



REVISTA

# CÁTEDRA

## La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador

*The influence of academic stress on the performance of  
basic education students at the Central University of  
Ecuador*

Jacqueline Díaz-Parra

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador  
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Básica  
[jadiazp1@uce.edu.ec](mailto:jadiazp1@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-2767-3868>

Nadia Curipallo-Peralta

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador  
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Básica  
[necuripallo@uce.edu.ec](mailto:necuripallo@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-1612-4521>

Héctor Rojas-Avilés

Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador  
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Carrera de Educación Básica  
[hfrojas@uce.edu.ec](mailto:hfrojas@uce.edu.ec)  
<https://orcid.org/0000-0002-3269-3708>

Jenny Parra-Muñoz

Unidad Educativa Fiscal “Pedro Luis Calero”, Quito, Ecuador  
[jenny.parra@educacion.gob.ec](mailto:jenny.parra@educacion.gob.ec)  
<https://orcid.org/0009-0000-7482-1248>

(Recibido: 10/04/2025; Aceptado: 25/05/2025; Versión final recibida: 30/06/2025)



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Cita del artículo: Díaz-Parra, J., Curipallo-Peralta, N., Rojas-Avilés, H., y Parra-Muñoz, J. (2025). La influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes de educación básica de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Cátedra*, 8(2), 78-92.

## Resumen

El estrés académico afecta significativamente el rendimiento de los estudiantes universitarios, manifestándose de diversas formas: físicas, emocionales y cognitivas. Estudios previos indican que el 77 % de las personas a nivel global padecen estrés moderado o grave (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022). En Ecuador, investigaciones como la de Moscoso y Barsallo (2018) revelan que el 43.2 % de los estudiantes experimentan estrés académico moderado. La presente investigación buscó evaluar el nivel de estrés en los estudiantes de Educación Básica Presencial. Para ello, se empleó una metodología no experimental-descriptiva y un método deductivo con enfoque cuantitativo. Se aplicó el Inventario SISCO SV-21 a 586 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico estratificado por semestres. Los resultados mostraron que en los estudiantes prevalece un nivel de estrés severo, ubicándose en un rango del 61 % al 100 %. Los principales factores estresores identificados fueron la sobrecarga de tareas ( $M=3.68$ ) y el tipo de trabajo requerido ( $M=3.58$ ). Las consecuencias más frecuentes incluyeron problemas de concentración ( $M=4.10$ ) y sentimientos de depresión ( $M=3.77$ ). Como estrategias de afrontamiento, se destacan el control emocional ( $M=3.86$ ) y el enfoque en aspectos positivos ( $M=3.62$ ). El análisis estadístico ( $\chi^2=150.530$ ,  $p < .001$ ) confirmó la relación entre el semestre cursado y el nivel de estrés. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar programas institucionales para manejar el estrés académico, especialmente dirigidos a estudiantes del primer semestre y a aquellos en semestres avanzados.

## Palabras clave

Educación básica, estrés académico, factores estresores, Sisco SV-21, rendimiento académico, salud mental.

## Abstract

Academic stress significantly affects the performance of university students, manifesting itself in various ways: physical, emotional, and cognitive. Previous studies indicate that 77% of people worldwide suffer from moderate or severe stress (United Nations Development Program, 2022). In Ecuador, research such as that by Moscoso and Barsallo (2018) reveals that 43.2% of students experience moderate academic stress. This research sought to evaluate the level of stress in students of in-person basic education. To do so, a non-experimental-descriptive methodology and a deductive method with a quantitative approach were used. The SISCO SV-21 Inventory was applied to 586 students, selected through stratified probability sampling by semester. The results showed that a severe level of stress prevails among students, ranging from 61% to 100%. The main stressors identified were homework overload ( $M=3.68$ ) and the type of work required ( $M=3.58$ ). The most frequent consequences included concentration problems ( $M=4.10$ ) and feelings of depression ( $M=3.77$ ). Coping strategies that stood out were emotional control ( $M=3.86$ ) and focusing on positive aspects ( $M=3.62$ ). Statistical analysis ( $\chi^2=150.530$ ,  $p<.001$ ) confirmed the relationship between the semester completed and the level of stress. These findings suggest the need to implement institutional programs to manage academic stress, especially aimed at first-semester students and those in advanced semesters.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

## Keywords

Basic education, academic stress, stressors, Sisco SV-21, academic performance, mental health.

## 1. Introducción

El estrés académico en estudiantes universitarios es un problema cada vez más reconocido en el ámbito educativo por el impacto significativo en el bienestar físico, mental y académico de los educandos. El estrés académico surge por las presiones del estudio universitario como: la carga académica, horarios de entrega ajustados y la necesidad de equilibrar el estudio con otras responsabilidades personales o familiares. Este conjunto de presiones puede derivar en diversas dificultades para los estudiantes, afectando tanto su salud física como mental y manifestándose en síntomas como ansiedad, agotamiento, frustración e incluso enfermedades graves que afectan la salud.

