,0 %)	37 (20,9 %)	36 (20,3 %)
Total	177 (100,0 %)	177 (100,0 %)	177 (100,0 %)

Nota. Elaboración propia con base en los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Uso de Plataformas Educativas Digitales (EUPED).

Respecto a las dimensiones de la variable independiente, en las tres predominó el nivel medio. La percepción de utilidad presentó el mayor porcentaje en este nivel (45,8 %), seguida del uso académico (44,1 %) y de la frecuencia de uso (42,9 %). De manera similar, los porcentajes correspondientes al nivel alto oscilaron entre el 20,3 % y el 22,0 %, mientras que aproximadamente una tercera parte de los estudiantes permaneció en el nivel bajo en cada dimensión.

Estos resultados reflejan que el empleo de las plataformas educativas mantiene un comportamiento relativamente homogéneo entre sus diferentes componentes. Los estudiantes reconocen moderadamente la utilidad de estos entornos digitales y los utilizan para diversas actividades académicas; sin embargo, todavía existe un amplio margen para incrementar la frecuencia con que interactúan con ellos y potenciar un uso más eficiente de sus recursos. En conjunto, las dimensiones evidencian un escenario de adopción consolidada, aunque aún no plenamente optimizada dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje universitario.

Tabla 3

Nivel del estrés académico en estudiantes universitarios (n = 177)

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	59	33,3
Medio	69	39,0
Alto	49	27,7
Total	177	100,0

Nota. Elaboración propia con base en los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (EEAEU).



En relación con el estrés académico, el nivel medio fue el más frecuente, representando el 39,0 % de la muestra, seguido del nivel bajo con el 33,3 % y del nivel alto con el 27,7 %. Estos resultados indican que la mayor parte de los estudiantes experimenta manifestaciones de estrés de intensidad moderada durante su formación universitaria.

La distribución observada permite inferir que el estrés constituye una condición presente en una proporción importante del estudiantado, aunque sin alcanzar niveles críticos en la mayoría de los casos. No obstante, el porcentaje de estudiantes ubicado en el nivel alto resulta relevante desde el punto de vista educativo, ya que podría repercutir negativamente en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la permanencia universitaria. Estos hallazgos resaltan la importancia de implementar estrategias preventivas y de acompañamiento que favorezcan una adecuada gestión de las demandas académicas.

Tabla 4

Nivel de las dimensiones del estrés académico en estudiantes universitarios (n = 177)

Nivel	Manifestaciones emocionales	Manifestaciones cognitivas	Manifestaciones conductuales
	f (%)	f (%)	f (%)
Bajo	59 (33,3 %)	59 (33,3 %)	57 (32,2 %)
Medio	71 (40,1 %)	82 (46,3 %)	73 (41,2 %)
Alto	47 (26,6 %)	36 (20,3 %)	47 (26,6 %)
Total	177 (100,0 %)	177 (100,0 %)	177 (100,0 %)

Nota. Elaboración propia con base en los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios (EEAEU).

En cuanto a las dimensiones del estrés académico, el nivel medio predominó en las manifestaciones emocionales (40,1 %), cognitivas (46,3 %) y conductuales (41,2 %). La dimensión cognitiva registró la mayor concentración de estudiantes en el nivel medio y el menor porcentaje en el nivel alto (20,3 %), mientras que las manifestaciones emocionales y conductuales alcanzaron porcentajes similares de nivel alto (26,6 %).

Estos resultados evidencian que el estrés académico se manifiesta principalmente mediante procesos cognitivos relacionados con la preocupación, la concentración y la carga mental derivada de las actividades universitarias. Paralelamente, las respuestas



emocionales y conductuales mantienen una presencia importante, lo que indica que el impacto del estrés trasciende el ámbito psicológico y puede influir en las conductas cotidianas del estudiante. En conjunto, las tres dimensiones muestran un comportamiento consistente que confirma el carácter multidimensional del estrés académico en el contexto universitario.

