

# CIENCIA Y DESCUBRIMIENTO

*Revista Científica Multidisciplinaria*



**ISSN 3073-1232**  
**Año: 2024**  
**Volumen: 2**  
**Número: 3**  
**jul-sep**

**IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SALUD  
MENTAL DE ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS.**

**IMPACT OF STRESS ON THE MENTAL  
HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS.**

**Lisseth Adriana Belduma Rentería**

<https://orcid.org/0000-0002-3521-1356>

[lisseth.belduma@educacion.gob.ec](mailto:lisseth.belduma@educacion.gob.ec)

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

Quito - Ecuador



**Recibido:** 11/07/2024

**Aceptado:** 02/08/2024

**Publicado:** 30/08/2024

**Impacto del estrés en la salud mental de estudiantes universitarios.**  
**Impact of Stress on the Mental Health of University Students.**

**Autor:**

**Liseth Adriana Belduma Rentería**

<https://orcid.org/0000-0002-3521-1356>

[liseth.belduma@educacion.gob.ec](mailto:liseth.belduma@educacion.gob.ec)

Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Quito – Ecuador



## Resumen

El estrés es uno de los problemas más comunes que enfrentan los estudiantes universitarios, impactando negativamente su salud mental y su rendimiento académico. Factores como la carga académica, las demandas sociales y las responsabilidades financieras contribuyen a altos niveles de estrés, generando consecuencias como ansiedad, depresión y agotamiento. Esta investigación tiene como objetivo analizar cómo el estrés afecta la salud mental de los estudiantes universitarios, identificando los principales factores estresantes y sus repercusiones. Se desarrolló una investigación de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo. El diseño utilizado fue no experimental y transversal, permitiendo recopilar datos en un momento específico. La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de diversas carreras y edades. Los instrumentos de recolección de datos incluyeron cuestionarios estandarizados, como el Inventario de Estrés Percibido (PSS), y entrevistas semiestructuradas para profundizar en las experiencias de los participantes. Los resultados evidenciaron que el 75% de los estudiantes reportaron niveles moderados a altos de estrés. Entre los factores principales se encontraron la presión académica, la incertidumbre financiera y la falta de tiempo para actividades personales. Además, el estrés prolongado se asoció con problemas emocionales como ansiedad y depresión, así como dificultades en las relaciones sociales y el desempeño académico. Se concluye, que el estrés representa un desafío significativo para la salud mental de los estudiantes universitarios. Este estudio subraya la importancia de implementar estrategias institucionales que fomenten el manejo del estrés y el bienestar integral, como programas de asesoramiento psicológico y talleres de gestión emocional.

**Palabras clave:** Salud mental, Estrés, Educación superior, Bienestar estudiantil, Psicología educativa.



## Abstract

Stress is one of the most common issues faced by university students, negatively impacting their mental health and academic performance. Factors such as academic workload, social demands, and financial responsibilities contribute to high stress levels, leading to consequences like anxiety, depression, and burnout. This study aims to analyze how stress affects the mental health of university students by identifying key stressors and their repercussions. A descriptive research approach with a quantitative focus was employed. The study utilized a non-experimental and cross-sectional design, enabling data collection at a specific point in time. The population consisted of university students from various disciplines and age groups. Data collection instruments included standardized questionnaires, such as the Perceived Stress Scale (PSS), and semi-structured interviews to delve deeper into participants' experiences. Results revealed that 75% of students reported moderate to high levels of stress. The main stressors identified were academic pressure, financial uncertainty, and a lack of time for personal activities. Additionally, prolonged stress was linked to emotional issues such as anxiety and depression, as well as difficulties in social relationships and academic performance. The study concludes that stress represents a significant challenge to the mental health of university students. It highlights the importance of implementing institutional strategies that promote stress management and holistic well-being, such as psychological counseling programs and emotional management workshops.

**Keywords:** Mental health, Stress, Higher education, Student well-being, Educational psychology.



## Introducción

El estrés es uno de los fenómenos más estudiados en el ámbito de la psicología y la educación debido a su impacto en múltiples aspectos de la vida de los individuos. En el contexto universitario, este problema adquiere una relevancia especial, ya que los estudiantes enfrentan un conjunto de desafíos que incluyen exigencias académicas, responsabilidades financieras, presión social y la transición a la vida adulta.