El estrés afecta significativamente la calidad de vida de los estudiantes, impactando de forma negativa su rendimiento académico y desarrollo personal. Una mente estresada se ve constantemente abrumada por preocupaciones externas, lo que dificulta la concentración, la memoria, y provoca problemas de sueño. En consecuencia, estos problemas llevan a una disminución de la motivación y los niveles de energía, lo cual perjudica el estudio efectivo y la participación en las actividades académicas.

De acuerdo con el informe del Desarrollo Humano (2022) del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), “el estrés, la ansiedad y la depresión a nivel mundial aumentaron un 25 %. La encuesta global reveló que el 77 % de las personas padecen estrés moderado o grave, el 59 % sufren ansiedad y el 35 % depresión” (PNUD, 2022, p.94). En Ecuador, el estrés académico es igualmente preocupante. Un estudio realizado en la Universidad de Cuenca por Moscoso y Barzallo reveló que el 43,2 % de los estudiantes de medicina presentó estrés académico moderado y el 33.3 % enfrentó niveles altos (Moscoso y Barzallo, 2018, p. 90). Estos datos evidencian la necesidad urgente de implementar estrategias efectivas para prevenir y reducir el estrés académico, con el fin de proteger la salud mental y optimizar el desempeño de los estudiantes universitarios.

El objetivo del presente trabajo es evaluar los niveles de estrés académico que tienen los estudiantes de la Carrera de Educación Básica Presencial de la Universidad Central del Ecuador mediante la aplicación del Inventario Sisco SV-21. Las preguntas de investigación son: ¿cuál es el nivel de estrés que presentan los estudiantes?, ¿qué factores lo generan? Y ¿cómo afecta al rendimiento académico?

El artículo se estructura en cinco secciones, el cual consta de revisión literaria sobre estrés académico, la metodología empleada, los resultados obtenidos, la discusión de hallazgos y finalmente, las conclusiones.

## 2. Revisión a la Literatura

### 2.1 El Estrés

El estrés es una respuesta natural del cuerpo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un estado de preocupación mental causado por una situación complicada (OMS, 2023, párr.1). Cuando este estado se vuelve permanente, puede tener efectos negativos significativos en la salud física y mental, dificultando la concentración e incrementando los niveles de ansiedad en las actividades diarias.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Por otro lado, enfocado específicamente en el ámbito educativo, el estrés académico se define como "el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos o emocionales que ejercen una presión significativa afectando su rendimiento académico y su habilidad metacognitiva para resolver problemas" (Zárate et al., 2018, p. 155). Dada la múltiple demanda y las presiones inherentes a la vida universitaria, el estrés se ha consolidado como una problemática recurrente entre los estudiantes.

## 2.2 Estresores Académicos

Según Estrada et al. (2024), "los estresores académicos son factores vinculados al ámbito educativo que provocan estrés en los estudiantes, lo cual puede tener diversos efectos adversos en su salud física y mental, así como en su rendimiento académico" (p.1132). Por lo que, se considera a los estresores académicos como las causas que influyen negativamente en los estudiantes. Ovalle menciona que los estresores surgen de una mezcla de factores individuales, sociales y académicos que interactúan entre sí, dentro del ámbito escolar. Estos factores pueden ser el insuficiente tiempo de entrega de trabajos, la carga de actividades, las evaluaciones, la exigencia de los docentes, la poca claridad de los deberes, la actitud de los docentes, entre otros (Ovalle (2024, p. 44). Los cuales al combinarse generan ansiedad y estrés a los alumnos en la universidad.

Los estresores que presentan los estudiantes universitarios según Olmedo y Cabezas (2021) son "el exceso de tareas, evaluaciones y trabajos grupales, la competencia interna del grupo de compañeros y una mala forma de enseñanza por parte de algunos docentes; siendo estos algunos de los factores que afectan la estabilidad del educando tanto emocional como académicamente" (p. 784).

## 2.3 Consecuencias del estrés en los estudiantes universitarios

Los estudiantes universitarios desempeñan diferentes roles en su vida diaria ya sea en el ámbito académico, familiar, social e incluso laboral. Esta carga de responsabilidades les genera estrés, causándoles diferentes problemas como la falta de concentración, cansancio, mala alimentación, descuido, tristeza, bajo rendimiento académico, nerviosismo, sentimientos de ira y agresividad. Por otro lado, Gusqui y Galárraga (2023) mencionan que "el estrés afecta directamente al desarrollo cognitivo de los estudiantes, debido a que disminuye el nivel de aprendizaje, atención, concentración y memoria" (p. 4), siendo este la causa para el bajo rendimiento escolar.

Otra de las consecuencias que presenta el estrés académico, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño (Silva et al., 2020, p.77).