Tabla 5

Correlación entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios (n = 177)

		Plataformas educativas digitales	Estrés académico
Plataformas educativas digitales	Correlación de Pearson	1	,739**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	177	177
Estrés académico	Correlación de Pearson	,739**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	177	177

Nota. $p < 0,01$ (bilateral). Elaboración propia con base en los resultados obtenidos del análisis de correlación de Pearson.

El análisis de correlación de Pearson evidenció una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico ($r = 0,739$; $p < 0,001$). El nivel de significancia obtenido confirma que la asociación encontrada difícilmente puede atribuirse al azar, permitiendo aceptar la hipótesis de existencia de relación entre ambas variables.

La magnitud del coeficiente indica que, dentro de la muestra estudiada, ambas variables presentan un comportamiento conjunto considerablemente elevado. En términos estadísticos, los estudiantes que registran mayores puntuaciones en el uso de plataformas educativas digitales también tienden a obtener mayores puntuaciones en estrés académico. Este resultado pone de manifiesto que la interacción con los entornos virtuales de aprendizaje se encuentra estrechamente vinculada con la experiencia académica del estudiante, lo que resalta la necesidad de analizar no solo la frecuencia de uso de estas herramientas, sino



también las condiciones pedagógicas, organizativas y personales que pueden influir en dicha relación.

Tabla 6

Correlación entre las dimensiones de las plataformas educativas digitales y las imensiones del estrés académico en estudiantes universitarios (n = 177)

		Manifestaciones emocionales	Manifestaciones cognitivas	Manifestaciones conductuales
Frecuencia de uso	Correlación de Pearson	,716**	,721**	,732**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	177	177	177
Uso académico	Correlación de Pearson	,693**	,706**	,707**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	177	177	177
Percepción de utilidad	Correlación de Pearson	,695**	,714**	,715**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000
	N	177	177	177

Nota. $p < 0,01$ (bilateral). Elaboración propia con base en los resultados obtenidos del análisis de correlación de Pearson.

Los resultados muestran que todas las dimensiones de las plataformas educativas digitales mantienen correlaciones positivas altas y estadísticamente significativas con las dimensiones del estrés académico ($p < 0,001$). Los coeficientes oscilaron entre 0,693 y 0,732, evidenciando asociaciones consistentes entre los distintos componentes de ambas variables. Entre las relaciones observadas, la más elevada correspondió a la frecuencia de uso con las manifestaciones conductuales del estrés académico ($r = 0,732$), seguida de la frecuencia de uso con las manifestaciones cognitivas ($r = 0,721$) y emocionales ($r = 0,716$). Por su parte, el uso académico presentó correlaciones comprendidas entre 0,693 y 0,707, mientras que la percepción de utilidad registró valores entre 0,695 y 0,715. En conjunto, estos resultados indican que todas las dimensiones del uso de plataformas educativas digitales se



asocian de manera importante con las diferentes manifestaciones del estrés académico, confirmando que la relación entre ambas variables es consistente en cada uno de sus componentes y no se limita únicamente al nivel global de las escalas.

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidenciaron que el uso de plataformas educativas digitales presentó un predominio del nivel medio (43,5 %), seguido del nivel bajo (35,0 %) y del nivel alto (21,5 %), mientras que el estrés académico también se concentró principalmente en el nivel medio (39,0 %), seguido del nivel bajo (33,3 %) y del nivel alto (27,7 %). Además, el análisis correlacional mostró una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = 0,739$; $p < 0,001$), indicando que una mayor intensidad en el uso de las plataformas educativas digitales se asocia con mayores niveles de estrés académico en los estudiantes universitarios.

Este hallazgo sugiere que, aunque las plataformas constituyen herramientas indispensables para el desarrollo del proceso educativo, su utilización continua incrementa la exposición a actividades académicas, evaluaciones, tareas y procesos de comunicación permanente, factores que pueden favorecer la aparición de respuestas de estrés cuando no existen estrategias adecuadas de regulación del aprendizaje.

Los resultados descriptivos coinciden parcialmente con el estudio desarrollado por Lozano (2024), quien encontró que más del 70 % de los estudiantes universitarios manifestó una percepción positiva y un elevado nivel de participación en plataformas como Google Classroom, Blackboard, Canvas, Zoom y Moodle, destacando que estas contribuyen significativamente al aprendizaje y a la formación profesional. Además, reportó niveles de participación de hasta 98 % en Google Classroom y Canvas, 95 % en Blackboard y 91 % en Zoom, evidenciando que las plataformas digitales forman parte de la dinámica cotidiana de la educación superior.