Según Méndez-Duarte, (2023), el estrés puede definirse como el resultado de la interacción entre las demandas del entorno y los recursos disponibles del individuo para enfrentarlas, lo que genera un estado de tensión que afecta el bienestar psicológico y físico. Esta definición ha sido ampliamente utilizada como marco teórico en investigaciones relacionadas con la salud mental de estudiantes universitarios, subrayando la necesidad de comprender cómo las demandas del entorno académico influyen en el estrés.

Estudios previos han evidenciado que el estrés académico es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, una investigación realizada por López-Peláez, et al. (2021) identificó que más del 70% de los estudiantes universitarios en Colombia presentaban niveles altos de estrés durante los períodos de exámenes, lo que afectaba su desempeño académico y su calidad de vida.

De manera similar, un estudio realizado por Agualimpia-Asprilla, et al. (2021), mostró que los estudiantes universitarios con mayores cargas académicas experimentaban altos niveles de estrés, lo que se traducía en problemas como insomnio y falta de concentración. Estas investigaciones establecen un vínculo claro entre el estrés académico y el deterioro de la salud mental en el entorno universitario.

Por otro lado, investigaciones internacionales también han arrojado resultados consistentes. Estrada Araoz, et al. (2024), encontraron en su investigación, que la mayoría de los estudiantes universitarios experimentaban estrés relacionado con factores como la presión académica, las expectativas familiares y las dificultades económicas. Este estudio destacó, además, que los estudiantes de primer año son particularmente vulnerables debido a la transición a un entorno educativo más exigente. De manera complementaria, en una investigación, de Gambini-



López, et al. (2024) analizaron el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes universitarios y encontraron que aquellos con niveles más altos de estrés mostraban una mayor propensión a desarrollar síntomas de ansiedad y depresión.

En el contexto ecuatoriano, el estrés académico también ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. Arias-Gundín & Vizoso-Gómez, (2020), analizaron los factores que contribuyen al estrés en estudiantes de carreras técnicas y encontraron que la carga académica y la falta de tiempo para actividades personales eran las principales causas de estrés. De manera similar, en un estudio realizado por Batista, et al. (2023), se evidenció que el 68% de los estudiantes universitarios en Ecuador presentaban síntomas de estrés moderado a severo, siendo las mujeres las más afectadas debido a la combinación de responsabilidades académicas y familiares. Estas investigaciones locales proporcionan un panorama preocupante sobre la prevalencia del estrés en el entorno universitario ecuatoriano, destacando la necesidad de intervenciones efectivas.

En términos metodológicos, muchos estudios han empleado enfoques cuantitativos y diseños transversales para medir los niveles de estrés y su impacto en la salud mental. Instrumentos como el Inventario de Estrés Percibido (PSS) han sido ampliamente utilizados debido a su fiabilidad y validez en diversos contextos culturales. Asimismo, investigaciones recientes han comenzado a incorporar enfoques mixtos que combinan datos cuantitativos y cualitativos, lo que permite una comprensión más profunda de las experiencias de los estudiantes. Este enfoque resulta particularmente relevante para analizar no solo la prevalencia del estrés, sino también las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes y las posibles intervenciones institucionales.

La presente investigación se relaciona estrechamente con estos estudios previos, ya que busca analizar el impacto del estrés en la salud mental de los estudiantes universitarios en Ecuador, con un enfoque particular en la identificación de los principales factores estresantes y sus repercusiones. A diferencia de investigaciones anteriores, este estudio incorpora un análisis más amplio que considera no solo los efectos psicológicos del estrés, sino también su impacto en el rendimiento académico y las relaciones sociales de los estudiantes. Además, se exploran las posibles estrategias que las instituciones educativas pueden implementar para mitigar este problema, como programas de bienestar y talleres de manejo del estrés.