## 2.4 Estrategias para afrontar el Estrés

Las estrategias para afrontar el estrés son los procedimientos o métodos que utilizan los estudiantes para disminuir el estrés y lograr un equilibrio tanto emocional, social y cognitivo.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Asimismo, las estrategias de afrontamiento son fundamentales para manejar situaciones estresantes, ya que influyen en cómo una persona responde al estrés. Estas estrategias incluyen ser asertivo para expresar necesidades, planificar para enfrentar problemas, valorarse a uno mismo para mantener la resiliencia, buscar información para entender el problema (Linares y Mescua, 2022, p.4). En conjunto, estas prácticas ayudan a reducir el estrés y a mejorar la respuesta ante desafíos.

El uso efectivo de estrategias de afrontamiento reduce los niveles de estrés y ansiedad, mejora la autoestima y la calidad de vida. Asimismo, mejora el rendimiento académico y su capacidad para aprender y aplicar los conocimientos y habilidades en la práctica (Sierra y Moreno, 2023, p.80).

Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento son cruciales para el bienestar psicológico, al mitigar el estrés y la ansiedad, e impulsar la autoestima. Más allá de lo personal, su impacto se extiende al ámbito educativo, mejorando directamente el rendimiento académico y la habilidad para aplicar conocimientos en la práctica. Esto subraya la necesidad de integrar el desarrollo de estas competencias como un pilar fundamental en la formación integral del estudiante.

## 2.5 Rendimiento Académico

El rendimiento académico refleja el nivel de comprensión y aplicación de los conocimientos adquiridos por los estudiantes universitarios en las diferentes áreas de conocimiento, constituyéndose en un indicador clave de sus resultados de aprendizaje (Gutiérrez et al., 2021, p.14). En este sentido, permite valorar cómo los estudiantes comprenden y aplican los conocimientos enseñados en el entorno educativo.

Zárate et al. (2018) menciona que “los estudiantes ingresan en la universidad carentes de hábitos de estudio, lo cual afecta a su rendimiento académico. No poseen técnicas adecuadas para leer y tomar apuntes, para distribuir el tiempo, y además carecen de concentración” (p.154). En este sentido el docente, debe utilizar diferentes metodologías para motivar a los estudiantes a mejorar constantemente su aprendizaje. El rendimiento académico de los estudiantes mejora progresivamente con el tiempo, debido a que adquieren diferentes habilidades, actitudes y conocimientos en la universidad. Los estudiantes aprenden a distribuir y organizar su tiempo, gestionar sus recursos, utilizar técnicas de estudio efectivas y ser autodidacta, estos son puntos claves para que el educando tenga un buen rendimiento.

## 3. Metodología

### 3.1 Tipo de Investigación

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo para obtener datos numéricos y calcular el nivel de estrés en estudiantes de la Carrera de Educación Básica. Este enfoque, como señalan Belloso y Lizardo permite cuantificar datos, comportamientos y opiniones de las variables de estudio (Belloso y Lizardo, 2023, p. 254).

El diseño fue descriptivo, no experimental y de corte transversal. Manterola et al. (2023) explican que las investigaciones de corte transversal “se realizan en un momento determinado del evento de interés” (p. 146). En este estudio, los datos se recolectaron en un único momento, específicamente durante el período lectivo 2024-2024. La naturaleza descriptiva y no experimental se justifica, según Sousa et al., en que estos estudios “permiten al investigador observar, describir y fundamentar varios aspectos del fenómeno.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

No existe la manipulación de variables. Diseños descriptivos describen lo que existe, determinan la frecuencia en que este hecho ocurre y clasifican la información" (Sousa et al., 2007, p. 504).

Por lo tanto, se realizó una descripción completa y precisa de los estresores académicos, las consecuencias del estrés y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes universitarios para mitigar su nivel de estrés diario, sin manipular las variables.

### 3.2 Método de Investigación

Se empleó el método deductivo, el cual, según Prieto (2018), "basa sus cimientos en determinados fundamentos teóricos, hasta llegar a configurar hechos o prácticas particulares" (p. 11). Este enfoque permitió establecer conclusiones a partir de teorías y juicios ya existentes, facilitando así la comprensión e interpretación profunda de los datos recopilados sobre el tema de estudio.

### 3.3 Técnica e Instrumento

En la investigación se utilizó una encuesta con el cuestionario del Inventario Sisco SV-21 elaborado por Arturo Barraza en el 2018, que permite medir el nivel de estrés de los estudiantes universitarios. Este cuestionario cuenta con 23 ítems, el cual consta de una pregunta filtro, que determina si el participante es candidato o no para responder el cuestionario. Otra pregunta que permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico que tienen los estudiantes. Finalmente, la tercera, cuarta y quinta pregunta cuentan con diferentes ítems, los cuales permiten identificar los estresores, los síntomas o reacciones que tienen los participantes cuando presentan estrés y las estrategias que toman los participantes para afrontar el estrés.

Todas las preguntas tienen la escala de Likert: nunca, casi nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; y para su análisis, estas opciones fueron cuantificadas asignando un valor numérico de 0 a 5 respectivamente. A partir de ello se utilizó el programa SPSS para calcular la desviación estándar y la media general. Posteriormente, esta media fue transformada en porcentaje para determinar el nivel de estrés que presentan los estudiantes según la escala de medición propuesta por (Barraza, 2018), que clasifica el nivel de estrés de la siguiente manera: estrés leve (0-48 %), estrés moderado (49-60 %) y estrés severo (61-100 %).