Sin embargo, mientras dicho estudio se centró en identificar las ventajas académicas derivadas del uso tecnológico, la presente investigación incorpora una perspectiva complementaria al demostrar que un mayor uso de estas herramientas también puede relacionarse con un incremento del estrés académico. Esta diferencia puede explicarse porque Lozano evaluó la percepción sobre la utilidad de las plataformas, mientras que el presente



estudio analizó simultáneamente la intensidad de uso y sus implicaciones emocionales, evidenciando que los beneficios pedagógicos pueden coexistir con demandas académicas que generan tensión psicológica.

En la misma línea, los resultados guardan relación con el estudio de Peña (2025), quien sostiene que las plataformas digitales no generan por sí mismas bienestar o malestar emocional, sino que sus efectos dependen de la manera en que son diseñadas e implementadas dentro del proceso educativo. Su investigación concluye que herramientas como Moodle y Google Meet favorecen el bienestar emocional únicamente cuando incorporan estrategias de acompañamiento docente, retroalimentación empática, regulación de la carga académica y espacios de apoyo socioemocional.

Esta explicación permite comprender por qué en el presente estudio el incremento en el uso de plataformas se relacionó con mayores niveles de estrés académico, ya que un uso intensivo orientado exclusivamente al cumplimiento de actividades, sin mecanismos de apoyo emocional o gestión equilibrada de las exigencias académicas, puede aumentar la sobrecarga percibida por los estudiantes. En consecuencia, los resultados no contradicen los beneficios de las plataformas digitales, sino que evidencian la importancia del diseño pedagógico con el que son utilizadas.

En relación con el estrés académico, los hallazgos muestran similitudes con el estudio de Capcha et al. (2023), quienes encontraron un predominio del nivel moderado de estrés en 66,4 % de los estudiantes universitarios, seguido de niveles altos y bajos en menor proporción. Aunque en la presente investigación el nivel medio alcanzó 39,0 %, ambos estudios coinciden en que la mayoría de los estudiantes experimenta manifestaciones moderadas de estrés durante su formación universitaria, reflejando que esta condición constituye una característica frecuente del contexto educativo superior. Las diferencias porcentuales observadas pueden atribuirse a las características propias de cada muestra, al contexto institucional, a los instrumentos utilizados y a la intensidad del uso de las plataformas educativas digitales, variable que en el presente estudio fue considerada específicamente como un posible factor asociado al incremento del estrés académico.

Finalmente, los resultados se sustentan en la evidencia sintetizada por Jurado et al. (2022) en su revisión sistemática de 73 investigaciones realizadas en países iberoamericanos, donde concluyen que el estrés académico constituye uno de los problemas de mayor



prevalencia en estudiantes universitarios y que su aparición está estrechamente relacionada con múltiples variables académicas y psicológicas, entre ellas la carga de actividades, las evaluaciones, las exigencias institucionales y las características del proceso de enseñanza-aprendizaje. Desde esta perspectiva, la fuerte correlación encontrada en el presente estudio ($r = 0,739$) amplía la evidencia disponible al identificar que el uso de plataformas educativas digitales también representa un elemento que debe considerarse dentro de este conjunto de factores. En consecuencia, los resultados respaldan la necesidad de promover modelos de enseñanza digital que no solo potencien el acceso a recursos tecnológicos, sino que incorporen estrategias de organización de la carga académica, acompañamiento docente y bienestar emocional, permitiendo aprovechar las ventajas de las plataformas educativas sin incrementar innecesariamente los niveles de estrés de los estudiantes.

5. CONCLUSIÓN

La presente investigación permitió determinar que existe una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre el uso de plataformas educativas digitales y el estrés académico en estudiantes universitarios ($r = 0,739$; $p < 0,001$), cumpliéndose el objetivo planteado. Los resultados evidenciaron que tanto el uso de las plataformas educativas digitales como el estrés académico se concentraron predominantemente en un nivel medio, lo que indica que ambas variables forman parte de la experiencia cotidiana del estudiantado universitario y mantienen una asociación importante dentro del contexto educativo actual.

