

RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA, SECCIONAL MONTERÍA, COLOMBIA

Miranda Sáez, Karol Alejandra

Universidad Pontificia Bolivariana
Montería, Colombia

Karol.miranda@upb.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3288-4877>

Pacheco Muñoz, Wendy Yaneth

Universidad Pontificia Bolivariana
Montería, Colombia

Wendy.pacheco@upb.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0062-9703>

Simancas Fernández, Marlen Raquel

Universidad Pontificia Bolivariana
Montería, Colombia

marlen.simancas@upb.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3259-1461>

Fecha de Recepción: 04/11/2025- Fecha de Aprobación: 08/01/2026

RESUMEN

El estrés influye en los procesos cognitivos, motores y fisiológicos de las personas, lo que puede repercutir de manera desfavorable en su desempeño académico, por tanto, el propósito de este estudio fue examinar la relación entre los niveles de estrés y el desempeño académico en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Montería. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional y transversal, utilizando una muestra no probabilística de 284 estudiantes. El estrés fue evaluado mediante la subescala de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), mientras que el rendimiento académico se midió a través del promedio institucional. Los hallazgos mostraron que el 63,7 % de los participantes experimentó algún grado de estrés, con mayor presencia de niveles moderados y severos, aunque no se encontró una correlación significativa con el rendimiento académico. No obstante, se evidenciaron vínculos entre el estrés y variables como el sexo femenino, una dinámica familiar poco favorable, la existencia de problemas físicos o mentales y la percepción de mayores dificultades en las responsabilidades académicas. De igual forma, se observó una relación positiva entre el estrés y el tiempo de desplazamiento hacia la universidad. En conclusión, aunque el estrés no afecta de forma directa al rendimiento académico, puede influir indirectamente al interactuar con condiciones psicosociales adversas, lo que subraya la importancia de implementar estrategias de afrontamiento y programas de apoyo para la comunidad estudiantil universitaria.

Palabras clave: estudiantes universitarios, factores psicosociales, rendimiento académico, estrés académico.

ABSTRACT

Stress influences people's cognitive, motor and physiological processes, which can adversely impact their academic performance. Therefore, the purpose of this study was to examine the relationship between stress levels and academic performance in students at the Universidad Pontificia Bolivariana, Montería branch. The research was conducted using a quantitative approach, with a correlational and cross-sectional design, using a non-probability sample of 284 students. stress was assessed using the depression, anxiety, and stress scale (dass-21) subscale, while academic performance was measured using the institutional gpa. The findings showed that 63.7% of participants experienced some degree of stress, with a greater presence of moderate and severe levels, although no significant correlation with academic performance was found. however, links were evident between stress and variables such as female gender, unfavorable family dynamics, the presence of physical or mental problems, and the perception of greater difficulties in academic responsibilities. Similarly, a positive relationship was observed between stress and commuting time to university. in conclusion, although stress does not directly affect academic performance, it can indirectly influence it by interacting with adverse psychosocial conditions, which underscores the importance of implementing coping strategies and support programs for the university student community.

Keywords: university students, psychosocial factors, academic performance, academic stress

1. INTRODUCCIÓN

El estrés es una condición propia de la vida humana que, en niveles moderados, facilita la adaptación del individuo a las exigencias del entorno; sin embargo, cuando supera los recursos de afrontamiento puede ocasionar efectos negativos en los planos físico, emocional y social. En el ámbito universitario, se presenta con frecuencia debido a la carga académica, las demandas sociales y las circunstancias personales que enfrentan los estudiantes. A este fenómeno se le denomina estrés académico, entendido como la reacción fisiológica y psicológica que se manifiesta ante las exigencias del contexto educativo.

Si bien numerosas investigaciones han evidenciado que niveles elevados de estrés pueden repercutir en la motivación, la concentración y la memoria, no siempre se encuentra un vínculo directo con el rendimiento académico. Algunos estudios plantean que, a pesar del estrés, muchos estudiantes priorizan sus objetivos académicos y logran conservar un desempeño satisfactorio, lo que muestra la importancia de analizar esta relación en escenarios específicos.

En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo examinar la asociación entre el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Montería. La investigación se fundamentó en la necesidad de comprender de qué manera los factores académicos y psicosociales influyen en el bienestar y desempeño de los universitarios, con miras a diseñar estrategias institucionales que promuevan su salud mental. Como hipótesis de trabajo se planteó que niveles elevados de estrés podrían estar relacionados con un bajo rendimiento académico, mediado por variables como el sexo, la dinámica familiar, la presencia de problemas de salud y la percepción de dificultad frente a las responsabilidades académicas.

2. MARCO CONCEPTUAL

El estrés, según Selye (1998), es la suma de efectos inespecíficos que distintos factores producen en el organismo, explicado en su modelo del síndrome general de adaptación con tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Desde el enfoque transaccional de Lazarus y Folkman (1986), aparece cuando el individuo percibe que sus recursos son insuficientes frente a las demandas, resaltando la influencia de factores psicosociales como el apoyo social o la dinámica familiar.

En el contexto universitario se habla de estrés académico, generado por la sobrecarga de tareas, exámenes y relaciones interpersonales (Barraza et al., 2019). Aunque puede afectar la memoria y la atención, estudios como el de Trujillo y González (2019) muestran que no siempre repercute en el rendimiento, dado el papel de la resiliencia y el afrontamiento.