#### 3.3.1 Nivel de confiabilidad

La confiabilidad se verificó mediante alfa de Cronbach ( $\alpha = .78$ ) realizada en el programa SPSS como se observa en el Cuadro 1, considerado aceptable (George y Mallery, 2019). La validez de contenido fue establecida por juicio de expertos.

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.780	23

Cuadro 1. Confiabilidad del cuestionario

### 3.4 Población y Muestra

La población estuvo integrada por los estudiantes de la Carrera de Educación Básica Presencial de la Universidad Central del Ecuador. Se utilizó el muestreo probabilístico estratificado que de acuerdo con Otzen y Manterola consiste en dividir a una población en subgrupos homogéneos, llamados estratos, y luego seleccionar aleatoriamente a los individuos que formarán la muestra de acuerdo con diferentes criterios de inclusión y



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



exclusión (Otzen y Manterola, 2017, p.228). En el presente trabajo de investigación el muestreo probabilístico estratificado se realizó por semestres cuyos criterios de inclusión y exclusión son establecidos en el cuadro 2.

Criterios de inclusión	Criterios de Exclusión
Estudiantes matriculados en la carrera de Educación Básica Presencial en el período 2024-2024	Estudiantes matriculados en la carrera de semipresencial y en otros períodos académicos
Estudiantes que tengan el consentimiento informado	Estudiantes que no tengan el consentimiento informado
Estudiantes que contestaron <b>Si</b> en la primera pregunta	Estudiantes que contestaron <b>No</b> en la primera pregunta

Cuadro 2. Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión en el muestreo probabilístico estratificado por semestres se obtuvo la siguiente muestra: primer semestre (n=67), segundo semestre (n=70), tercer semestre (n=90), cuarto semestre (n=59), quinto semestre (n=65), sexto (n=65), séptimo (n=50), octavo (n=52), noveno (n=68), con un total de 586 estudiantes.

Debido a que es una investigación con seres humanos, se garantizó que los datos proporcionados fueran anónimos y confidenciales. Además, se les dio a conocer a los participantes que son libres de retirarse en el momento que lo deseen sin que ello genere perjuicios a los investigadores.

## 4. Resultados

### 4.1 Resultados del cuestionario aplicado a los estudiantes

Para el procesamiento de la información se utilizó el programa SPSS, presentando los siguientes resultados de los ítems 4, 5 y 6 del cuestionario, que son considerados para determinar el nivel de estrés de los estudiantes. Los ítems citados detallan los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios. En el cuadro 3 se observa los estresores que son los motivos por los cuales los estudiantes presentan estrés académico.

Estresores	N	Media	Desviación Estándar
4.1 La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días	586	<b>3.68</b>	0.50
4.2 La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases	586	2.12	0.79
4.3 La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.	586	<b>3.17</b>	0.65
4.4 El nivel de exigencia de mis profesores/as	586	2.28	0.78
4.5 El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.	586	<b>3.58</b>	0.89
4.6 Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/a	586	<b>3.10</b>	0.65



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

4.7 La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.	586	2.86	1.03
---	-----	------	------

Cuadro 3. Resultado del cuestionario aplicado a los estudiantes con respecto a los estresores académicos

De acuerdo con el cuadro 3, los estresores más frecuentes que los estudiantes universitarios presentan son los siguientes: siendo el más frecuente la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días ( $M=3.68$ ), seguido por el tipo de trabajo que me piden los profesores ( $M=3.58$ ), la forma de evaluación de mis profesores/as ( $M=3.17$ ) y el tiempo limitado para hacer los trabajos ( $M=3.10$ ). Finalmente, los menos frecuentes son el nivel de exigencia de mis profesores/as ( $M=2.28$ ) y la personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases ( $M=2.12$ ).

Síntomas	N	Media	Desviación Estándar
5.1 Fatiga crónica (cansancio permanente)	586	<b>3.68</b>	0.84
5.2 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	586	<b>3.77</b>	0.79
5.3 Ansiedad, angustia o desesperación	586	2.69	0.75
5.4 Problemas de concentración	586	<b>4.10</b>	0.78
5.5 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	586	3.41	1.08
5.6 Conflictos o tendencia a polemizar o discutir	586	3.12	1.00
5.7 Desgano para realizar las labores escolares	586	<b>3.55</b>	1.19

Cuadro 4. Resultado del cuestionario aplicado a los estudiantes con respecto a los síntomas que presentan los estudiantes de la carrera de Educación Básica

En el cuadro 4, se observan los síntomas que presentan los estudiantes universitarios cuando están estresados. Los más frecuentes son los problemas de concentración ( $M=4.10$ ), sentimientos de depresión y tristeza (decaído) ( $M=3.77$ ), fatiga crónica (cansancio permanente) ( $M=3.68$ ) y desgano para realizar las labores escolares ( $M=3.55$ ). Finalmente, los menos frecuentes son: conflictos o tendencia a polemizar o discutir ( $M=3.12$ ) y ansiedad, angustia o desesperación ( $M=2.69$ ).