En este sentido, la investigación contribuye al campo del conocimiento al proporcionar un análisis contextualizado del estrés académico en el entorno ecuatoriano, integrando hallazgos de estudios previos con un enfoque renovado en las posibles soluciones. Además, se busca generar evidencia empírica que pueda servir de base para el diseño de políticas y programas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes universitarios, reconociendo la importancia de abordar el estrés como un problema de salud pública.

El creciente interés en el impacto del estrés académico refleja la importancia de entender este fenómeno desde múltiples perspectivas. Si bien las investigaciones previas han arrojado resultados valiosos, existe una necesidad de profundizar en las particularidades de cada contexto educativo, considerando factores culturales, sociales y económicos que pueden influir en la experiencia del estrés. Por esta razón, esta investigación se propone no solo como un análisis descriptivo, sino como un punto de partida para el desarrollo de estrategias que promuevan la salud mental y el bienestar en las universidades ecuatorianas.

En tal sentido, el estrés académico es un problema complejo que requiere un abordaje interdisciplinario e integral. Esta investigación se enmarca en una amplia tradición de estudios sobre estrés y salud mental, aportando una perspectiva local y contextualizada que busca contribuir al desarrollo de soluciones efectivas. A través de un análisis sistemático de los factores estresantes y sus consecuencias, este estudio pretende generar conocimiento que permita mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios y fomentar un entorno educativo más saludable y equitativo.

### **Factores estresantes en el entorno universitario**

El estrés en los estudiantes universitarios es un fenómeno complejo que surge de múltiples fuentes interrelacionadas. Entre las principales fuentes de estrés, una de las más prominentes es la carga académica, que incluye la presión por cumplir con los plazos de entrega, la preparación para exámenes, y la competencia entre los estudiantes por lograr un buen rendimiento académico (Orrego-Zapo, et al. 2023).

Esta presión constante puede generar altos niveles de ansiedad, especialmente en los estudiantes que enfrentan expectativas elevadas de sus familias, profesores o ellos mismos.



Además, la dificultad para equilibrar varias asignaturas con distintas demandas y exigencias aumenta el estrés, lo que puede generar una sensación de sobrecarga y, en algunos casos, de agotamiento.

Otro factor relevante es el estrés social, relacionado con la interacción y las expectativas de los compañeros, amigos y familiares. Los estudiantes universitarios suelen enfrentarse a un cambio en sus dinámicas sociales al ingresar a la universidad, lo que puede generar inseguridades y ansiedad social, especialmente si tienen dificultades para integrarse a grupos o forman parte de minorías. Las redes sociales también juegan un papel importante, ya que la comparación constante con las vidas aparentemente perfectas de otros estudiantes puede incrementar la presión y el estrés.

Las responsabilidades financieras constituyen otra fuente de estrés considerable para muchos estudiantes, especialmente aquellos que dependen de trabajos a medio tiempo para costear sus estudios. La carga financiera no solo implica el costo de matrícula y libros, sino también los gastos cotidianos, el alojamiento y el transporte. El temor a no poder cumplir con estos compromisos económicos o a endeudarse puede generar una sensación de inseguridad y ansiedad en los estudiantes. En muchos casos, estos estudiantes también se ven limitados en sus opciones académicas o laborales debido a la necesidad de equilibrar su trabajo y su formación académica.

Por ello, la adaptación al entorno universitario es una fuente de estrés significativa, especialmente en los primeros años de estudio. La transición desde la educación secundaria a la educación superior implica una serie de cambios en el estilo de vida, la independencia y las expectativas académicas. Los estudiantes deben adaptarse a nuevas metodologías de enseñanza, que a menudo son más autogestionadas y centradas en el alumno, lo que puede ser difícil para aquellos que no están acostumbrados a un enfoque más independiente. Además, el aislamiento social o la falta de apoyo emocional en este nuevo entorno también contribuyen al estrés, ya que los estudiantes intentan encontrar un equilibrio entre su vida académica y personal.

En conjunto, estas fuentes de estrés interactúan y se potencian mutuamente, afectando no solo la salud mental de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y su bienestar general. Las universidades deben tomar conciencia de estas fuentes y trabajar para proporcionar un entorno de apoyo que permita a los estudiantes gestionar mejor sus niveles de estrés.