Adicionalmente, se comprobó que las dimensiones frecuencia de uso, uso académico y percepción de utilidad de las plataformas educativas digitales presentaron correlaciones positivas altas con las manifestaciones emocionales, cognitivas y conductuales del estrés académico. Estos hallazgos sugieren que el incremento en la interacción con los entornos virtuales de aprendizaje puede estar acompañado de mayores exigencias académicas y cognitivas, especialmente cuando su utilización no se encuentra respaldada por una adecuada planificación pedagógica, una distribución equilibrada de la carga académica y estrategias institucionales orientadas al bienestar estudiantil.

Desde una perspectiva práctica, los resultados ponen de manifiesto la necesidad de que las instituciones de educación superior no limiten la transformación digital únicamente a la incorporación de plataformas tecnológicas, sino que desarrollen modelos de enseñanza que



integren criterios de bienestar psicológico, acompañamiento docente, organización eficiente de las actividades académicas y fortalecimiento de las competencias digitales de los estudiantes. De esta manera será posible aprovechar los beneficios de las plataformas educativas digitales sin incrementar innecesariamente los niveles de estrés académico.

En síntesis, este estudio contribuye a ampliar la evidencia científica sobre la relación entre las plataformas educativas digitales y el estrés académico en el contexto universitario, un tema aún poco explorado desde un enfoque correlacional. Como limitación, la investigación se desarrolló mediante un diseño no experimental y de corte transversal, por lo que los resultados no permiten establecer relaciones de causalidad. En consecuencia, se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales o explicativos, amplíen el tamaño y la diversidad de las muestras e incluyan variables como competencias digitales, autorregulación del aprendizaje, apoyo docente y bienestar psicológico, con el propósito de comprender de manera más integral los factores que intervienen en esta relación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cajamarca, M., Cangas, A., Sánchez, S., & Pérez, A. (2024). Nuevas tendencias en el uso de recursos y herramientas de la tecnología educativa para la educación universitaria. *Journal of Economic and Social Science Research*, 4(3), 127–150. <https://doi.org/10.55813/gaea/jessr/v4/n3/124>
- Cámara, N., & Hernández, C. (2022). El uso de las herramientas digitales para la enseñanza en educación superior durante la pandemia por COVID-19: Un estudio piloto. *Eduscientia. Divulgación de la Ciencia Educativa*, 5(9), 43–57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10308236>
- Capcha, M., Ayra, M., Taipe, J., Benavente, Y., & Acosta, M. (2023). Estrés académico en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja, 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 4400–4417. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6493
- Chávez, I., Ordóñez, A., & Flores, C. (2023). Competencias digitales en universitarios a través de innovaciones educativas: Una revisión de la literatura actual. *Apertura*, 15(2). <https://doi.org/10.32870/Ap.v15n2.2398>



- Flórez, H., Brand, G., & Flórez, D. (2025). Transformación digital y políticas educativas en la educación superior: El caso del Centro de Atención Tutorial Kennedy en Colombia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.21051
- Forero, W., & Negre, F. (2024). Técnicas y aplicaciones del machine learning e inteligencia artificial en educación: Una revisión sistemática. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 27(1), 1–35. <https://doi.org/10.5944/ried.27.1.37491>
- Gómez, J. (2020). Google Classroom como herramienta para la gestión pedagógica. *Mamakuna: Revista de Divulgación de Experiencias Pedagógicas*, 14, 44–54. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8380468>
- Gómez, M., Lagúnez, A., Ortiz, M., & Umaña, A. (2023). Tecnologías educativas y escenarios digitales: Tendencias en los posgrados universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 26(1), 55–69. <https://doi.org/10.6018/reifop.545421>
- Jiménez, V. (2022). Estrés académico y educación híbrida en estudiantes universitarios en tiempos de la nueva normalidad educativa. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(2), 1–13. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i2.3071>
- Jurado, L., Montero, C., Carlosama, D., & Tabares, Y. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios de Iberoamérica: Una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2021(2), 1–18. <https://doi.org/10.18270/chps.v2021i2.3917>
- Lozano, M. C. (2024). Percepción de estudiantes universitarios sobre el uso de plataformas tecnológicas en educación superior. *Revista Docentes 2.0*, 17(2), 308–316. <https://doi.org/10.37843/rtd.v17i2.562>
- Luque, O., Bolívar, N., Achahui, V., & Gallegos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al COVID-19. *Puriq*, 4, e200. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>
- Montecé, E., Vega, M., & Loor, J. (2023). Recursos educativos digitales para la educación universitaria. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 7(3), 152–163. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(3\).sep.2023.152-163](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(3).sep.2023.152-163)