Estrategias	N	Media	Desviación Estándar
6.1 Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	586	<b>3.38</b>	0.64
6.2 Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa	586	2.93	0.52
6.3 Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa	586	3.08	0.70
6.4 Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa	586	<b>3.86</b>	0.79
6.5 Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione	586	2.85	0.62
6.6 Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas	586	3.09	0.86



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



6.7 Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	586	3.62	1.40
--	-----	------	------

Cuadro 5. Resultado del cuestionario aplicado a los estudiantes con respecto a las estrategias de afrontamiento

Por otra parte, en el cuadro 5, se observan las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios cuando están estresados, siendo los más frecuentes el Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa ( $M=3.86$ ), Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa ( $M=3.62$ ) y Concentrarse en resolver la situación que me preocupa ( $M=3.38$ ). Finalmente, los menos frecuentes son: Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa ( $M=2.93$ ) y Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona ( $M=2.85$ ).

#### 4.2 Nivel de Estrés que presentan los estudiantes

En la figura 1 se puede observar el nivel de estrés que tienen los estudiantes de la Carrera de Educación Básica Presencial de acuerdo con el semestre en que están cursando en el período 2024-2024. Se observa que primero, séptimo, octavo y noveno semestres, tienen un nivel severo de estrés ya que están en un rango de 61-100 %, segundo, tercero, cuarto y quinto semestres tienen un nivel de estrés moderado, ya que están en un rango de 49-60 %. Finalmente, los estudiantes de sexto semestre tienen un nivel de estrés leve, ya que se ubican en un rango de 0-48 %.

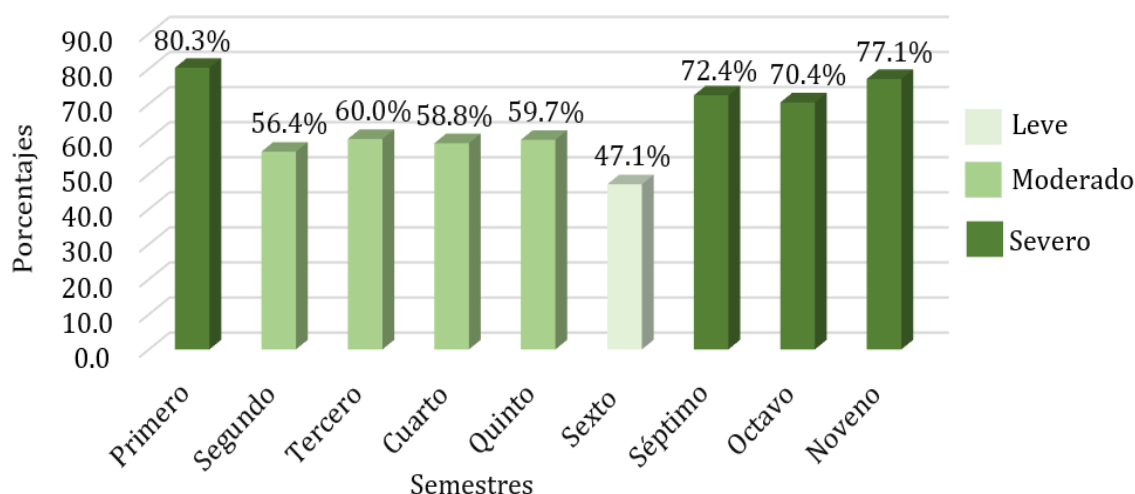


Figura 1. Nivel de Estrés que presentan los estudiantes de la Carrera de Educación Básica

#### 4.3 Modelación Estadística

Se realizó un análisis estadístico del Chi-cuadrado ( $\chi^2$ ) con un nivel de confianza del 95 % y un error máximo al 5 % ( $p < .05$ ) para evaluar la relación entre el semestre que cursa el estudiante y el nivel de estrés. Según Hernández et al., menciona que el análisis del Chi-cuadrado. Es una prueba estadística elaborada por Carl Pearson, que emplea el análisis de dos o más grupos de variables categóricas, para determinar si hay o no correlación y a su vez se descarta la hipótesis nula o se acepta la hipótesis alternativa. Si el resultado del coeficiente del Chi cuadrado es mayor que 0,05 se aprueba la hipótesis nula, por lo tanto, no existe una relación entre variables, mientras que, si el resultado del coeficiente del Chi cuadrado es menor que 0,05 se aprueba la hipótesis alternativa, por lo tanto, existe una correlación entre variables (Hernández et al., 2017, p. 294).



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

		Pruebas de Chi-cuadrado		
		Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson		150.530 <sup>a</sup>	32	.000
Razón de verosimilitud		169.473	32	.000
Asociación lineal por lineal		98.556	1	.000
N de casos válidos		586		

Cuadro 6. Relación entre el semestre que cursa el estudiante con el nivel de estrés

En el cuadro 6, el análisis de Chi-cuadrado arrojó un valor significativo de 0.000, lo que indica una significancia estadística al ser menor al nivel crítico de 0.05. Esto permite rechazar la hipótesis nula y confirmar que existe una relación significativa entre el semestre cursado y el nivel de estrés del estudiante, lo que evidencia que el avance en la trayectoria académica influye directamente en los niveles de estrés reportados.