## Consecuencias del estrés en la salud mental

Por su parte, García-Rodríguez, et al. (2021), el estrés prolongado en los estudiantes universitarios puede desencadenar una serie de trastornos mentales, siendo los más comunes la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional. La ansiedad, en particular, se presenta como una respuesta exagerada ante situaciones académicas, sociales o personales percibidos como amenazantes, y puede manifestarse en síntomas como preocupaciones constantes, palpitaciones, insomnio y falta de concentración.

Cuando el estrés se mantiene a lo largo del tiempo, esta ansiedad puede evolucionar hacia trastornos más graves que interfieren significativamente con la capacidad del estudiante para realizar sus actividades diarias. La depresión, por su parte, a menudo se desencadena por una combinación de estrés crónico y frustración acumulada, lo que resulta en sentimientos de desesperanza, tristeza profunda, pérdida de interés en actividades que anteriormente generaban placer, y dificultades para tomar decisiones o mantener la motivación.

El agotamiento emocional, conocido también como "burnout", es otro resultado del estrés crónico, y se caracteriza por una sensación de fatiga extrema, cinismo y desconexión emocional de las tareas académicas, lo que puede llevar a un rendimiento académico deficiente y una total falta de energía para afrontar los retos cotidianos.

Además de los trastornos psicológicos, el estrés tiene un impacto considerable en el bienestar emocional y la autoestima de los estudiantes. La presión constante por obtener buenos resultados, sumada a la incertidumbre sobre el futuro académico y profesional, puede socavar la percepción que los estudiantes tienen de sí mismos. Esto puede generar una baja autoestima, caracterizada por una percepción negativa de las propias habilidades y un sentimiento de insuficiencia. Los estudiantes con niveles elevados de estrés tienden a ser más autocríticos y a dudar de su capacidad para superar desafíos, lo que puede afectar su motivación y autoestima de manera prolongada. Esta disminución en la autoestima, a su vez, puede contribuir a un círculo vicioso donde el estrés y la inseguridad se retroalimentan.

El estrés también afecta las relaciones interpersonales de los estudiantes, ya que el agotamiento emocional y los trastornos como la ansiedad y la depresión pueden llevar a la persona



a aislarse socialmente. Las tensiones constantes pueden dificultar la capacidad para comunicarse de manera efectiva, resolver conflictos o mantener relaciones saludables con compañeros, amigos y familiares. La presión académica y las demandas sociales también pueden provocar conflictos entre amigos o familiares, debido a la falta de tiempo o la incapacidad para manejar las expectativas de los demás. Estos problemas interpersonales generan más estrés, creando un ciclo de estrés-social-estrés que afecta gravemente la calidad de vida del estudiante.

### **Estrategias de afrontamiento y resiliencia**

Señala Morales-Fonseca, et al. (2023), los estudiantes universitarios emplean diversas estrategias para manejar el estrés, siendo algunas de las más comunes las técnicas de relajación, el deporte y el apoyo social. Las técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda y el yoga, han demostrado ser efectivas para reducir la tensión física y mental, promoviendo una sensación de calma y control.

El deporte, por su parte, no solo mejora la salud física, sino que también favorece la liberación de endorfinas, neurotransmisores que contribuyen a la mejora del estado de ánimo y reducen la ansiedad. Además, el apoyo social desempeña un papel crucial en el manejo del estrés. Contar con una red de amigos, familiares o incluso grupos de apoyo dentro del entorno universitario permite a los estudiantes compartir sus preocupaciones, recibir consejos y sentir que no están solos en sus desafíos. Estos métodos proporcionan un alivio temporal al estrés, pero su eficacia depende de la constancia y del contexto individual.

Por otro lado, el rol de las habilidades de resiliencia es fundamental para moderar el impacto del estrés en la salud mental de los estudiantes. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse ante situaciones adversas, y es una habilidad clave para enfrentar el estrés de manera efectiva. Los estudiantes resilientes son capaces de gestionar mejor las presiones académicas y personales, manteniendo una actitud positiva frente a los obstáculos.