- Oyarvide, N., Tenorio, E., Oyarvide, R., Oyarvide, H., & Racines, T. (2024). Factores influyentes para el uso de herramientas digitales en estudiantes. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 5(2), 346–366. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.141>
- Peña, O. M. (2025). Eficacia de las plataformas digitales en la promoción del bienestar emocional en estudiantes universitarios. *Revista Científica de la Facultad de Filosofía*, 21(1), 633–642. <https://doi.org/10.57201/rcff.v21ej1.82>
- Ramírez, R., Zapata, J., Aguilar, D., & Bastidas, E. (2026). Plataformas digitales de aprendizaje impulsadas por inteligencia artificial y su desempeño en la educación superior. *International Journal of Computational Innovations, Intelligent Systems and AI*, 2(1), 48–69. <https://doi.org/10.64439/cisai.v2i1.32>
- Ríos, R., Valverde, M., Quispe, J., Miranda, D., & Serrano, F. (2025). Plataformas virtuales para el fortalecimiento de competencias digitales en educación superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1), 1–29. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16663
- Sánchez, B., Capacha, A., Capcha, M., Quispe, D., & Reza, S. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios en contexto de la pandemia por COVID-19: Una revisión sistemática. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), 11279–11290. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i6.1167
- Serna, R., & Alvites, C. (2021). Plataformas educativas: Herramientas digitales de mediación de aprendizajes en educación. *HAMUT'AY*, 8(3), 66–74. <https://doi.org/10.21503/hamu.v8i3.2347>
- Terrazas, A., Velázquez, J., & Testón, N. (2022). El estrés académico y afectaciones emocionales en estudiantes de nivel superior. *Revista Innova Educación*, 4(2), 132–146. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.02.008.es>
- Tramallino, C., & Zeni, A. (2024). Avances y discusiones sobre el uso de inteligencia artificial en educación. *Educación*, 33(64), 29–54. <https://doi.org/10.18800/educacion.202401.M002>
- Zaldívar, M., Kindelán, O., & Arias, Y. (2025). Bienestar psicológico versus estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Salud y Administración*, 12(35), 43–49. <https://revista.unsis.edu.mx/saludyadmon/es/article/view/343>



Zambrano, W., & Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Docentes* 2.0, 14(2), 42–47.
<https://doi.org/10.37843/rtd.v14i2.330>

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.

FINANCIAMIENTO

Los autores no recibieron financiamiento para el desarrollo de esta investigación.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Nombres de autores e iniciales: Gioconda Alejandra Imbaquingo Vega (GAIV), Christian Alfredo Santana Villamar (CASV), Sofía Maricela Granda Guamán (SMGG), Jason David Ortiz Montero (JDOM), Carlos Andrés López Chun (CALC), Marcos Israel Naranjo Flores (MINF).

1. Conceptualización: (GAIV)
2. Curación de datos: (CASV)
3. Análisis formal: (JDOM)
4. Adquisición de fondos: (CALC)
5. Investigación: (SMGG)
6. Metodología: (JDOM)
7. Administración del proyecto: (MINF)
8. Recursos: (CASV)
9. Software: (JDOM)
10. Supervisión: (MINF)
11. Validación: (SMGG)
12. Visualización: (CASV)
13. Redacción – Borrador original: (GAIV)
14. Redacción – Revisión y edición: (CALC)