La influencia del semestre en los niveles de estrés puede explicarse a partir de la estructura de la malla curricular y las exigencias propias de cada etapa académica. En niveles iniciales, los estudiantes deben adaptarse a un nuevo entorno universitario y ajustarse al cambio en los procesos académicos a comparación del colegio. En los niveles intermedios, los estudiantes ya han adquirido cierta familiaridad con las dinámicas académicas, por lo que tienden a presentar niveles de estrés leve o moderado. Sin embargo, en los semestres finales los estudiantes enfrentan una carga considerable de actividades, incluyendo asignaturas, prácticas pre-profesionales, vinculación con la sociedad y horas de titulación, lo que contribuye a un alto nivel de estrés en los semestres avanzados. Esta progresión evidencia que tanto el inicio como el final del trayecto universitario están asociados con mayores demandas emocionales y académicas.

## 5. Discusión de Resultados

Los resultados muestran que los principales factores generadores de estrés en los estudiantes de la Carrera de Educación Básica están relacionados con la sobrecarga de tareas ( $M=3.68$ ), el tipo de trabajo que solicitan los profesores ( $M=3.58$ ), la forma de evaluación de los docentes ( $M=3.17$ ) y el tiempo limitado para hacer los trabajos ( $M=3.10$ ). Estos hallazgos permiten reafirmar el estudio de Infantas y Heredia (2023), donde se señala que el 40.6 % de los estudiantes sienten estrés por la sobrecarga de actividades y trabajos académicos. Además, el 38.35 % de estudiantes, se estresan por el tipo de trabajo que les piden sus docentes, ya que son extensos y no son claros. Finalmente, el 45.11 % de estudiantes sienten estrés por la forma de evaluación que utilizan los docentes.

Estos resultados coinciden con la investigación de Tirado et al. (2023) el cual resalta que más del 40 % de los estudiantes siempre y casi siempre, se sintieron estresados por la sobrecarga de trabajos, la evaluación de los docentes y el tiempo limitado para hacer las actividades. Lo que permite corroborar la información con los resultados obtenidos.

En cuanto a las consecuencias del estrés académico, se identificaron con mayor frecuencia los problemas de concentración ( $M=4.10$ ), sentimientos de depresión y tristeza ( $M=3.77$ ), fatiga permanente ( $M=3.68$ ) y desgano para llevar a cabo las tareas universitarias ( $M=3.55$ ). Estos resultados se alinean con los hallazgos de Velasco y Barraza en el cual se observa que los estudiantes tienen síntomas moderados y severos (80 %), caracterizados



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

principalmente por ansiedad (2.6) e inquietud (2.45). Dentro de los síntomas físicos (74.5 %) destaca fatiga crónica (2.45) y somnolencia (2.44). Finalmente, en los comportamentales (69.5 %) el desgano para realizar las labores escolares (Velasco y Barraza, 2024), p. 41) (p.41). Lo citado permite reafirmar los resultados obtenidos y resaltar que la prevalencia de estos síntomas destaca la necesidad urgente de estrategias efectivas para la gestión del estrés académico.

Debido a las consecuencias que presentan los estudiantes, surge la necesidad de indicar las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios que son las siguientes: mantener el control sobre mis emociones (M=3.86), fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa (M=3.62) y concentrarse en resolver la situación que me preocupa (M=3.38). Acotando a esto Arpi et al. (2024) sugieren implementar programas de bienestar y apoyo psicológico para mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

De igual manera se menciona que los estudiantes de primer semestre y los estudiantes que están en niveles superiores tienen un nivel de estrés severo es decir alto, debido a las diferentes actividades que tienen que presentar, como afirma Gusqui y Galárraga (2023) donde el porcentaje más alto de estrés académico fue en el nivel educativo más avanzado, con un 90.2 % y en el primer nivel con un 89.6 % de los estudiantes

Finalmente, Martínez et al. (2023) concluyen en su investigación que “si se incrementa el nivel de estrés académico, el rendimiento académico se verá reducido” (p. 3316). De igual forma, Martínez (2018) obtuvo resultados similares en su estudio sobre la influencia del estrés en el rendimiento académico, lo cual permite corroborar, los resultados obtenidos dentro de la investigación.

## 6. Conclusiones

La ausencia del estrés en los estudiantes es esencial para llevar una vida saludable, productiva y equilibrada tanto a nivel personal como profesional. El estrés académico tiene un impacto negativo en el rendimiento de los estudiantes, afectando no solo su capacidad de concentración y resolución de problemas, sino que también el bienestar emocional provocando depresión, tristeza y decaimiento. Esto imposibilita la realización de las actividades cotidianas de manera efectiva, ya que los estudiantes con niveles de estrés altos son más propensos a obtener calificaciones más bajas. En este sentido, los principales factores que afectan la salud física, emocional y cognitiva de los educandos son: la sobrecarga de trabajos, el tipo de trabajo que solicitan los docentes, el tiempo limitado para realizar las tareas y la escasa claridad de las instrucciones que da el maestro.