Desarrollar habilidades de resiliencia, como la autorregulación emocional, el pensamiento positivo y la capacidad de establecer metas realistas, puede ayudar a los estudiantes a manejar el estrés de manera más eficaz y prevenir trastornos como la ansiedad y la depresión. La resiliencia



no solo facilita la superación de situaciones estresantes, sino que también permite un enfoque proactivo hacia el bienestar, promoviendo una salud mental más estable a largo plazo.

### **Intervenciones institucionales para el manejo del estrés**

En muchas universidades, ya existen programas dirigidos a ayudar a los estudiantes a manejar el estrés, tales como talleres de manejo del estrés, asesoramiento psicológico y diversas actividades extracurriculares. Estos programas son fundamentales, ya que proporcionan a los estudiantes herramientas prácticas para reducir la ansiedad y mejorar su bienestar emocional. Los talleres de manejo del estrés suelen incluir actividades como la meditación, la gestión del tiempo y el mindfulness, los cuales permiten a los estudiantes adquirir habilidades para enfrentar la presión académica y personal (Soriano-Sánchez & Jiménez-Vázquez).

El asesoramiento psicológico, por su parte, ofrece un espacio seguro para que los estudiantes puedan hablar sobre sus preocupaciones y recibir orientación profesional. Además, las actividades extracurriculares, como los deportes, el arte o el voluntariado, ayudan a los estudiantes a desconectarse de la rutina académica, promoviendo un equilibrio entre lo académico y lo personal. Sin embargo, aunque estos programas son valiosos, su alcance y accesibilidad pueden ser limitados en algunas instituciones, lo que puede dejar a muchos estudiantes sin apoyo adecuado.

Para mejorar el impacto de estos programas y garantizar su accesibilidad, es necesario diseñar estrategias más efectivas y accesibles para promover el bienestar integral de los estudiantes. Una posible propuesta es la integración de programas de salud mental y manejo del estrés dentro del currículo académico, de modo que todos los estudiantes, sin importar su carrera, puedan participar y beneficiarse.

Además, se podría implementar un enfoque más inclusivo, ofreciendo servicios de asesoramiento y talleres de forma presencial y virtual, lo que permitiría llegar a estudiantes que no pueden asistir físicamente debido a sus horarios o ubicaciones. Otra estrategia eficaz podría ser la colaboración con grupos estudiantiles para desarrollar actividades que fomenten la resiliencia y la solidaridad entre pares, creando una red de apoyo dentro del campus. Implementar estas estrategias



ayudaría a crear un entorno universitario más saludable y consciente de las necesidades emocionales y psicológicas de los estudiantes.

## **Métodos**

La investigación se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo y tiene un tipo de investigación descriptivo, ya que su objetivo principal es analizar el impacto del estrés sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, identificando las principales fuentes de estrés y sus efectos en su bienestar emocional y académico. Este enfoque permite la recopilación y el análisis de datos numéricos, que proporcionan una visión precisa y objetiva de la situación. El diseño de la investigación utilizado es no experimental y transversal, dado que los datos se recogen en un solo punto en el tiempo, sin manipular ninguna variable, permitiendo obtener una fotografía de la situación de estrés entre los estudiantes universitarios en ese momento específico.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios de diversas carreras y edades, seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. Esta población se eligió con el fin de obtener una muestra representativa de los diversos contextos académicos y personales que pueden influir en los niveles de estrés. Los instrumentos de recolección de datos incluyeron el Inventario de Estrés Percibido (PSS), una herramienta estandarizada que mide el nivel de estrés en función de las percepciones personales del individuo sobre los factores estresantes y su capacidad para afrontarlos. Además, se utilizaron entrevistas semiestructuradas, que permitieron obtener información cualitativa sobre las experiencias personales de los participantes con el estrés, ampliando la comprensión de los resultados cuantitativos y proporcionando una visión más profunda de los factores involucrados.