Así mismo, en Colombia investigaciones en estudiantes de enfermería señalan que más del 50 % presenta altos niveles de estrés, principalmente por la carga académica (Castillo Ávila et al., 2018). A nivel internacional, se ha encontrado que sus efectos en el rendimiento son variables y dependen del contexto (Pascoe et al., 2020). En este marco, resulta relevante analizar esta relación en los estudiantes de la UPB Montería considerando factores académicos y psicosociales.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño: Se llevó a cabo un estudio cuantitativo, no experimental, de alcance descriptivo y de corte transversal.

Población y muestra: La población estuvo conformada por estudiantes de la Universidad Pontificia Bolivariana, seccional Montería. Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, con una muestra final de 125 participantes.

Instrumentos: Se aplicó un cuestionario sociodemográfico, para este estudio se hizo uso de la subescala de Estrés de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21, por su sigla en inglés), de Lovibond y Lovibond, 1998) validada en población universitaria, para medir los niveles de estrés. El rendimiento académico se obtuvo a partir del promedio de calificaciones reportado por los estudiantes.

Procedimiento: Tras la firma del consentimiento informado, los participantes respondieron de manera individual los instrumentos en formato digital, con un tiempo aproximado de 10 minutos. Posteriormente, la información fue codificada y organizada para su análisis.

Análisis de datos: El procesamiento se realizó con el software SPSS, utilizando estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) y la prueba de correlación de Pearson para determinar la relación entre el nivel de estrés y el rendimiento académicos.

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que el 63,7 % de los estudiantes presentó algún nivel de estrés, mientras que el 36,3 % no reportó síntomas significativos. Los niveles predominantes fueron moderados (19,7 %) y severo (19,4 %).

Tabla 1
Nivel de estrés en estudiantes (n_284)

Categoría	Frecuencia/promedio	Porcentaje	Promedio	DE
Ausencia	103	36,30	9,27	5,003
Leve	46	16,50		
Moderado	56	19,70		
Severo	55	19,40		
Extremadamente severo	23	8,10		

Nota. DE. Desviación estándar

En cuanto al rendimiento académico, más del 50 % obtuvo calificaciones altas ($\geq 4,0$), mientras que el 41,5 % se ubicó en nivel medio. No se registraron estudiantes con nivel bajo.

Tabla 2
Nivel de rendimiento académico en estudiantes

Categoría	Frecuencia/promedio	Porcentaje	Promedio	DE
Medio	118	41,50	3,97	0,426
Alto	166	58,50		

Nota. DE. Desviación estándar

El análisis correlacional mostró que no existe una relación significativa entre el estrés y el rendimiento académico ($r = 0,153$, $p = 0,247$), lo que confirma la hipótesis nula del estudio. No obstante, se identificaron asociaciones importantes entre el estrés y variables psicosociales como el sexo femenino, una dinámica familiar desfavorable, la presencia de trastornos físicos o mentales y la percepción de mayor dificultad frente a las responsabilidades académicas. De igual forma, se evidenció una relación positiva entre el estrés y el tiempo de desplazamiento hacia la universidad ($\rho = 0,154$, $p = 0,009$).

La discusión de estos resultados permite afirmar que el estrés académico, aunque no es un predictor directo del rendimiento, puede convertirse en un factor de riesgo cuando se combina con contextos familiares negativos, problemas de salud o carencia de estrategias de afrontamiento.

5. CONCLUSIONES

El estudio permitió concluir que la mayoría de los estudiantes de la UPB Montería presentan algún nivel de estrés, con mayor prevalencia en los rangos moderado y severo, mientras que el rendimiento académico se ubicó principalmente en niveles buenos y muy buenos, sin registrarse promedios bajos. No se evidenció una relación directa entre el estrés y el rendimiento académico, lo que confirma la hipótesis nula planteada. Sin embargo, se identificaron vínculos entre el estrés y factores psicosociales como el sexo femenino, las dinámicas familiares desfavorables, los problemas de salud física y mental, así como la percepción de dificultad frente a las obligaciones académicas. En este sentido, los hallazgos sugieren que el estrés podría incidir de manera indirecta en el desempeño académico al combinarse con condiciones personales y contextuales, lo que resalta la importancia de desarrollar programas de apoyo psicológico y estrategias de afrontamiento que promuevan el bienestar estudiantil.

REFERENCIAS

- Almeida, M., & Lasluisa, C. (2020). El estrés académico y su relación con el rendimiento académico en una muestra de adolescentes. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7387>
- Asif, S., Mudassar, A., Shahzad, T. Z., Raouf, M., & Pervaiz, T. (2020). Frequency of depression, anxiety and stress among university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(5), 971–976. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.5.1873>
- Barraza, A., Sánchez, I., & Buentello, R. (2019). Estrés académico en estudiantes de educación media superior. *Revista EDUCATECONCIENCIA*, 22(23), 7-19. <http://tecnocientifica.com.mx/educateconciencia/index.php/revistaeducate/article/view/283>
- Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., & Alvis Estrada, L. R. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). <https://ciberindex.com/c/id/20205id>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). The Spanish version of the Depression, Anxiety and Stress Scale–21: Factorial structure and measurement invariance across gender and age. *Psicothema*, 29(4), 595-601. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.284>
- Selye H. (1998). A syndrome produced by diverse nocuous agents. 1936. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 10(2), 230–231. <https://doi.org/10.1176/jnp.10.2.230a>
- Trujillo, A., & González, D. (2019). Estrés académico y rendimiento en estudiantes de educación superior. *Revista Colombiana de Educación*, 76, 233–252. <https://doi.org/10.17227/rce.num76-9876ç>