Los resultados obtenidos reflejan que los estudiantes de la Carrera de Educación Básica presencial de la Universidad Central del Ecuador presentan distintos niveles de estrés según el semestre que cursan. En particular, los estudiantes de primero, séptimo, octavo y noveno semestre se encuentran en un rango de estrés severo; aquellos de segundo, tercero, cuarto y quinto semestre presentan un nivel moderado de estrés; mientras que los de sexto semestre registran un nivel de estrés leve. Controlar el estrés es crucial porque permite mantener una estabilidad emocional que facilita el equilibrio entre sus responsabilidades y el tiempo libre. Cuando se logra este equilibrio, es más fácil enfrentar los desafíos diarios con una actitud positiva y resiliente. Para alcanzar este estado, es necesario aplicar estrategias de afrontamiento como identificar soluciones concretas para resolver los problemas, controlar las emociones y elaborar un plan de acción para hacer frente a las preocupaciones. Estas acciones no solo reducen los niveles de estrés, sino que también



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

fortalecen la capacidad de adaptación ante las exigencias de la vida cotidiana. Teniendo en cuenta que, ante cualquier situación adversa, es fundamental rescatar el aprendizaje que surge de la dificultad, ya que incluso los errores representan una oportunidad para crecer. En este sentido, se persiste en el intento, pues la dedicación continua es un pilar fundamental para alcanzar las metas y hacer realidad los sueños.

## Referencias bibliográficas

- Arpi, E., Geronimo, A., Huertas, G., Torres, N., y Guerrero, J. (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, 1(58), 78–86. <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*, (2ª versión, 21 ítems). ECORFAN. <http://upd.edu.mx/PDF/Libros/Estres.pdf>
- Belloso, G., y Lizardo, A. (2023). El proceso de investigación científica en las ciencias políticas: enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 24(51), 250–266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10059973>
- Estrada, E., Ayay, G., Cruz, E., y Paricahua, J. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios: Un estudio predictivo en una universidad pública *Retos*, 59, 1132–1139. <https://doi.org/10.47197/retos.v59.109410>
- George, D., y Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step* [IBM SPSS Statistics 26 paso a paso]. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- Gusqui, K., y Galárraga, A. (2023). Analisis de disparidad en los niveles de estrés académico entre estudiantes universitarios de primer y último nivel. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), 1–12. <https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e49>
- Gutiérrez, J., Garzón, J., y Segura, A. (2021). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 14(1), 13–24. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000100013>
- Hernández, Y., Moreno, V., Batista, N., y Tejada, E. (2017). ¿Chi cuadrado o Ji cuadrado? *Medicentro*, 21(4), 294–295. <https://medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/2500/2073>
- Infantas, S., y Heredia, F. (2023). Estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de un instituto de educación. *REVISTA VERITAS ET SCIENTIA - UPT*, 12(1), 7-22. <https://doi.org/10.47796/ves.v12i01.774>
- Linares, J., y Mescua, C. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola] Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12468>
- Manterola, C., Hernández, M., Otzen, T., Espinoza, M., y Grande, L. (2023). Estudios de corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. *Int. J. Morphol*, 41(1), 146–155. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez, E. (2018). *Estrés académico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de los cursos del tercer año del departamento académico de microbiología y patología, Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de San Agustín-2018*



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

- [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa] Repositorio Institucional UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/eb647a60-c9a7-4e40-9b41-9095d1e06e5f>
- Martínez, J., Ortíz, Y., y Bermúdez, L. (2023). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes del segundo año de Medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta*, 48(1), 3311–3319. <https://revzoiolomarinello.sld.cu/index.php/zmv/article/view/3311>
- Moscoso, C., y Barzallo, J. (2018). Estudio Transversal: Prevalencia de Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica HJCA*, 10(2), 88–92. <https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/72>
- Olmedo, R., y Cabezas, E. (2021). Los niveles de estrés; diagnóstico teórico – práctico en los alumnos de la Carrera de Gastronomía del Instituto Universitario Internacional, en tiempos de Covid-19. *Dominio de Las Ciencias*, 7(4), 781–796. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2449>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35(1), 227–232. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Ovalle, S. (2024). *Estresores académicos en los estudiantes de enfermería durante la enseñanza semi presencial de una universidad pública. Lima, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos] Cybertesis UNMSM. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/87c4eee4-aec3-4ad7-9be7-a320a08021f5/content>
- Prieto, B. (2018). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46), 1–27. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cc18-46.umdj>
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD). (2022). *Informe sobre desarrollo humano 2021/2022. Tiempos inciertos, vidas inestables*. <https://hdr.undp.org/system/files/documents/global-report-document/hdr2021-22sp1.pdf>
- Sierra, P., y Moreno, A. (2023). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico en estudiantes de odontología práctica clínica* [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia. <https://hdl.handle.net/20.500.12494/52124>
- Silva, M., López, J., y Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de La Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 28(79), 75–83. <https://investigacion.uaa.mx/RevistalyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf>
- Sousa, V., Driessnack, M., y Mendes, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 502–507. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