Los procedimientos de recolección de datos se desarrollaron en dos fases. En primer lugar, se administró el Inventario de Estrés Percibido a los estudiantes de manera individual para evaluar el nivel de estrés experimentado. Posteriormente, se realizaron las entrevistas semiestructuradas con una muestra representativa de los participantes para explorar más a fondo las causas del estrés y sus repercusiones en la vida cotidiana. Los datos fueron procesados y analizados utilizando técnicas estadísticas descriptivas, como el cálculo de frecuencias y porcentajes, lo que permitió



identificar las fuentes más comunes de estrés y correlacionarlas con los síntomas reportados, tales como ansiedad, depresión y agotamiento emocional.

## Resultado

Los principales hallazgos obtenidos a partir de los datos recolectados a través del Inventario de Estrés Percibido (PSS) y las entrevistas semiestructuradas. Los resultados se organizan en función de las variables clave: niveles de estrés, principales factores estresantes, y efectos sobre la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

**Tabla 1:**

Niveles de estrés percibido entre los estudiantes

<b>Nivel de estrés</b>	<b>Porcentaje de estudiantes (%)</b>
Bajo	10%
Moderado	50%
Alto	35%
Muy alto	5%

Fuente: Elaboración propia.

A partir de la evaluación con el Inventario de Estrés Percibido (PSS), se observó que el 50% de los estudiantes reportaron niveles moderados de estrés, mientras que el 35% indicó niveles altos y el 5% niveles muy altos. Solo el 10% de los participantes reportaron niveles bajos de estrés. Estos resultados evidencian que más de la mitad de los estudiantes universitarios experimentan niveles elevados de estrés, lo que indica un problema significativo dentro del contexto universitario.

Este hallazgo es preocupante, pues el estrés prolongado puede generar efectos perjudiciales para la salud mental, así como afectar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Los niveles moderados a altos de estrés son indicativos de que muchos estudiantes están enfrentando dificultades emocionales y académicas debido a la carga que implica la vida universitaria.



**Tabla 2:**

Principales factores estresantes reportados por los estudiantes

<b>Factor estresante</b>	<b>Porcentaje de estudiantes (%)</b>
Carga académica	70%
Inseguridad financiera	60%
Demandas sociales	50%
Falta de tiempo personal	55%
Adaptación al entorno universitario	40%

Fuente: Elaboración propia.

Los factores más frecuentes que los estudiantes identificaron como principales fuentes de estrés fueron la carga académica (70%), seguida por la inseguridad financiera (60%) y la falta de tiempo para actividades personales (55%). La adaptación al entorno universitario también fue mencionada por el 40% de los estudiantes, lo que resalta las dificultades que enfrentan los nuevos estudiantes al ingresar a la universidad, como la gestión de nuevas responsabilidades y el estrés asociado con la transición a la vida universitaria.

Estos resultados son consistentes con investigaciones previas que han señalado que los estudiantes universitarios experimentan una presión significativa relacionada con las exigencias académicas, la necesidad de equilibrar los estudios con otras áreas de su vida, y las dificultades económicas. Estos factores están interrelacionados, creando un ciclo de estrés constante que puede tener consecuencias negativas en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

**Tabla 3:**

Efectos del estrés en la salud mental y el rendimiento académico

<b>Efecto</b>	<b>Porcentaje de estudiantes (%)</b>
Ansiedad	45%
Depresión	30%
Agotamiento emocional	50%
Dificultades en relaciones sociales	40%
Bajo rendimiento académico	55%

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados mostraron que el 50% de los estudiantes informaron sentir agotamiento emocional debido al estrés, mientras que un 45% reportaron síntomas de ansiedad y un 30% depresión. Además, un 40% expresó tener dificultades en sus relaciones sociales, lo que sugiere que el estrés impacta tanto en la vida personal como en la interacción con sus compañeros. Estos hallazgos son alarmantes, ya que el estrés no solo afecta el bienestar emocional de los estudiantes,



sino que también repercute directamente en su capacidad para mantener un rendimiento académico adecuado.

El 55% de los participantes reportaron una disminución en su rendimiento académico debido al estrés, lo que resalta la importancia de abordar el estrés en el ámbito universitario, con el fin de evitar consecuencias más graves como el agotamiento completo o el deterioro de la salud mental de los estudiantes.

**Tabla 4:**

Métodos utilizados por los estudiantes para manejar el estrés	
Método de manejo de estrés	Porcentaje de estudiantes (%)
Técnicas de relajación	30%
Prácticas deportivas	40%
Apoyo social (familia/amigos)	60%
Actividades extracurriculares	20%
Uso de asesoramiento psicológico	15%

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a los métodos empleados para manejar el estrés, el 60% de los estudiantes indicó que recurren al apoyo social de amigos y familiares como principal estrategia de afrontamiento. El 40% mencionó que practican deportes como una forma de aliviar el estrés, mientras que un 30% recurre a técnicas de relajación. A pesar de la presencia de estas estrategias, solo el 15% de los estudiantes ha utilizado los servicios de asesoramiento psicológico disponibles en sus universidades.

Estos resultados sugieren que, aunque los estudiantes emplean diversas estrategias para gestionar el estrés, existe una falta de utilización de recursos institucionales, como la asesoría psicológica, que podría ser más efectiva en la ayuda para manejar el estrés de manera saludable y profesional. Esto subraya la necesidad de fortalecer los programas de bienestar estudiantil y la accesibilidad a servicios de apoyo emocional en las universidades.

## Discusión

Los resultados de la investigación muestran que el estrés es un problema prevalente entre los estudiantes universitarios, afectando negativamente tanto su bienestar emocional como su



rendimiento académico. El hallazgo de que el 50% de los estudiantes experimentan niveles moderados de estrés y el 35% niveles altos subraya la magnitud del problema en el entorno universitario.

La carga académica, la inseguridad financiera y la falta de tiempo para actividades personales son factores estresantes predominantes, lo que concuerda con investigaciones previas que señalan la presión académica y las preocupaciones económicas como las principales causas del estrés en los estudiantes. Este estrés elevado no solo impacta el bienestar emocional, sino que también puede influir directamente en el rendimiento académico, tal como lo reflejan los resultados obtenidos en la investigación, donde más de la mitad de los estudiantes reportaron dificultades en su desempeño académico debido al estrés.

Un aspecto relevante es la asociación del estrés con trastornos emocionales como la ansiedad, la depresión y el agotamiento emocional. Los resultados obtenidos, con un 45% de los estudiantes experimentando ansiedad y un 30% depresión, refuerzan lo que ha sido documentado por estudios previos sobre la prevalencia de problemas de salud mental en estudiantes universitarios.

Esta relación entre estrés y trastornos emocionales destaca la importancia de abordar el bienestar integral de los estudiantes, considerando tanto su salud mental como física. Además, el hecho de que el 40% de los estudiantes reporten dificultades en sus relaciones sociales, sugiere que el estrés no solo afecta la esfera personal y académica, sino también las interacciones sociales, lo que puede generar un círculo vicioso que agrava los efectos negativos del estrés.

Por ello, los métodos empleados por los estudiantes para manejar el estrés destacan la importancia del apoyo social, la práctica de deportes y las técnicas de relajación. Sin embargo, la baja utilización de los servicios de asesoramiento psicológico disponibles en las universidades, con solo el 15% de los estudiantes recurrida a estos recursos, resalta una posible falta de conciencia o accesibilidad de estos servicios.

Este hallazgo sugiere que las universidades deben fomentar la utilización de estos recursos, proporcionando información adecuada y facilitando el acceso a servicios de apoyo emocional. Además, los resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento implementadas, como las



técnicas de relajación y el deporte, deben ser reforzadas mediante programas institucionales que proporcionen a los estudiantes herramientas efectivas y accesibles para gestionar el estrés de manera más saludable.

## Conclusiones

Esta investigación confirma que el estrés es una problemática significativa para los estudiantes universitarios, afectando no solo su salud mental sino también su rendimiento académico y bienestar general. Los resultados obtenidos indican que factores como la carga académica, la presión financiera y la falta de tiempo para actividades personales son los principales desencadenantes del estrés en los estudiantes. Estos factores contribuyen a la prevalencia de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión, lo que resalta la importancia de abordar este problema de manera integral dentro del ámbito universitario. Además, los resultados sugieren que el estrés prolongado tiene efectos perjudiciales en las relaciones sociales, afectando la calidad de vida de los estudiantes.