- Tirado, L., Morales, J., Vargas, E., y Arce, J. (2023). Estrés académico autopercibido y factores relacionados en una escuela privada de odontología en Cartagena, Colombia. *Universidad y Salud*, 25(1), 1–7. <https://doi.org/10.22267/rus.232501.294>
- Velasco, Á., y Barraza, Y. (2024). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia sede Medellín, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional UA. <https://hdl.handle.net/10495/41603>
- Zárate, N., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., y López, N. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *FEM: Revista de La Fundación Educación Médica*, 21(3), 153–157. <https://doi.org/10.33588/fem.213.948>

## Autores

**JACQUELINE DÍAZ-PARRA** egresada de la carrera de Educación Básica de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, en la Universidad Central del Ecuador. En el transcurso de la carrera ha demostrado interés en los procesos investigativos y en la innovación educativa, buscando constantemente nuevas formas de mejorar la enseñanza y el aprendizaje.

Actualmente, elabora proyectos de investigación y artículos científicos que permitan contribuir en la enseñanza de los estudiantes, tomando en cuenta el contexto en el que se desenvuelven. Cuenta con certificaciones en el uso de la Inteligencia Artificial, en legislación educativa e Innovación. Su objetivo es seguir capacitándose en el desarrollo de metodologías innovadoras que fortalezcan el desarrollo de habilidades críticas, reflexivas y creativas de los estudiantes de Educación Básica, ya que estas son fundamentales para formar ciudadanos competentes y comprometidos con la sociedad. Es autora de artículos publicados en revistas de alto impacto (Latindex, Scielo).

**NADIA CURIPALLO-PERALTA** egresada de la carrera de Educación Básica de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, en la Universidad Central del Ecuador. A lo largo de su formación ha demostrado interés por las asignaturas vinculadas a la Educación Básica, enfocándose en la búsqueda constante de nuevas estrategias que mejoren la didáctica y las metodologías aplicadas en el aula de clase.

Actualmente, se encuentra inmersa en proyectos de investigación innovadores dentro del ámbito educativo, con el objetivo de aportar soluciones prácticas y contextualizadas a los desafíos del sistema educativo ecuatoriano. Su perfil profesional se destaca por su responsabilidad, pensamiento crítico, y la capacidad para aplicar enfoques pedagógicos inclusivos que promueven un aprendizaje significativo en los estudiantes. Es autora de varios artículos académicos lo que refleja su compromiso con la producción científica y la mejora continua de la calidad educativa publicados en revistas de alto impacto indexadas en bases como (Latindex, Scielo).

**HÉCTOR ROJAS-AVILÉS** obtuvo su título de Doctor dentro del programa de doctorado en investigación educativa en la Universidad de Alicante, en el 2023. Obtuvo el título de Magíster en Gerencia de proyectos educativos y sociales por la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador (Ecuador) en 2003. Obtuvo el título de Licenciado en ciencias de la educación profesor de enseñanza media en la especialización de matemática y física por la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Actualmente es director en la carrera de educación básica de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador. Sus principales temas de investigación incluyen la didáctica de la matemática, el desarrollo de estrategia de análisis para mejorar la comprensión y resolución de problemas. Es autor de capítulos de libros y artículos publicados en revistas de alto impacto (Latindex, Dialnet, Scielo).

**JENNY PARRA-MUÑOZ** obtuvo su título de Magister en Docencia universitaria y administración educativa por la Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador), en 2011. Obtuvo su título de Especialista en Diseño curricular por competencias por la Universidad Tecnológica Indoamérica (Ecuador). Obtuvo el título de Licenciada en Ciencias de la educación profesora de enseñanza media en la especialización de historia y geografía por la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Central del Ecuador.

Actualmente es docente de la Unidad Educativa Fiscal “Pedro Luis Calero”. Sus principales temas de investigación incluyen la didáctica en la enseñanza, la innovación educativa, estrategias para la resolución de conflictos entre pares. Es autor de artículos publicados en revistas de alto impacto (Latindex, Scielo).

### Declaración de autoría-CRediT

**JACQUELINE DÍAZ-PARRA:** estado de la cuestión, conceptos relacionados, metodología, validación, análisis de datos, redacción, revisión de ortografía y revisión de las referencias bibliográficas.

**NADIA CURIPALLO-PERALTA:** estado de la cuestión, conceptos relacionados, análisis de datos, organización e integración de datos recopilados, conclusiones, redacción final y edición.

**HÉCTOR ROJAS-AVILÉS:** conceptos relacionados, organización e integración de datos recopilados, gestión del proyecto

**JENNY PARRA-MUÑOZ:** Aplicación de instrumentos, tabulación de resultados, redacción de conclusiones.



[Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)