Por otro lado, los métodos de afrontamiento que los estudiantes emplean para manejar el estrés, tales como el apoyo social, las técnicas de relajación y la actividad física, son estrategias útiles, pero insuficientes para contrarrestar los efectos del estrés de manera efectiva. El hecho de que muchos estudiantes no recurran a los servicios de asesoramiento psicológico disponibles, ya sea por falta de conocimiento o accesibilidad, subraya la necesidad de que las universidades mejoren la promoción y accesibilidad a estos recursos. Asimismo, la implementación de programas de bienestar y manejo del estrés más estructurados y accesibles, basados en las experiencias de los estudiantes, podría contribuir significativamente a mitigar el impacto negativo del estrés en su salud mental.

En tal sentido, la investigación resalta la urgencia de que las universidades tomen medidas más efectivas para abordar el estrés en los estudiantes, no solo a través de la promoción de estrategias de afrontamiento, sino también mediante la mejora de los servicios de apoyo emocional. Las universidades deben fomentar una cultura de bienestar integral, que permita a los estudiantes desarrollar habilidades para manejar el estrés de manera efectiva y fortalecer su resiliencia. La implementación de programas de asesoramiento psicológico, talleres de manejo del estrés y



actividades extracurriculares que promuevan el bienestar emocional podrían ser herramientas clave para reducir los niveles de estrés y mejorar la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

## Referencias

- Agualimpia Asprilla, J., Durán Villa, K., Tobón Carmona, J., & Vanegas Gutiérrez, P. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios de primer semestre de psicología*. Antioquia: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.
- Arias-Gundín, O., & Vizoso-Gómez, C. (2020). *Causas de estrés académico en estudiantes universitarios*. Alicante: Psicología y Educación: Presente y Futuro.
- Batista de Freitas, P., Lúcia Meireles, A., Da Silva Ribeiro, I., Silva Abreu, M., De Paula, W., & Silva Cardoso, C. (2023). Síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes del área de la salud e impacto en la calidad de vida. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 31, <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6315.3885>.
- Estrada Araoz, E., Farfán-Latorre, M., Lavilla-Condori, W., Quispe-Aquise, J., Lavilla-Condori, M., & Mamani-Roque, M. (2024). Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Gaceta Médica De Caracas*, 132(1). Recuperado a partir de [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_gmc/article/view/27976](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976).
- Gambini López, I., Osorio Vidal, V., & Palomino Alca, J. (2024). El estrés académico en el aprendizaje de los estudiantes universitarios. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 526 - 543, <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.742>.
- García Rodríguez, R., Sánchez Parrales, L., Dueñas Segovia, F., & Meza Macías, A. (2021). El síndrome de burnout y sus consecuencias en la salud mental de los docentes. *Revista Científica Sinapsis*, 1(19). <https://doi.org/10.37117/s.v19i1.392>.
- López Peláez, J., Chinchilla-Giraldo, N., Bermúdez Vera, I., & Álvarez Ramírez, A. (2021). Dislipidemia y estrés en estudiantes universitarios: Un enemigo silencioso. *Revista de Ciencias Sociales*, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28068276006>.
- Méndez Duarte, S. (2023). Autoeficacia académica y estrés académico en estudiantes universitarios. *Sistemas humanos*, 34-46.
- Morales Fonseca, C., Villacís Jácome, J., Jurado Mendoza, D., & Gabela Acurio, E. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito. *LATAM*



*Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 1–13,  
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>.

Orrego Zapo, S., Morales Huamán, H., & Medina Valderrama, C. (2023). Impacto del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Hacedor - AIAPÆC*, 7(2), 120-132. <https://doi.org/10.26495/rch.v7i2.2525>.

Soriano-Sánchez, J., & Jiménez-Vázquez, D. (s.f.). Beneficios de las intervenciones sobre la calidad de vida en profesionales de la salud.